

**Ефективність занять баскетболом здобувачами закладів вищої освіти:  
теоретичний аспект**Рядова Л. О.<sup>1</sup>, Кравченко О. С.<sup>1</sup>, Рожков В. О.<sup>2</sup>, Пазичук О. О.<sup>3</sup>, Подмарьова І. А.<sup>1</sup><sup>1</sup>Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця<sup>2</sup>Харківська державна академія фізичної культури<sup>3</sup>Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

**Анотація.** Баскетбол характеризується високою руховою активністю і значним напруженням ігрових дій, що сприяють формуванню життєво необхідних умінь та навичок, всебічного розвитку психічних та фізичних якостей та є одним із найпопулярніших засобів фізичного виховання, що однаково ефективно використовується як у роботі з дітьми, так і з дорослими. Даний вид рухової активності – це один із самих популярних видів студентського спорту. Тому в багатьох країнах світу заняття баскетболом включені в програму фізичного виховання здобувачів у закладах вищої освіти. **Мета дослідження:** на основі аналізу та узагальнення наукової та методичної літератури розкрити ефективність систематичних занять баскетболом здобувачами закладів вищої освіти. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури. **Результати дослідження.** Розглянуто вплив систематичних занять баскетболом на стан психічного та фізичного здоров'я, фізичний розвиток, функціональний стан систем та аналізаторів, рівень фізичної підготовленості, розумову та фізичну працездатність у здобувачів закладів вищої освіти. У зв'язку з поліпшенням психофізіологічних показників у здобувачів вищої освіти під впливом засобів баскетболу автори дослідження рекомендують його для широкого використання в системі навчальних занять з фізичного виховання для підвищення рівня розумової діяльності у зазначеного контингенту. **Висновки.** Систематичні заняття баскетболом позитивно впливають на стан психічного та фізичного здоров'я; сприяють поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної, нервової та травної систем, функцій аналізаторів; удосконаленню фізичного розвитку; підвищенню рівня фізичної підготовленості, розумової та фізичної працездатності; є ефективним засобом всебічного гармонійного розвитку особистості; виховання морально-вольових якостей; формування наполегливості, сміливості, рішучості, самовладання, ініціативності у здобувачів закладів вищої освіти.

**Ключові слова:** аналізатори, баскетбол; гра; здобувачі вищої освіти; здоров'я; підготовленість; працездатність; функціональний стан.

**Вступ.** Баскетбол – це командна спортивна гра, мета якої: закинути більшу кількість м'ячів у кошик суперника та не дати іншій команді закинути у свій (Горбуля, et al., 2017; Миргород, & Церковна, 2012; Цимбалюк, et al., 2022). Він характеризується високою руховою активністю і значним напруженням ігрових дій, що сприяють формуванню життєво необхідних умінь та навичок,

всебічного розвитку психічних та фізичних якостей (Продан, & Фунтікова, 2014). За даними Миргород Д. та Церковної О. (2012), баскетбол умовно поділяється на 2 види: масовий та баскетбол вищих досягнень. Фахівці відмічають, що мета масового баскетболу полягає у виявленні талановитої молоді, яка має задатки до швидкого засвоєння спортивної гри, та під впливом систематичних занять здатна вийти на рівень високих спортивних досягнень у баскетболі.

Гра в баскетбол складається з природних рухів (ходьба, біг, стрибки), специфічних рухових дій без м'яча

© Рядова Л. О., Кравченко О. С.,  
Рожков В. О., Пазичук О. О.,  
Подмарьова І. А.

(переміщення, зупинки, повороти, фінти) та з м'ячем (ведення, ловля, передача, кидки) (Аркуша, et al., 2013; Ефімов, & Помещикова, 2011; Миргород, & Церковна, 2012; Мітова, & Грюкова, 2016; Тучинська, & Руденко, 2015).

Тучинська Т. та Руденко Є. (2015) стверджують, що різноманітні ігрові ситуації вимагають від учасників гри великого арсеналу рухових умінь і навичок, у процесі вдосконалення яких досягається значне підвищення рівня фізичної підготовленості.

Баскетбол має високу напругу ігрових дій, що потребують від спортсмена максимальних м'язових зусиль та вмінь до їх прояву в умовах, які постійно змінюються (Чуча, & Кравченко, 2015).

Дані Продан та Фунтікової (2014) свідчать про те, що за популярністю баскетбол є одним з найбільш динамічних ігрових видів спорту та важливим засобом оздоровлення різного контингенту. В Україні він посідає одне з перших місць, що обумовлене високою емоційністю та видовищністю, доступністю обладнання та інвентарю.

Низка науковців (Ефімов, & Помещикова, 2006; Кафтанова, et al., 2022; Ковальов, & Остроухов, 2020; Нестеренко, & Крюковська 2021) відмічає, що баскетбол є одним із найпопулярніших засобів фізичного виховання, що однаково ефективно використовується як у роботі з дітьми, так і з дорослими.

Спортивні ігри, за даними Ключ О. зі співавторами (2022), завжди мають велику популярність серед здобувачів закладів вищої освіти.

На думку Величенко М. та співавторів (2014), спортивні ігри, зокрема баскетбол, відіграють важливу роль у фізичному розвитку студентської молоді та вважають, що баскетбол займає важливе місце серед інших засобів фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Як вказує Ображей О. (2016), баскетбол, як спортивна гра, створює атмосферу здорового змагання, змушує не лише механічно повторювати відомі рухи, а й мобілізує пам'ять, руховий досвід, оцінювання своїх дій; володіє високою

динамічністю, емоційністю, що робить його одним з найефективніших чинників всебічного фізичного розвитку.

Баскетбол є одним з самих популярних видів студентського спорту. Тому в багатьох країнах світу заняття баскетболом включені в програму фізичного виховання здобувачів у закладах вищої освіти (Горбуля, et al., 2012; Кисіль, & Сотник, 2015; Миргород, & Церковна, 2012; Філенко, & Церковна, 2019).

Враховуючи все вище зазначене слід звернути увагу на ефективність систематичних занять баскетболом здобувачами закладів вищої освіти.

**Мета дослідження:** на основі аналізу та узагальнення наукової та методичної літератури розкрити ефективність систематичних занять баскетболом здобувачами закладів вищої освіти.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Заняття баскетболом є ефективним засобом фізичного виховання; позитивно впливають на фізичний та психічний стан, функції сенсорних систем і аналізаторів; сприяють формуванню наполегливості, сміливості, рішучості, самовладання, ініціативності, креативності мислення, колективності дій у молоді (Цимбалюк, et al., 2022).

Баскетбол є ефективним засобом фізичного виховання здобувачів у закладах вищої освіти.

Гра в баскетбол відрізняється великою емоційністю, потребує високого рівня фізичної підготовленості, прояву моральних та вольових якостей. Ці особливості роблять її одним з найефективніших оздоровчих та виховних засобів, що позитивно впливають на організм тих, хто ним займається (Анікеєнко, et al., 2021; Бойко, & Кравчук, 2009; Кафтанова, Булгаков, & Скалій, 2019; Кисіль, & Сотник, 2015; Ковальов, & Остроухов, 2020; Лаврін, 2012; Мітова, & Грюкова, 2016; Підлужняк, et al., 2018; Тучинська, & Руденко, 2015).

Метою проведення занять з баскетболу в закладах вищої освіти, за ствердженням Продан О. та Фунтікової Н. (2014), є зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток у здобувачів, набуття ними певного рівня техніко-тактичної майстерності в даному виді спорту.

Бессарабов М. (2015) зазначає, що основними завданнями навчально-тренувального процесу з баскетболу є: зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної працездатності, опанування спеціальними знаннями, вміннями та навичками, виховання необхідних рухових, інтелектуальних, морально-вольових якостей та спеціальна підготовка для досягнення високих спортивних результатів, подальше підвищення спортивної кваліфікації.

За даними Ефімова О. та Помещикової І. (2011), заняття баскетболом сприяють зміцненню здоров'я, нервової системи, рухового апарату; поліпшенню функціонального стану систем, фізичного розвитку; формуванню наполегливості, сміливості, рішучості та колективності дій.

Як відмічають Миргород Д. та Церковна О. (2012), систематичні заняття баскетболом є ефективним засобом зміцнення здоров'я; поліпшення функціонального стану серцево-судинної, дихальної та нервової систем; удосконалення фізичного розвитку; підвищення рівня фізичної підготовленості у здобувачів закладів вищої освіти.

На думку фахівців Горбулі В.Б. із співавторами (2012), баскетбол, як засіб фізичного виховання, сприяє вирішенню таких завдань: зміцнення здоров'я, нервової системи, рухового апарату; поліпшення обміну речовин, функціонального стану систем, фізичного розвитку; удосконалення сили, швидкості, витривалості, спритності у студентської молоді.

Як стверджують Аркуша А. та його співавтори (2013), заняття баскетболом позитивно впливають на стан здоров'я; сприяють поліпшенню функціонального стану травної, серцево-судинної, дихальної систем та функцій зорового, слухового,

вестибулярного, тактильного, рухового аналізаторів; вихованню морально-вольових якостей, підвищенню рівня фізичної підготовленості у здобувачів вищої освіти.

Величенко М. та його колеги (2014) зауважують, що у баскетболі удосконалюються навички більшості основних рухів, які позитивно впливають на фізичний розвиток та працездатність, виховання морально-вольових якостей у здобувачів вищої освіти.

Пасічник В. (2015) зазначає, що баскетбол є не лише захопливим видом спорту, але й одним із найбільш ефективних засобів фізичного і морального виховання.

Кисіль В. та Сотник О. (2015) акцентують увагу на тому, що заняття баскетболом сприяють зміцненню нервової системи, рухового апарату; поліпшенню функціонального стану усіх систем; є ефективним засобом всебічного гармонійного розвитку особистості.

Тучинська Т. та Руденко Є. (2015) вважають, що систематичні заняття баскетболом сприяють зміцненню здоров'я; поліпшенню фізичного розвитку, функціонального стану дихальної, серцево-судинної та травної систем; розширенню меж периферичного поля зору, що позитивно впливає на швидкість і точність зорового сприйняття; підвищенню рівня фізичної підготовленості; формуванню сміливості, наполегливості, рішучості, ініціативності, креативності мислення, впевненості у собі, почуття колективізму.

На думку фахівців, для того, щоб заняття баскетболом надавали лише позитивний ефект, слід дотримуватися таких методичних вказівок:

- займатися грою в баскетбол рекомендується лише в трикотажній спортивній формі, що забезпечує високу проникність для повітря навіть при деякому зволоженні (це може спостерігатися при інтенсивному потовиділенні під час гри);
- спортивне взуття, що підбирається для занять баскетболом, повинно бути на

гумовій підшві, зручним і здатним забезпечувати виконання всього різноманіття рухів під час гри;

- слід звернути увагу на стан поверхні ігрового майданчика для баскетболу, оскільки наявність навіть невеликих нерівностей може спричинити виникнення серйозних травм у гравців (удари, розтягнення гомілковостопного суглоба, вивихи);
- з метою уникнення травмування гравців, всі учасники повинні суворо дотримуватися правил гри.

Підлужняк О. та співавтори (2018) переконані, що заняття баскетболом сприяють удосконаленню фізичних якостей: швидкості, сили, спритності, витривалості та гнучкості.

Фахівці Бандура В. та Козак Н. (2019) вказують, що заняття баскетболом сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню рівня працездатності, удосконаленню фізичних якостей.

Павленко О. (2019) відмічає позитивний вплив занять баскетболом на фізичний, психічний та розумовий розвиток здобувачів вищої освіти.

Ковальов В. та Остроухов О. (2020) вважають, що засобами баскетболу удосконалюється швидкість, сила, спритність, витривалість.

Заняття баскетболом, на думку Анікеєнко Л. та його співавторів (2021), сприяють поліпшенню фізичного розвитку; формуванню наполегливості, рішучості, ініціативності, дисциплінованості та сміливості у здобувачів закладів вищої освіти.

Під впливом занять баскетболом, за даними Цюпака Ю. та колеги (2021), спостерігається поліпшення функціонального стану нервової, серцево-судинної систем та аналізаторів; зміцнення кісткової тканини; збільшення рухливості

в суглобах; підвищується рівень розвитку сили та координаційних здібностей.

Наукові дослідження Ковтун А. та співавторів (2021) довели позитивний вплив засобів баскетболу на стан психомоторних реакцій у здобувачів закладів вищої освіти.

У зв'язку з поліпшенням психофізіологічних показників у здобувачів вищої освіти під впливом засобів баскетболу автори дослідження рекомендують його для широкого використання в системі навчальних занять з фізичного виховання для підвищення рівня розумової діяльності у зазначеного контингенту.

**Висновки.** Систематичні заняття баскетболом позитивно впливають на стан психічного та фізичного здоров'я; сприяють поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної, нервової травної систем, функцій аналізаторів; удосконаленню фізичного розвитку; підвищенню рівня фізичної підготовленості, розумової та фізичної працездатності; є ефективним засобом формування наполегливості, сміливості, рішучості, самовладання, ініціативності у здобувачів закладів вищої освіти.

**Перспективи подальших досліджень у даному напрямку** полягають в дослідженні впливу систематичних занять баскетболом на фізичний стан та активність функцій аналізаторів у здобувачів закладів вищої освіти.

**Конфлікт інтересів.** Автори вказують, що немає будь-якого конфлікту інтересів.

**Джерела фінансування.** Ця стаття не отримала фінансової підтримки від будь-якої державної, громадської або комерційної організації.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Анікеєнко, Л.В., Єфременко, В.М., Яременко, О.М., Кузенков, О.В., & Устименко, Г.О., уклад. (2021). *Фізичне виховання: техніка та тактика гри в баскетбол: «Навчання техніці та тактиці гри у баскетбол для студентів»* : навч. посіб. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського.



- Аркуша, А.О., Королінська, С.В., Ізмайлова, Н.І., Слюсаренко, О.О., Недорубко, С.А., & Зелененко, Н.О. (2013). *Основи техніко-тактичної підготовки в баскетболі* : навч. посібник. Харків : НФаУ.
- Бандура, В.А., & Козак, Н.О. (2019). Розвиток швидкості у студентів закладів вищої освіти за допомогою занять баскетболом. *Інноваційна педагогіка*, 12, 1, 49–54. URL : [http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2019/12/part\\_1/11.pdf](http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2019/12/part_1/11.pdf).
- Бессарабов, М.С. (2015). *Загальні основи методики тренування та спортивної підготовки в баскетболі* : навч. посіб. Запоріжжя : ЗДМУ.
- Бойко, Я.С., & Кравчук С.В. (2009). *Баскетбол* : конспект лекцій. Харків : ХНАМГ.
- Величенко, М. А., Фотинюк, В. Г., Коротя, В. В., & Тимошкін, В. М. (2014). *Фізичне виховання. Баскетбол* : практикум. Київ : НАУ.
- Горбуля, В.О., Горбуля, В.Б., & Горбуля, О.В. (2012). Дослідження технічної підготовки баскетболістів команди запорізького національного університету. *Вісник Запорізького національного університету*, 2 (8), 217–226. URL : <https://web.znu.edu.ua/herald/issues/2012/FViS-2012-2/217-226.pdf>.
- Горбуля, В.Б., Горбуля, В.О., & Горбуля, О.В. (2017). *Баскетбол: тактика гри та методика навчання* : навч.-метод. посіб. Запоріжжя : Запорізький національний університет.
- Ефімов, О.А., & Помещикова, І.П. (2006). *Баскетбол* : навч. посіб. Харків : ХДАФК.
- Ефімов, О.А., & Помещикова, І.П. (2011). *Основи баскетболу* : навч. посіб. Харків : ХДАФК.
- Кафтанова, Т.В., Булгаков. О.І., & Скалій, Т.В. (2019). *Методичні рекомендації до семінарських занять з дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення (баскетбол)» для І курсу*. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка.
- Кафтанова, Т.В., Шоханова, К.А., & Булгаков, О.І. (2022). *Лекційний курс з дисципліни «Теорія і методика спортивних ігор (баскетбол)»*. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка.
- Кисіль, В. М., & Сотник, О. В. (2015). *Методичні вказівки до дисципліни «Фізичне виховання» розділ: «Баскетбол. Індивідуальні дії гравців в нападі та захисті» для студентів денної форми навчання спортивних секцій та груп спортивного вдосконалення з баскетболу*. Рівне : НУВГП.
- Клюс, О., Балацька, Л., Кужель, М., Юрчишин, Ю., Комарова, Т., Андреев, С., & Цимбалістий, В. (2022). Ефективність використання дівчатами баскетболу 3х3 під час фізичного виховання в закладі вищої освіти. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 26, 129–134. doi: 10.32626/2309-8082.2022-26.129-134.
- Ковальов, В.О., & Остроухов, О.В. (2020). *Техніка виконання основних рухів та прийомів у баскетболі* : метод. реком. Кропивницький : ЦНТУ.
- Ковтун, А.О., Мітова, О.О., & Грюкова, В.В. (2021). Вплив засобів баскетболу на рівень сенсомоторних реакцій студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 5К (134), 149–153. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2022-26.129-134>.
- Лаврін, Г.З. (2012). Технологія навчання кидка м'яча двома руками від грудей в баскетболі. *Теорія та методика фізичного виховання*, 10, 43–49. URL : <https://core.ac.uk/download/pdf/304296015.pdf>.
- Миргород, Д.О., & Церковна, О. В., уклад. (2012). *Фізичне виховання: секційна форма організації навчального процесу (розділ «Баскетбол») : навч. посіб. Харків : Нац. ун-т «Юрид. акад. України ім. Ярослава Мудрого»*.
- Мітова, О.О., & Грюкова, В.В. (2016). *Баскетбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання* : навч.-метод. посіб. Дніпропетровськ : Вид-во «Інновація».
- Нестеренко, Н.А., & Крюковська, О.С. (2021). *Спеціальна фізична підготовка баскетболістів з урахуванням ігрового амплуа* : метод. реком. Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ.

- Ображей, О.Є. (2016). Баскетбол як засіб розвитку координаційних здібностей плавців. *Спортивні ігри*, 2, 28–30. URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/sporihry\\_2016\\_2\\_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/sporihry_2016_2_9).
- Павленко, О.Ю. (2019). *Комплексний підхід до організації діяльності баскетбольного клубу на базі закладу вищої освіти* : дисертація. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України.
- Пасічник, В. (2015). *Теорія і методика викладання баскетболу* : навч. посіб. Львів : ЛДУФК.
- Підлужняк, О.І., Колос, О.А., & Горбатий, А.Ю., уклад. (2018). *Основи технічної підготовки з баскетболу на факультативних заняттях* : метод. вказів. Вінниця : ВНТУ.
- Продан, О.О., & Фунтікова, Н.О. (2014). Методика навчання баскетболу та організація баскетбольної підготовки в умовах загальноосвітнього навчального закладу. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, 31, 139–142. URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuuped\\_2014\\_31\\_52](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuuped_2014_31_52).
- Тучинська, Т.А., & Руденко, Є.В. (2015). *Баскетбол* : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького.
- Філенко, Л.В., & Церковна, О.В. (2019). Інформаційно-комунікаційні технології вивчення елементів баскетболу у процесі фізичного виховання студентів. *Спортивні ігри*, 4 (14), 110–120. DOI: 10.15391/si.2019-4.11.
- Цимбалюк, Ж.О., Несен, О.О., Мусієнко, А.В., & Юрченко, І.М. (2022). *Баскетбол та його різновиди у фізичній культурі дітей* : навч.-метод. посіб. Харків : ХНПУ.
- Цюпак, Ю.Ю., Швай, О.Д., & Іваніцький, Р.Б. (2021). *Методика навчання основних технічних прийомів ігри в баскетбол* : метод. реком. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки.
- Чуча, Н.І., & Кравченко, О.С. (2015). Зміна рівня витривалості баскетболісток студентських команд : *XV Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура, спорт та здоров'я»*. Харків : ХДАФК, 114–116. URL : <http://journals.urau.ua/index.php/wissn032/article/view/57701>.

Стаття надійшла до редакції: 15.05.2023

Опубліковано: 01.06.2023

**Abstract.** *Riadova L. O., Kravchenko E. S., Rozhkov V. O., Pazychuk O. O., Podmaryova I. A. The effectiveness of the basketball training for the applicants of the higher education institutions: theoretical aspect. Basketball is characterised by high motor activity and significant intensity of game actions, which contribute to the formation of vital skills, comprehensive development of mental and physical qualities and is one of the most popular means of physical education, which is equally effective in working with children and adults. This type of physical activity is one of the most popular student sports. Therefore, in many countries, basketball is included in the physical education programme of the applicants of the higher education institutions. The purpose of the study is to reveal the effectiveness of systematic basketball training for the applicants of the higher education institutions based on the analysis and synthesis of scientific and methodological literature. Research methods: theoretical analysis and generalisation of scientific and methodological literature. Results of the study. The influence of systematic basketball training on the state of mental and physical health, physical development, functional state of systems and analysers, level of physical fitness, mental and physical performance in the applicants of the higher education institutions is considered. In connection with the improvement of psychophysiological indicators in higher education students under the influence of basketball, the authors of the study recommend its widespread use in the system of physical education classes to increase the level of mental activity in this contingent. Conclusions. Systematic basketball training has a positive effect on the state of mental and physical health; helps to improve the functional state of the cardiovascular, respiratory, nervous? digestive systems, functions of analysers; improve physical development; increase the level of physical fitness, mental and physical performance; is an effective means of comprehensive harmonious development of the individual; education of moral and*

volitional qualities; formation of perseverance, courage, determination, self-control, initiative in the applicants of the higher education institutions.

**Key words:** analysers, basketball; game; applicants of the higher education; health; preparedness; performance; functional state.

### References

- Anikeienko, L.V., Yefremenko, V.M., Yaremenko, O.M., Kuzenkov, O.V., & Ustymenko, H.O. (Uklad.). (2021). *Fizychnye vykhovannia: tekhnika ta taktyka hry v basketbol: «Navchannia tekhnitsi ta taktytsi hry u basketbol dlia studentiv»* [Physical education: basketball techniques and tactics: «Teaching basketball techniques and tactics to students»]. Kyiv : KPI im. Ihoria Sikorskoho [in Ukrainian].
- Arkusha, A.O., Korolinska, S.V., Izmailova, N.I., Sliusarenko, O.O., Nedorubko, S.A., & Zelenenko, N.O. (2013). *Osnovy tekhniko-taktychnoi pidhotovky v basketboli* [Fundamentals of technical and tactical training in basketball]. Kharkiv : NFaU [in Ukrainian].
- Bandura, V.A., & Kozak, N.O. (2019). Rozvytok shvydkosti u studentiv zakladiv vyshchoi osvity za dopomohoiu zaniat basketbolom [The development of speed in higher education students through basketball training]. *Innovatsiina pedahohika – Innovative pedagogy*, no 12, 49–54. URL : [http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2019/12/part\\_1/11.pdf](http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2019/12/part_1/11.pdf) [in Ukrainian].
- Bessarabov, M.S. (2015). *Zahalni osnovy metodyky trenuvannia ta sportyvnoi pidhotovky v basketboli* [General basics of training methods and sports training in basketball]. Zaporizhzhia : ZDMU. [in Ukrainian].
- Boiko, Ya.S., & Kravchuk Ye.V. (2009). *Basketbol* [Basketball]. Kharkiv : KhNAMH [in Ukrainian].
- Velychenko, M.A., Fotyniuk, V.H., Korotia, V.V., & Tymoshkin, V.M. (2014). *Fizychnye vykhovannia. Basketbol* [Physical education. Basketball]. Kyiv : NAU [in Ukrainian].
- Horbulia, V.O., Horbulia, V.B., & Horbulia, O.V. (2012). Doslidzhennia tekhnichnoi pidhotovky basketbolistiv komandy zaporizkoho natsionalnoho universytetu [The study of the technical training of basketball players of the Zaporizhzhia National University team]. *Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu* [Bulletin of Zaporizhzhia National University], no 2 (8), 217–226. URL : <https://web.znu.edu.ua/herald/issues/2012/FViS-2012-2/217-226.pdf> (in Ukrainian).
- Horbulia, V.B., Horbulia, V.O., & Horbulia, O.V. (2017). *Basketbol: taktyka hry ta metodyka navchannia* [Basketball: game tactics and teaching methods]. Zaporizhzhia : Zaporizkyi natsionalnyi universytet [in Ukrainian].
- Efimov, O.A., & Pomeshchikova, I.P. (2006). *Basketbol* [Basketball]. Kharkiv : KhDAFK [in Ukrainian].
- Efimov, O.A., & Pomeshchikova, I.P. (2011). *Osnovy basketbolu* [Basketball basics]. Kharkiv : KhDAFK [in Ukrainian].
- Kaftanova, T.V., Bulhakov, O.I., & Skalii, T.V. (2019). *Metodychni rekomendatsii do seminariv z zaniat z dystsypliny «Sportyvno-pedahohichne vdoskonalennia (basketbol)» dlia I kursu* [Methodical recommendations for seminars in the discipline «Sports and pedagogical improvement (basketball)» for the first year]. Zhytomyr : Vyd-vo ZhDU im. I. Franka [in Ukrainian].
- Kaftanova, T.V., Shokhanova, K.A., & Bulhakov, O.I. (2022). *Lektsiynnyi kurs z dystsypliny «Teoriia i metodyka sportyvnykh ihor (basketbol)»* [Lecture course in the discipline «Theory and methods of sports games (basketball)»]. Zhytomyr : Vyd-vo ZhDU im. I. Franka [in Ukrainian].
- Kysil, V.M., & Sotnyk, O.V. (2015). *Metodychni vkazivky do dystsypliny «Fizychnye vykhovannia» rozdil: «Basketbol. Indyvidualni dii hravtsiv v napadi ta zakhysti» dlia studentiv dennoi formy navchannia sportyvnykh seksii ta hrup sportyvnoho vdoskonalennia z basketbolu* [Methodical instructions for the discipline «Physical Education» section: «Basketball.

- Individual actions of players in attack and defence» for full-time students of sports sections and groups of sports improvement in basketball]. Rivne : NUVHP [in Ukrainian].
- Klius, O., Balatska, L., Kuzhel, M., Yurchyshyn, Yu., Komarova, T., Andreiev, S., & Tsymbalistyi, V. (2022). Efektyvnist vykorystannia divchatamy basketbolu 3kh3 pid chas fizychnoho vykhovannia v zakladi vyshchoi osvity [The effectiveness of girls' use of 3x3 basketball during physical education in higher education]. *Fizychno vykhovannia, sport i zdorovia liudyny* [Physical education, sports and human health], no 26, 129–134. URL : <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/268812/264281> [in Ukrainian].
- Kovalov, V.O., & Ostroukhov, O.V. (2020). *Tekhnika vykonannia osnovnykh rukhiv ta pryiomiv u basketboli* [Technique of basic movements and techniques in basketball]. Kropyvnytskyi : TsNTU [in Ukrainian].
- Kovtun, A.O., Mitova, O.O., & Hriukova, V.V. (2021). Vplyv zasobiv basketbolu na riven sensomotornykh reaktsii studentiv [The influence of basketball equipment on the level of sensorimotor reactions of students]. O. V. Tymoshenko (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)* [Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : 5K (134) 21), 149–153. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2022-26.129-134>. [in Ukrainian].
- Lavrin, H.Z. (2012). Tekhnolohiia navchannia kydka miacha dvoma rukamy vid hrudei v basketboli [The technology of teaching to throw the ball with two hands from the chest in basketball]. *Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia* [Theory and methods of physical education], no 10, 43–49. URL : <https://core.ac.uk/download/pdf/304296015.pdf> [in Ukrainian].
- Myrhorod, D.O., & Tserkovna, O.V. (Uklad.). (2012). *Fizychno vykhovannia: sektsiina forma orhanizatsii navchalnoho protsesu (rozdil «Basketbol»)* [Physical education: sectional form of organisation of the educational process (section «Basketball»)]. Kharkiv : Nats. un-t «Iuryd. akad. Ukrainy im. Yaroslava Mudroho» [in Ukrainian].
- Mitova, O O., & Hriukova, V.V. (2016). *Basketbol: istoriia rozvytku, pravyla hry, metodyka navchannia* [Basketball: history of development, rules of the game, teaching methods]. Dnipropetrovsk : Innovatsiia [in Ukrainian].
- Nesterenko, N.A., & Kriukovska, O.S. (2021). *Spetsialna fizychna pidhotovka basketbolistiv z urakhuvanniam ihrovoho amplua* [Special physical training of basketball players, taking into account the game role]. Dnipro : Dniprop. derzh. un-t vnutr. Sprav [in Ukrainian].
- Obrazhei, O.Ye. (2016). Basketbol yak zasib rozvytku koordynatsiinykh zdibnostei plavtsiv [The basketball as a means of developing the coordination abilities of swimmers]. *Sportyvni ihry* [Sports games], no2, 28–30. URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/sporihry\\_2016\\_2\\_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/sporihry_2016_2_9) [in Ukrainian].
- Pavlenko, O.Yu. (2019). *Kompleksnyi pidkhid do orhanizatsii diialnosti basketbolnoho klubu na bazi zakladu vyshchoi osvity* [An integrated approach to organising the activities of a basketball club on the basis of a higher education institution]. Kyiv : Natsionalnyi universytet fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy [in Ukrainian].
- Pasichnyk, V. (2015). *Teoriia i metodyka vykladannia basketbolu* [Theory and methods of teaching basketball]. Lviv : LDUFK [in Ukrainian].
- Pidluzhniak, O.I., Kolos, O.A., & Horbatiy, A.Yu. (Uklad.). (2018). *Osnovy tekhnichnoi pidhotovky z basketbolu na fakultatyvnykh zaniattiakh* [Basics of technical training in basketball in optional classes]. Vinnytsia : VNTU [in Ukrainian].
- Prodan, O.O., & Funtikova, N.O. (2014). *Metodyka navchannia basketbolu ta orhanizatsiia basketbolnoi pidhotovky v umovakh zahalnoosvitnoho navchalnoho zakladu* [The methods of teaching basketball and organisation of basketball training in general educational institution]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu* [Scientific Bulletin



- of Uzhhorod National University], no31, 139–142. URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuuped\\_2014\\_31\\_52](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuuped_2014_31_52) [in Ukrainian].
- Tuchynska, T.A., & Rudenko, Ye.V. (2015). *Basketbol* [Basketball]. Cherkasy : ChNU imeni Bohdana Khmelnytskoho [in Ukrainian].
- Filenko, L.V., & Tserkovna, O.V. (2019). Informatsiino-komunikatsiini tekhnolohii vyvchennia elementiv basketbolu u protsesi fizychnho vykhovannia studentiv [The information and communication technologies of studying basketball elements in the process of physical education of students]. *Sportyvni ihry* [Sports games], no 4(14), 110–120. DOI: 10.15391/si.2019-4.11 [in Ukrainian].
- Tsymbaliuk, Zh.O., Nesen, O.O., Musiienko, A.V., & Yurchenko, I. M. (2022). *Basketbol ta yoho riznovydy u fizychnii kulturi ditei* [Basketball and its varieties in children's physical education]. Kharkiv : KhNPU [in Ukrainian].
- Tsiupak, Yu.Yu., Shvai, O.D., & Ivanitskyi, R.B. (2021). *Metodyka navchannia osnovnykh tekhnichnykh pryiomiv ihry v basketbol* [Methods of teaching basic basketball techniques]. Lutsk : Volynskiy natsionalnyi universytet imeni Lesi Ukrainky [in Ukrainian].
- Chucha, N.I., & Kravchenko, O.S. (2015). Zmina rivnia vytryvalosti basketbolistok studentskykh komand [The changes in the level of endurance of basketball players of student teams] : XV Mizhnarodna naukovo-praktychna konferentsiia «Fizychna kultura, sport ta zdorov`ia» [XV International Scientific and Practical Conference «Physical Culture, Sports and Health»]. 114–116. Kharkiv : KhDAFK. URL : <http://journals.urau.ua/index.php/wissn032/article/view/57701> [in Ukrainian].

#### **Відомості про авторів / Information about the Authors**

Рядова Ліліана Олегівна: кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри здорового способу життя і безпеки життєдіяльності; Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця: пр-т Науки, 9-А, 61166, м. Харків, Україна.

Riadova Liliana Olehivna: *Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Senior lecturer of the Department of healthy life style and life safety; Semen Kuznets Kharkiv National University of Economics: Nauki Ave., 9-A, 61166, Kharkiv, Ukraine.*

<https://orcid.org/0000-0003-0437-1418>

E-mail: [phe.hneu@gmail.com](mailto:phe.hneu@gmail.com)

Кравченко Олена Станіславівна: старший викладач кафедри здорового способу життя і безпеки життєдіяльності; Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця: пр-т Науки, 9-А, 61166, м. Харків, Україна.

Kravchenko Olena Stanislavivna: *Senior lecturer of the Department of healthy life style and life safety; Semen Kuznets Kharkiv National University of Economics: Nauki Ave., 9-A, 9-A, 61166, Kharkiv, Ukraine.*

<https://orcid.org/0000-0002-4406-8133>

E-mail: [olena.kravchenko@hneu.net](mailto:olena.kravchenko@hneu.net)

Рожков Владислав Олександрович: кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, 61058, м. Харків, Україна.

Rozhkov Vladyslav Oleksandrovych: *Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor of the Department of Olympic and Professional Sports; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str., 99, 61058, Kharkiv, Ukraine.*

<https://orcid.org/0000-0002-5110-6046>

E-mail: [vladyslav.oleksandrovych@gmail.com](mailto:vladyslav.oleksandrovych@gmail.com)

Пазичук Ольга Олександрівна: кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри біохімії та гігієни; Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського: вул. Т. Костюшка, 11, 79007, м. Львів, Україна.

Pazychuk Olha Oleksandrivna: *Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Senior Lecturer of the Department of Biochemistry and Hygiene; Lviv State University of Physical Culture name Ivan Bobersky: T. Kostyushka str. 11, 79007, Lviv, Ukraine.*

*<https://orcid.org/0000-0003-2606-3619>*

*E-mail: [pazychuchka@i.ua](mailto:pazychuchka@i.ua)*

Подмарьова Ірина Анатоліївна: *старший викладач кафедри здорового способу життя і безпеки життєдіяльності; Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця: пр-т Науки, 9-А, 61166, м. Харків, Україна.*

Podmaryova Iryna Anatolyivna: *Senior lecturer of the Department of healthy life style and life safety; Semen Kuznets Kharkiv National University of Economics: Nauki Ave., 9-A, 61166, Kharkiv, Ukraine.*

*<https://orcid.org/0000-0002-9339-6504>*

*E-mail: [podmareva@ukr.net](mailto:podmareva@ukr.net)*