

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

**Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»**

**з теми «ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ УПРАВЛІННЯ
ТРЕНУВАЛЬНИМ ПРОЦЕСОМ СПРИНТЕРОК ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ В
ОЛІМПІЙСЬКОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ»**

Виконала: здобувачка вищої освіти
освітньо-професійної програми
«Тренер з видів спорту»
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
денної форми здобуття вищої освіти
Шершал Ірина Дмитрівна

Керівник: Алексєєв О. О.,
доктор педагогічних наук, професор,
доцент кафедри спорту і спортивних ігор
Рецензент: Боднар А. О., кандидат
педагогічних наук доцент, доцент кафедри
теорії і методики фізичного виховання

Кам'янець-Подільський, 2025 р.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ І СКОРОЧЕНЬ	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО УПРАВЛІННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПРИНТЕРОК ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ ЦИКЛІ	7
1.1. Теоретичні та методичні особливості управління тренуванням спринтерок високої кваліфікації в олімпійському циклі	7
1.2. Науково-методичні засади побудови тренувального процесу спринтерок у структурі олімпійського циклу	16
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	28
2.1. Методи дослідження	28
2.2. Організація дослідження	30
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ УПРАВЛІННЯ ТРЕНУВАЛЬНИМ ПРОЦЕСОМ СПРИНТЕРОК ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	32
3.1. Організація та етапи педагогічного експерименту підготовки спринтерок високої кваліфікації.....	32
3.2. Зміст, засоби та методика реалізації педагогічного експерименту	37
3.3. Аналіз результатів педагогічного експерименту з удосконалення тренувального процесу спринтерок високої кваліфікації	43
ВИСНОВКИ	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	52

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ І СКОРОЧЕНЬ

АЛАКп	–	потужність алактатного механізму енергозбереження;
ЗМЄ	–	загальна метаболічна ємність;
ЛАКп	–	потужність лактатного механізму енергозбереження;
ПАНО	–	поріг анаеробного обміну;
ЧСС	–	частота серцевих скорочень;
PWC_{170}	–	відносне значення рівня фізичної працездатності;
VO_{2max}	–	максимальне споживання кисню.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний розвиток легкої атлетики характеризується високим рівнем конкуренції та зростанням вимог до системи підготовки спортсменів, що особливо актуально в умовах олімпійського циклу. Досягнення оптимальної спортивної форми під час головних стартів потребує вдосконалення теоретико-методичних основ управління тренувальним процесом з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменок і закономірностей адаптації організму до навантажень. У спринтерських дисциплінах, де результат визначається частками секунди, ефективність управління тренувальним процесом є ключовим чинником успіху, а сучасні тенденції вимагають оновлення методики планування, контролю та моніторингу функціонального стану спортсменок [39; 45; 54; 57].

Раціональне управління тренувальним процесом в олімпійському циклі передбачає узгодження всіх його складових – планування, моделювання, контролю, корекції та оцінювання. Такий підхід забезпечує послідовний розвиток фізичних, технічних і функціональних якостей, створює умови для ефективної адаптації організму до навантажень і запобігає перевтомі. Необхідність удосконалення системи управління з урахуванням фазності розвитку спортивної форми та індивідуалізації підготовки зумовлює потребу в нових теоретико-методичних підходах до організації тренувального процесу спринтерок високої кваліфікації [7; 11; 15; 30].

Актуальність окресленої проблеми, її значущість для вдосконалення системи спортивної підготовки в олімпійському спорті та розвитку теорії і методики спорту вищих досягнень визначили вибір теми дослідження – «Теоретико-методичні аспекти управління тренувальним процесом спринтерок високої кваліфікації в олімпійському циклі підготовки». Необхідність пошуку ефективних технологій планування навантажень, оптимізації засобів і методів підготовки та раціонального управління адаптаційними процесами спортсменок в різні періоди олімпійського циклу набуває особливої важливості. З огляду на

високі вимоги сучасного легкоатлетичного спорту та зростання конкуренції на міжнародній арені, дослідження, спрямовані на підвищення ефективності багаторічної підготовки спринтерок, мають важливе практичне значення для тренерів, науковців і спортивних структур.

Об'єкт дослідження – тренувальний процес спринтерок високої кваліфікації в структурі олімпійського циклу підготовки.

Предмет дослідження – теоретико-методичні аспекти та зміст управління тренувальним процесом спринтерок високої кваліфікації в олімпійському циклі підготовки.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити систему управління тренувальним процесом спринтерок високої кваліфікації в умовах олімпійського циклу підготовки з метою підвищення ефективності їх спортивної діяльності.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичні підходи до управління тренувальним процесом спортсменів високої кваліфікації та визначити особливості підготовки спринтерок в умовах олімпійського циклу.

2. Розробити програму управління тренувальним процесом спринтерок високої кваліфікації в структурі річного макроциклу олімпійського циклу підготовки з урахуванням принципів періодизації та варіативності тренувальних навантажень.

3. Дослідити ефективність розробленої програми управління тренувальним процесом спринтерок високої кваліфікації в структурі річного макроциклу олімпійського циклу підготовки.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи контролю функціонального стану спортсменок; методи математичної статистики.

Наукова новизна отриманих результатів. Уточнено структурно-змістові особливості річного макроциклу підготовки спринтерок високої кваліфікації з

урахуванням принципів періодизації та варіативності навантажень; визначено оптимальне співвідношення засобів загальної, спеціальної та функціональної підготовки, розроблено методичні підходи до підвищення ефективності управління тренувальним процесом на етапі підготовки до головних стартів сезону.

Розроблено та експериментально перевірено програму управління тренувальним процесом висококваліфікованих спринтерок, спрямовану на вдосконалення їх фізичної, спеціальної та функціональної підготовленості, що забезпечило покращення адаптаційних процесів і стабільність змагальних результатів протягом олімпійського циклу.

Теоретичне та практичне значення одержаних результатів.

Теоретичне значення. Отримані результати можуть бути використані при оновленні змісту навчальних дисциплін з теорії та методики спорту, а також під час розроблення лекційних курсів і програм підвищення кваліфікації для фахівців у галузі фізичного виховання і спорту.

Практичне значення. Розроблена та експериментально перевірена програма управління тренувальним процесом, може бути використана тренерами з легкої атлетики для оптимізації структури тренувального процесу в річному макроциклі, а також у навчальному процесі закладів вищої освіти при підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту.

Апробація результатів дослідження. Основні результати кваліфікаційної роботи обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 09–10 квітня 2025 року).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура роботи. Роботу викладено на 59 сторінках, з яких 52 основного тексту, вона містить 7 таблиць та 1 рисунок. Кваліфікаційна робота магістра складається з переліку умовних позначень і скорочень, вступу, трьох розділів, висновків та списку з 61 використаних літературних джерела.

ВИСНОВКИ

1. У ході дослідження проведено теоретичний аналіз проблеми управління тренувальним процесом спринтерок високої кваліфікації в умовах олімпійського циклу підготовки в результаті якого встановлено, що сучасна система багаторічного тренування передбачає чітку періодизацію підготовки, де кожен макро- і мезоцикл має конкретні завдання, спрямовані на досягнення пікової спортивної форми до головних змагань сезону. Теоретичні дослідження свідчать, що ефективне управління тренувальним процесом повинно ґрунтуватися на принципах індивідуалізації, системності, варіативності й поступового підвищення навантажень.

2. У ході аналізу науково-методичної літератури з'ясовано, що провідні фахівці у сфері легкої атлетики підкреслюють важливість оптимального співвідношення обсягів загальної та спеціальної підготовки, а також необхідність поєднання різних засобів тренування – силових, швидкісних, технічних і функціональних. Виявлено, що сучасні тенденції підготовки спринтерок високого класу пов'язані з удосконаленням біомеханічних характеристик бігу, використанням засобів технічного контролю та цифрових технологій моніторингу стану спортсменок.

Окрему увагу приділено питанням планування тренувального процесу в межах олімпійського циклу. Проаналізовано структуру річного макроциклу, специфіку підготовчого, змагального та перехідного періодів. Підкреслено, що у четвертому році циклу основним завданням є стабілізація спортивних результатів, підвищення спеціальної працездатності та забезпечення оптимального функціонального стану спортсменок для виступів на головних міжнародних змаганнях. Таким чином, результати теоретичного аналізу підтвердили актуальність проблеми вдосконалення управління тренувальним процесом спринтерок високої кваліфікації.

3. Обґрунтовано необхідність наукового підходу до планування підготовки, який поєднує педагогічні, біомеханічні та фізіологічні аспекти

тренування. Отримані положення стали основою для розроблення експериментальної програми, спрямованої на підвищення ефективності тренувального процесу упродовж четвертого макроциклу олімпійського циклу.

4. У ході дослідження було розроблено концептуальну модель управління тренувальним процесом, яка включає планування, організацію, моніторинг та корекцію тренувальної діяльності. Особлива увага приділялася взаємозв'язку між загальною, спеціальною та змагальною підготовкою, а також між розвитком швидкісно-силових якостей і технічною майстерністю. Такий підхід дав можливість створити основу для розроблення експериментальної програми, спрямованої на підвищення ефективності тренування у четвертому річному макроциклі.

5. Розроблена методика включала комплекс вправ різної спрямованості: силової (напівприсідання зі штангою, ривок, поштовх), швидкісної (біг 20 м, 60 м, 150 м), стрибкової (багатоскоки, стрибки на підвищення), а також вправ функціонального характеру (біг у змінному темпі, колове тренування, фартлек). У процесі впровадження експериментальної програми зафіксовано зростання середніх показників сили нижніх кінцівок на 7,4 % швидкості старту – на 5,8 %, а показників швидкісної витривалості – на 6,3. Ці результати свідчать про позитивний вплив системного використання засобів спеціальної фізичної підготовки на розвиток основних фізичних якостей спринтерок.

Значне покращення було зафіксовано у функціональних показниках. Частота серцевих скорочень у стані спокою зменшилася в середньому на 6,1 %, а час відновлення після навантаження скоротився на 9,5 %, що свідчить про підвищення адаптаційних можливостей організму спортсменок. Отримані результати підтвердили, що експериментальна програма сприяла зростанню спеціальної працездатності спортсменок і стабілізації спортивної форми. За підсумками педагогічного тестування, покращення швидкості бігу на дистанції 60 м становило від 0,08 до 0,12 с, а на 100 м – від 0,15 до 0,21 с у порівнянні з початковими даними. Достовірність відмінностей між показниками до і після

експерименту підтверджена статистично ($p < 0,05$), що вказує на ефективність запропонованої методики управління тренувальним процесом.

6. Наукова новизна та практичне значення дослідження полягають у тому, що вперше розроблено та експериментально перевірено методику управління тренувальним процесом спринтерок високої кваліфікації у олімпійському циклі підготовки. Запропонований підхід може бути впроваджений у систему багаторічної підготовки спортсменів легкоатлетичного профілю, у діяльність спортивних шкіл, спеціалізованих закладів фізичної культури та спорту, а також у роботу збірних команд різних рівнів. Практичне значення полягає у можливості використання розроблених методичних рекомендацій для підвищення ефективності управління тренувальними навантаженнями, вдосконалення технічної майстерності спринтерів, розвитку швидкісно-силових якостей і функціональної стійкості спортсменів під час підготовки до головних стартів сезону.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондарчук А.П. Побудова системи фізичної підготовки у швидкісно-силових видах легкої атлетики. Київ: Здоров'я; 2019. 124 с.
2. Борзов В.П. Спринтерська підготовка: методика і практика. Київ: Олімпійська література, 2018. 240 с.
3. Бріскін Ю.А., Товстоног О.Ф., Розторгуй М.С. Індивідуалізація підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. Вісник Запорізького національного університету. Серія: Фізичне виховання та спорт. 2019. № 1. С. 20–25.
4. Вовканич Л.С., Власов А.П., Савицький Г.В., Лозинський А.Б., Конестяпін В.Г., Коваль Н.А. Характеристика анаеробних можливостей кваліфікованих бігунів. Теорія та методика фізичного виховання. 2019. № 6. С. 9–11.
5. Врублевський Є.П. Системний підхід у підготовці легкоатлетів високої кваліфікації. Львів: ЛДУФК, 2020. 140 с.
6. Вус С. Загальні питання процесу управління навчально-тренувальним процесом. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2018. Вип. 8. С. 11–13.
7. Головащенко Р.В. Дослідження показників швидкісної витривалості бігунів на середні дистанції. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015. № 12. С. 15–18.
8. Головащенко Р.В., Паламарчук Ю.Г., Хоменко О.С., Хоменко СВ., Жуков О.В. Визначення провідних чинників професійних компетентностей спринтерів високої кваліфікації в бігу на 100 метрів. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2020. № 72 (2). С. 41–46.
9. Демидова І.В., Демидова О.В., Макух Н.І. Експертна оцінка застосування основних засобів спеціальної фізичної підготовки спринтерів в

річному макроциклі. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Педагогічні науки. 2017. № 2. С. 177–180.

10. Доровських Т. Особливості фізичної підготовки бігунок високої кваліфікації на середні дистанції. Молода спортивна наука України. 2015. № 3 (7). С. 125–129.

11. Драгунов Л. Особливості побудови підготовки спортсменів в олімпійських циклах. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017. № 1. С. 8–10.

12. Драгунов Л.О., Єременко О.А. Теоретико-методичні основи побудови підготовки спортсменів в олімпійських циклах на етапі збереження вищої спортивної майстерності. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2017. № 13 (40). С. 78–84.

13. Дрюков В.О. Система побудови чотирирічних циклів підготовки спортсменів високого класу до Олімпійських ігор (на матеріалі сучасного п'ятиборства): дис. ... докт. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01. Київ, 2016. 403 с.

14. Дух Т.І., Лемешко В.Й., Свищ Я.С., Павлось О.О. Ефективність реалізації швидкості бігу спринтерів на стометровій дистанції. Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. 2017. № 1. С. 230–236.

15. Єфременко А.М. Визначення відповідності тестів для оцінки функціонального стану кваліфікованих спринтерів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2016. Вип. 112 (1). С. 124–128.

16. Єфременко А.М., Насонкіна О.Ю., Шутєєв В.В. Графічна характеристика основних тренувальних навантажень бігунів-спринтерів. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» ім. Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. 2019. Вип. 3. С. 47–52.

17. Загальна теорія підготовки спортсменів: курс лекцій і практикум: навч.-

метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини». 2-е вид., випр. і доп. уклад. О.М. Бурла та ін. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2017. 184 с.

18. Караулова С. Структура тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються в бігу на короткі дистанції, у річному макроциклі. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2016. № 1 (33). С. 114–118.

19. Караулова С., Маліков М. Побудова тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації в бігу на короткі дистанції у підготовчому періоді річного циклу. Молода спортивна наука України. 2016. № 20 (1-2). С. 82–86.

20. Караулова С., Маліков М. Удосконалення функціональної підготовленості спортсменок високої кваліфікації у процесі підготовки до міжнародних змагань. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2018. № 1 (63). С. 31–35.

21. Караулова С.І. Управління тренувальною діяльністю спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються у бігу на короткі дистанції, в олімпійському циклі: монографія. Запоріжжя: ЗНУ; 2018. 352 с.

22. Караулова С.І., Маліков М.В., Богдановська Н.В., Клочко Л.І. Легка атлетика: історія, техніка, методика навчання: навч. посіб. Запоріжжя: ЗНУ, 2016. 230 с.

23. Караулова С.І., Синюгіна М.Б. Дослідження технічної підготовленості спортсменів, які спеціалізуються в бігу на короткі дистанції, в річному макроциклі підготовки. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2015. № 129 (4). С. 84–87.

24. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань: навч. посіб. Чернівці: Чернівець. нац. ун-тім. Ю. Федьковича, 2021. 120 с.

25. Кульчицька І.А., Адамчук В.В., Савостьян Ф.П., Поляк В.А., Колос О.А. Удосконалення швидкісно-силової підготовленості легкоатлеток-

спринтерок у підготовчому періоді річного макроциклу. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2024. Вип. 17. С. 232–240.

26. Кутек Т.Б., Вовченко І.І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навч. посіб. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.

27. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності: підручник за заг. ред.: В.І. Бобровника, С.П. Совенка, А.В. Колота. Київ: Олімпійська література, 2023. Кн. 1. 712 с.

28. Легка атлетика з методикою навчання: навч.-метод. посіб. уклад. Н.Я. Захожа, В.В. Захожий, Р.С. Черкашин та ін. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. 308 с.

29. Легка атлетика: навч. прог. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю уклад. В.І. Бобровник, С.П. Совенко, А.В. Колот. Київ: Логос, 2019. 192 с.

30. Ліщук В.В., Матвійчук В.О. Поєднання та послідовність застосування оптимальних засобів швидко-силової спрямованості у тренуванні бігунів на середні дистанції. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2018. № 1. С. 56–64.

31. Маліков М.В., Караулова С.І. Оцінка функціональної підготовленості спортсменок, які спеціалізуються в бігу на короткі дистанції. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016. № 2 (52). С. 65-69.

32. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Загальна теорія підготовки спортсменів: метод. реком. Тернопіль: Економічна думка, 2019. 73 с.

33. Матвеев Л.П. Загальна теорія спорту та її прикладні аспекти. 4-е вид., випр. і доп. Київ: Лань, 2015. 384 с.

34. Методика і методологія наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. уклад. Р.Ф. Ахметов, Т.Б. Кутек. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 192 с.

35. Мороз М., Суворова Т., Карабанова Н. Методика застосування

стрибкових вправ у спеціальній підготовці бігунів на короткі дистанції. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2017. № 1 (21). С. 347–350.

36. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. уклад. Б.М. Шиян, Г.А. Єдинак, Ю.В. Петришин. 3-е видан., стереотип. Кам'янець-Подільський: КПНУ, 2021. 280 с.

37. Науково-методологічні дослідження у фізичній культурі і спорті, фізичній терапії, ерготерапії, туризмі: колективна монографія за результатами завершених у 2019 році наукових досліджень і розробок: у 4 т. за ред. Є.В. Імаса, О.В. Борисової, І.О. Когут. Структура та зміст етапу безпосередньої підготовки спортсменів до головних змагань року (Олімпійських ігор, чемпіонатів світу). під заг. ред. В.М. Платонова. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2020. Т. 4. 222 с.

38. Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидко-силових видах легкої атлетики: монографія. авт. кол.: Д.М. Воронін та ін.; за заг. ред. В. Конестяпіна та Я. Свища. Львів: ЛДУФК, 2016. 220 с.

39. Павленко Ю., Платонов В., Бубка С. Методологія олімпійської підготовки та її реалізація у Великій Британії. Наука в олімпійському спорті. 2019. № 1. С. 76–83.

40. Павленко Ю.О. Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті: монографія. Київ: Олімпійська література, 2015. 312 с.

41. Платонов В.М. Періодизація спортивного тренування. Загальна теорія та її практичне застосування. Київ: Олімпійська література, 2016. 624 с.

42. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні програми: підручник у 2 кн. Київ: Олімпійська література, 2015. Кн. 1. 680 с.

43. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. Київ: Перша друкарня, 2021. 672 с.

44. Поліщук В.Д. Використання спеціальних і підвідних вправ у

тренувальному процесі легкоатлетів: підручник. Київ: Олімпійська література, 2019. 144 с.

45. Поляк В. Дослідження функціональної підготовленості (анаеробної продуктивності) кваліфікованих легкоатлеток-спринтерок у підготовчому періоді макроциклу. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. 2025. № 2. С. 119–134.

46. Рубін В.С. Планування багаторічної підготовки спортсменів у системі олімпійського спорту. Київ: НУФВСУ, 2019. 182 с.

47. Савчук С., Кирієнко О., Безверхня Г., Цибульська В. Залежність структури змагальної діяльності легкоатлетів-спринтерів від рівня розвитку основних сторін їхньої спеціальної підготовленості. Молодь і ринок. 2023. № 1. С. 93–98.

48. Сутула В.О. Періодизація багаторічної підготовки спортсменів як наукова проблема. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. № 3. С. 40–43.

49. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: кол. Монографія за заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. 418 с.

50. Трухан Л.В. Проблеми спортивної підготовки легкоатлетів: сучасний погляд. Вісник Житомирського державного університету. 2018. № 4 (70). С. 104–110.

51. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту: навчальний посібник. уклад.: Ляшевич А.М., Чернуха І.С. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. 145 с.

52. Хома Т.В. Основи наукових досліджень у фізичному вихованні і спорті. Опорні конспекти лекцій. Ужгород, 2023. 120 с.

53. Чухловіна В., Долбишева Н., Степаненко Д. Прогнозування результату на 100 м на основі реалізації спринтерської витривалості у висококваліфікованих спортсменів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2019. Вип. 8. С. 248–252.

54. Чухловіна В.В., Долбишева Н.Г., Степаненко Д.І., Печко Г.Ю., Пірогова К.І. Множинний регресійний аналіз показників, що впливають на спортивний результат у спринтерському бігу. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2024. Вип. 5. С. 215–219.

55. Шершел І. Оптимізація управління поточним процесом спринтерок в олімпійському циклі. Збірник матеріалів наукових досліджень студентів і магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Факультет фізичної культури. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2025. Випуск 17.

56. Шестерова Л.Є., Аджаметова Л.І. Вплив пліометричного тренування на удосконалення спеціальної фізичної підготовленості висококваліфікованих спринтерів з вадами зору на передзмагальному етапі. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2020. № 3. С. 43–48.

57. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів. Київ: НВП Поліграфсервіс; 2016. 136 с.

58. Шинкарьов С.І. Оптимізація річного циклу підготовки спортсменок, які спеціалізуються в спринтерському бігу. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2015. № 8 (1). С. 160–167.

59. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics, 2019. 400 p.

60. Haugen T., Seiler S., Sandbakk O. et al. The Training and Development of Elite Sprint Performance: an Integration of Scientific and Best Practice Literature. Sports Med. – Open. № 5, 44 (2019).

61. Haugen T., Buchheit M. (2016). Sprint Running Performance Monitoring: Methodological and Practical Considerations. Sports Medicine. 2016. № 46. P. 641–656.