



УДК 796.323.2

Вплив сучасних методик тренувального процесу з баскетболу на розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти

Грищенко О. В., Баховський І. І., Кулаєв В. І., Блащак І. М., Завійська В. М.

Львівський торговельно-економічний університет

Анотація

Мета. Провести теоретичне дослідження впливу сучасних методик тренувального процесу з баскетболу на стан фізичних якостей здобувачів вищої освіти.

Матеріал і методи. У статті застосовано комплексний підхід до аналізу проблеми. Використано теоретичні методи дослідження, зокрема аналіз наукової літератури та систематизацію сучасних підходів до фізичної підготовки баскетболістів.

Результати. У результаті дослідження встановлено, що використання сучасних методик тренувального процесу, позитивно впливає на розвиток таких ключових фізичних якостей, як сила, витривалість, швидкість, координація, гнучкість і вибухова потужність. Зокрема:

1. загальна витривалість зросла на 15-20% упродовж 6 місяців тренувань ;
2. сила нижніх кінцівок - на 10-15% ;
3. швидкість реакції та прийняття рішень покращилась завдяки когнітивним тренуванням;
4. рівень травматизму знизився на 20-25% .

Виявлено ефективність поєднання фізичної, ментальної й когнітивної підготовки. Використання індивідуалізованих програм, фітнес-трекерів, аналітичних платформ сприяє точному моніторингу навантажень та підвищенню ігрової ефективності.

Висновки. Сучасні методики тренувального процесу з баскетболу є ефективними для всебічного розвитку фізичних якостей здобувачів вищої освіти. Їх впровадження підвищує не лише фізичну підготовленість, а й ігрову майстерність, знижує ризики травм і сприяє збереженню здоров'я. Інтеграція технологічних інновацій, функціонального тренінгу та психологічної підготовки формує основу безпечної, науково обгрунтованої та результативної системи фізичної підготовки здобувачів вищої освіти. Перспективи подальших досліджень полягають у практичній перевірці ефективності таких методик у різних освітньо-тренувальних умовах та вивченні їх довгострокового впливу на фізичну й психологічну стійкість здобувачів.

Ключові слова: баскетбол, здобувачів вищої освіти; тренувальний процес; фізична підготовка; витривалість; функціональні тренування; координація; гнучкість.

Abstract

The impact of modern Basketball training methodologies on the development of student's physical qualities

O. Hryshchenko, I. Bakhovskyi, V. Kulaiev, I. Blashchak, V. Zaviyska

Purpose. To conduct a theoretical study on the impact of modern basketball training methods on the physical qualities of students.

Material and Methods. A comprehensive approach to problem analysis was used in this article. Theoretical research methods were applied, including the analysis of scientific literature and the systematization of modern approaches to the physical training of basketball players.

Results. The study found that the use of modern training methodologies positively influences the development of key physical qualities such as strength, endurance, speed, coordination, flexibility, and explosive power. In particular:

1. General endurance increased by 15–20% after 6 months of training.
2. Lower limb strength improved by 10–15%.
3. Reaction speed and decision-making improved due to cognitive training.
4. Injury rates decreased by 20–25%.

The effectiveness of combining physical, mental, and cognitive preparation was revealed. The use of individualized programs, fitness trackers, and analytical platforms contributes to precise workload monitoring and improved game performance.

Conclusions. Modern basketball training methods are effective for the comprehensive development of students' physical qualities. Their implementation enhances not only physical fitness but also game skills, reduces injury risks, and promotes health preservation. The integration of technological innovations, functional training, and psychological preparation forms the basis of a safe, scientifically grounded, and effective physical training system for university students. Prospects for further research include practical testing of these methods in various educational and training settings and studying their long-term impact on students' physical and psychological resilience.

Keywords: basketball; students, training process; physical fitness; endurance; functional training; coordination; flexibility.



Вступ

Сучасний баскетбол вимагає від спортсменів високого рівня фізичної підготовленості, що включає силову підготовку, витривалість, хорошу координацію та швидкість. Традиційні методи проведення тренувань не завжди надають необхідні пристосування до динамічних умов гри, що підвищує ризик появи травм і зниження ігрової ефективності гравців. Впровадження сучасних технологій, таких як функціональні тренування, відеоаналіз тренувань (ігор) та когнітивні методики, може значно підвищити рівень фізичної підготовленості здобувачів освіти при грі у баскетбол. Проте в наш час недостатньо досліджено оптимальність поєднання цих підходів у тренувальному процесі здобувачів освіти. Важливим є визначення ефективності таких методик та розробка рекомендацій для їх впровадження у практику спортивної підготовки.

Останні дослідження у сфері спортивної підготовки демонструють ефективність застосування інноваційних методик тренувань у баскетболі. Зокрема, Григоренко С. Л. (2021) у своїй праці висвітлює роль високоінтенсивних інтервальних тренувань у покращенні кардіореспіраторної витривалості спортсменів. Петренко І. О. (2020) аналізує використання когнітивних тренувань для підвищення швидкості прийняття рішень на майданчику. Дослідження Базилевича В. Д. (2018) та Чучі Н. І. (2019) акцентують увагу на функціональному тренінгу як важливому елементі фізичної підготовки баскетболістів.

Андрійчук М. В. (2019) підкреслює значення психологічної підготовки спортсменів, зокрема розвитку стресостійкості та концентрації уваги під час гри. Козловський Ю. П. (2022) аналізує вплив інтенсивних інтервальних тренувань на фізичну підготовку студентів-баскетболістів та підкреслює їхню ефективність у розвитку витривалості та сили.

Узагальнення цих досліджень дозволяє стверджувати, що комплексний підхід до тренувального процесу, який поєднує фізичну, когнітивну та психологічну підготовку, є найбільш ефективним для досягнення високих спортивних результатів.

Актуальність дослідження обумовлена потребою у впровадженні ефективних, безпечних і науково обґрунтованих тренувальних методик з метою покращення фізичного стану студентської молоді. Результати роботи можуть бути інтегровані у навчальні програми з фізичного виховання, методичні посібники для тренерів і викладачів, а також використані для розробки індивідуальних та групових тренувальних планів у системі студентського спорту.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Проведене дослідження здійснено в межах планової науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання та спорту Львівського торговельно-економічного університету відповідно до теми: *«Розвиток фізичних якостей студентської молоді засобами спортивних ігор у контексті здоров'язбережувальних технологій»*. Робота має прикладний характер і спрямована на вдосконалення системи фізичної підготовки студентів, що узгоджується з пріоритетними напрямками розвитку вищої освіти та науки у галузі фізичної культури і спорту, визначеними Міністерством освіти і науки України.

Метою статті є теоретичне дослідження впливу сучасних методик тренувального процесу з баскетболу на стан фізичних якостей здобувачів освіти.

Матеріал і методи

У статті застосовано комплексний підхід до аналізу проблеми. Використано теоретичні методи дослідження, зокрема аналіз наукової літератури та систематизацію сучасних підходів до фізичної підготовки баскетболістів.

Результати дослідження та їх обговорення

Сучасний баскетбол вирізняється інтенсивною руховою активністю та значними фізичними навантаженнями. У цій грі поєднуються різні рухові дії, такі як: ходьба, біг, раптові різкі зупинки, повороти, блоки, стрибки, ловля м'яча, кидки та ведення м'яча в умовах постійної взаємодії із суперниками. Крім того, фізичні вправи, що є основою цієї гри, сприяють підтриманню та покращенню фізичної форми здобувачів освіти, позитивно впливають на їхнє здоров'я. Баскетбол є динамічним та рухливим видом спорту, що вимагає від гравців високого рівня фізичної підготовленості, координації рухів, витривалості, швидкості реакції та психологічної стійкості. Розвиток спортивної науки та впровадження новітніх методик тренувального процесу дозволяють значно покращити фізичні якості спортсменів, у тому числі здобувачів освіти, які поєднують навчання з активною спортивною діяльністю (Гринчук, & Чехівська, 2018; Анікеєнко et al, 2021).

Сучасний тренувальний процес у баскетболі значно відрізняється від традиційних (застарілих) методів завдяки впровадженню науково обґрунтованих підходів, новітніх технологій та індивідуалізованих програм підготовки. Використання сучасних методик сприяє комплексному розвитку фізичних якостей здобувачів освіти, підвищуючи їхню силову підготовку, витривалість, швидкість, координацію, гнучкість, вибухову потужність та стресостійкість (Горбуля et al., 2012; Горбуля et al., 2017).

Подальший розвиток тренувальних технологій відкриває нові можливості для підготовки спортсменів на високому рівні, що дозволяє ефективно підлаштовувати тренувальний процес до потреб кожного гравця та досягати максимальної продуктивності в умовах сучасного спортивного середовища.

Сучасні методики тренувального процесу спрямовані на підвищення функціональних можливостей спортсменів, що забезпечують зростання їхньої спеціальної працездатності та досягнення поставлених спортивних результатів. Удосконалення фізичної підготовки сприяє розвитку ключових якостей баскетболіста, таких як швидкість, силові показники, спритність та витривалість, що безпосередньо впливає на ефективність гри.

Одним із головних аспектів сучасного тренувального процесу є використання спеціалізованих вправ, спрямованих на розвиток базових фізичних показників, що відображено на рис 1.

Система фізичних вправ, побудована на основі баскетболу, має загальний вплив не лише на фізичний стан здобувачів освіти, але й на розвиток їхніх розумових про-

цесів пов'язаних із сприйняттям, формуванням понять, вирішенням завдань, уявою та логікою. Заняття баскетболом сприяють покращенню сприйняття, концентрації уваги, пам'яті, а також розвивають уяву та логічне мислення. Це, своєю чергою, забезпечує краще розуміння і дотримання правил гри, координацію дій як окремого гравця, так і всієї команди.

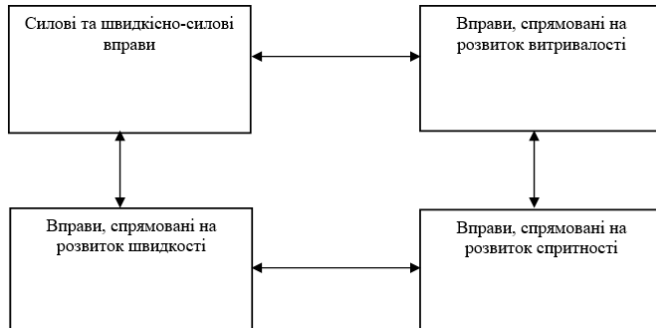


Рис. 1. Комплекс спеціалізованих вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей баскетболістів (розроблено автором на основі дослідження)

Сучасні дослідження в галузі баскетболу підтверджують його позитивний вплив на роботу мозку. Інтенсивні ігрові ситуації стимулюють активність нервових клітин та зміцнюють нейронні зв'язки, що сприяє розвитку когнітивних здібностей і розкриттю генетичного потенціалу нервової системи (Бандура & Козак, 2019).

У баскетболі ігрова ситуація змінюється постійно, і передбачити розвиток подій заздалегідь неможливо як для спортсмена, так і для тренера. Гравці змушені діяти відповідно до обставин, а не за заздалегідь встановленими схемами. Той, хто перебуває на майданчику, повинен оцінювати розташування партнерів і суперників, аналізувати розвиток комбінацій, прогнозувати напрямки передачі м'яча.

Оскільки часу для прийняття рішень досить мало, успіх залежить не лише від правильності обраної дії, а й від швидкості обробки інформації. Протягом секунди баскетболісти отримують та аналізують сигнали від різних систем організму, що допомагає їм оцінювати можливі зміни в грі. Проте простого аналізу недостатньо, спортсмену потрібно робити прогнозування подальшого розвитку подій, щоб його дії були ефективними. Лише після цього він може ухвалити правильне рішення та застосувати відповідну тактику (Бандура & Козак, 2019).

Баскетбол є видом фізичної активності, що поєднує аеробні та анаеробні навантаження. Завдяки цьому його використання у фізичному вихованні здобувачів освіти вищих навчальних закладів є ефективним засобом розвитку витривалості.

Фізична підготовка баскетболіста включає розвиток наступних основних якостей, що відображені в таблиці 1.

Сучасні методики тренувань у баскетболі спрямовані на розвиток ключових фізичних якостей спортсменів здобувачів вищої освіти, що дозволяє покращити їхню продуктивність на майданчику та знизити ризик травм.

Функціональний тренінг, зокрема кросфіт та вправи з власною вагою, сприяє розвитку м'язової сили без надмірного навантаження на суглоби. Високоінтенсивні інтервальні тренування ефективно підвищують кардіореспіраторну витривалість, що є критично важливим для баскетболістів, оскільки дозволяє зберігати високу інтенсивність гри протягом усього матчу. Поєднання коротких інтенсивних навантажень із періодами відпочинку підвищує загальну продуктивність гравців.

Пліометричні вправи, такі як стрибки та спринти, покращують стартову швидкість, стрибкову здатність та можливість різкої зміни напрямку руху. Використання спеціалізованих тренажерів, наприклад, системи Vertimax, сприяє розвитку вибухової сили ніг, що є ключовим фактором для ефективних стрибків та прискорень (Ковальов & Остроухов, 2020).

Тренування з нестабільними платформами та вправи на балансування допомагають розвивати контроль над тілом, що є необхідним для ведення м'яча, зміни напрямку руху та виконання кидків у динаміці. Використання когнітивних тренувань, таких як реакційні тренажери та вправи на периферійний зір, покращує здатність швидко реагувати на зміну ситуації на майданчику, що підвищує ефективність ігрових рішень (Цюпак et al., 2021; Sadovski, 2005).

Динамічна розминка, яка включає рухливі вправи та динамічний стретчинг, допомагає запобігти травмам та покращує діапазон рухів. Додаткове використання йоги та міофасціального розслаблення сприяє збереженню еластичності м'язів і пришвидшенню відновлення після фізичних навантажень (Щепотіна et al., 2020).

Застосування даних сучасних тренувальних методик дозволяє баскетболістам підтримувати високий рівень фізичної форми, зменшувати ризики отримання травм і досягати максимальної ефективності у грі.

Сучасний тренувальний процес у баскетболі базується на функціональних тренуваннях, що включають багатоконпонентні вправи, які імітують реальні ігрові ситуації. Використання платформ для балансування, тренування з медболами, пліометричних вправ та вправ на швидкість реакції дозволяє розвивати загальну атлетичну підготовку гравця. Водночас сучасні технології, зокрема відеоаналіз та спортивна аналітика, сприяють удосконаленню технічних навичок. Датчики руху, GPS-трекери та системи моніторингу навантажень допомагають тренерам оптимізувати

Таблиця 1. Основні фізичні якості баскетболіста та їх значення у тренувальному процесі

№ з/п	Фізична якість	Значення у тренувальному процесі
1.	Сила та м'язова витривалість	Необхідні для боротьби за м'яч, виконання кидків, швидкої зміни напрямку руху
2.	Швидкість та вибухова сила	Критично важливі для швидких прискорень, стрибків та ефективного ведення гри
3.	Координація та баланс	Дозволяють контролювати рухи тіла при веденні м'яча, здійсненні кидків та захисних діях
4.	Гнучкість і мобільність	Сприяють зниженню ризику травм і покращенню загальної рухливості.
5.	Кардіореспіраторна витривалість	Забезпечує ефективну гру протягом усього матчу без значного зниження продуктивності

Джерело: розроблено автором



інтенсивність вправ, мінімізуючи ризик перевантаження та травмування (Філенко & Церковна, 2019).

Оскільки кожен студент має індивідуальні фізіологічні особливості, ефективність тренувального процесу значно зростає при використанні персоналізованих програм підготовки. Враховуються рівень загальної фізичної форми, попередні травми, сильні та слабкі сторони, що дозволяє максимально ефективно розвивати здібності кожного гравця. Однак фізична підготовка є лише частиною успіху не менш важливими аспектами є психологічна стійкість та здатність швидко приймати рішення під час гри.

Для підвищення концентрації та контролю над емоціями все частіше використовуються спеціальні техніки, зокрема дихальні вправи, медитації та когнітивний тренінг. Вони допомагають здобувачів вищої освіти залишатися зібраними у стресових ситуаціях, швидко реагувати на зміну обставин та приймати оптимальні рішення під час напружених ігрових моментів. Таким чином, поєднання функціональних тренувань, спортивної аналітики, індивідуального підходу та ментальної підготовки формує всебічно розвинутого здобувачів освіти, готового до високих навантажень (Продан & Фунтікова, 2014).

Персоналізований підхід до тренувального процесу забезпечує ефективніше вдосконалення фізичних характеристик кожного здобувачів вищої освіти. Використання фітнес-трекерів і спеціалізованих програм, таких як Catapult та Hudl, дозволяє відстежувати динаміку фізичних показників, що сприяє коригуванню навантажень і підбору оптимальних вправ (Кафтанова et al., 2019; Кисіль et al., 2015).

Функціональний підхід до тренувань дозволяє імітувати ігрові ситуації, що значно підвищує ефективність фізичної підготовки. Замість традиційних вправ із великою вагою використовуються комплекси, які розвивають швидко зміну напрямку руху, баланс та контроль над тілом. Адаптивні тренування допомагають усунути м'язові дисбаланси та зміцнити слабші групи м'язів, що знижує ризик травм та підвищує загальну витривалість студентів (Товкун 2016; Величенко et al., 2014).

Ментальна підготовка є важливим аспектом баскетбольних тренувань, оскільки емоційний стан гравця впливає на його продуктивність. Включення в програму медитації, дихальних вправ і когнітивного тренінгу сприяє контролю емоцій та підвищенню концентрації під час гри. Тренування в умовах симульованих напружених ігрових ситуацій дозволяє студентам розвивати здатність швидко приймати рішення, що є критично важливим для успішної гри на високому рівні (Ковтун et al., 2021).

Розвиток спортивної науки та впровадження сучасних технологій у тренувальний процес значно впливають на фізичну підготовку здобувачів вищої освіти при грі в баскетбол. Дослідження показують, що використання персоналізованих програм, функціональних тренувань, відеоаналізу та когнітивних методик дозволяє досягти значних покращень у фізичних показниках студентів.

Згідно з експериментальними дослідженнями, що проводилися у провідних спортивних університетах та дослідницьких центрах, впровадження інноваційних методик у тренувальний процес сприяє (Лаврін, 2012; Мітова et al., 2021; Кравчук et al., 2022; Одайник, 2018; Osaka et

al., 2014):

1. Підвищенню загальної витривалості на 15-20% упродовж 6 місяців тренувань.
2. Збільшенню сили ніг та стрибкової потужності на 10-15%.
3. Покращенню швидкості реакції та прийняття рішень.
4. Зниженню рівня травматизму на 20-25%.

Висновки

Впровадження сучасних методик тренувального процесу у баскетболі значно покращує рівень фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти. Використання функціональних тренувань, спортивної аналітики, персоналізованих програм та ментальної підготовки дозволяє не лише розвинути ключові фізичні якості, а й підвищити ігрову ефективність, зменшити ризик травм і зробити тренувальний процес більш безпечним. Інтеграція сучасних технологій та індивідуального підходу сприяє всебічному фізичному розвитку здобувачів вищої освіти, забезпечуючи їхню готовність до високих навантажень і професійного зростання. Подальший розвиток тренувальних технологій відкриває нові можливості для вдосконалення підготовки здобувачів вищої освіти, роблячи їхню гру більш результативною та конкурентоспроможною.

Фізична активність є необхідною умовою для повноцінного фізичного та психологічного розвитку людини. Для здобувачів освіти вищих навчальних закладів вона слугує не лише засобом підтримки гарної форми, а й способом зняття емоційної напруги та отримання додаткового заряду енергії (Шиян, 2010).

Баскетбол сприяє розвитку у здобувачів вищої освіти цілого комплексу корисних рухових навичок, зокрема швидкої передачі м'яча, обходу суперника, точності кидків у кошик тощо. Крім того, фізичні вправи, засновані на цій грі, допомагають покращити загальну фізичну форму, позитивно впливають на стан здоров'я. Наукові дослідження підтверджують, що заняття баскетболом сприяють розвитку як фізичних якостей, так і психічних процесів здобувачів освіти у вищих навчальних закладах (Тучинська, & Руденко, 2015).

Таким чином, сучасні методики тренувального процесу в баскетболі значно покращують фізичні якості здобувачів вищої освіти, роблячи їхню підготовку більш ефективною та безпечною. Поєднання індивідуального підходу, технологічних інновацій, функціональних тренувань і ментальної підготовки дозволяє не лише розвивати фізичні можливості здобувачів вищої освіти, а й підвищувати рівень їхньої ігрової майстерності та загальної витривалості.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть зосереджені на розробці індивідуальних моделей тренувального процесу для здобувачів вищої освіти різного рівня підготовленості, з урахуванням їхніх психофізіологічних особливостей. Окрема заслуга уваги дослідження тривалого впливу когнітивних і ментальних тренувань на ігрову ефективність та стійкість до стресових ситуацій. Перспективним є порівняльний аналіз впливу традиційних та інноваційних методик на різні аспекти фізичної, технічної та психологічної підготовки здобувачів під час занять баскетболом.



Список літератури

- Андрійчук, М.В. (2019). *Психологічна підготовка баскетболістів: монографія*. Харків: Освіта.
- Анікеєнко, Л.В., Єфременко, В.М., Яременко, О.М., Кузенков, О.В., & Устименко, Г.О. (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.
- Базилевич, В.Д. (2018). *Фізична підготовка спортсменів: методичні основи: навч. посіб.* Київ: Наукова думка.
- Бандура, В.А., & Козак, Н.О. (2019). Розвиток швидкості у студентів закладів вищої освіти за допомогою занять баскетболом. *Інноваційна педагогіка*, 12(1), 49–54. http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2019/12/part_1/11.pdf
- Григоренко, С.Л. (2021). *Фізична витривалість і баскетбол: сучасні методи підготовки: підр.* Дніпро: Університетська книга.
- Гринчук, А.А., & Чехівська, Ю.С. (2018). Вплив занять з баскетболу на фізичні якості студентів у вищих навчальних закладах. *Молодий вчений*, 3, 232–234.
- 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. <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.
- Кафтанова, Т.В., Булгаков, О.І., & Скалій, Т.В. (2019). *Методичні рекомендації до семінарських занять з дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення (баскетбол)» для I курсу*. 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.
- Козловський, Ю. П. (2022). *Вплив інтенсивних інтервальних тренувань на фізичну підготовку студентів: монографія*. Одеса: Південний видавничий дім.
- 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 сенсорних реакцій студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 5K(134), 149–153. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2022-26.129-134>
- Кравчук, Є.В., Горшко, Н.І., Безкоровайний, Д.О., & Садовська, І.Ю. (2022). *Спеціальна фізична підготовка баскетболістів: навч. посібник*. Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова.
- Лаврін, Г.З. (2012). Технологія навчання кидка м'яча двома руками від грудей в баскетболі. *Теорія та методика фізичного виховання*, 10, 43–49. <https://core.ac.uk/download/pdf/304296015.pdf>
- Мітова, О.О., & Сушко, Р.О. (2021). *Методи наукових досліджень у баскетболі (2-е вид., доп. і переробл.)*. Дніпро: ТОВ підприємство «Дріант».
- Одайник, В.В. (2018). Баскетбол як один з основних засобів розвитку координаційних здібностей студентів вищих навчальних закладів в умовах сучасної системи освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 11, 269–277.
- Петренко, І.О. (2020). *Інноваційні підходи до тренувального процесу в*

References

- Andriichuk, M.V. (2019). *Psykhologichna pidhotovka basketbolistiv* [Psychological training of basketball players: Monograph]. Kharkiv: Osvita. [in Ukrainian].
- Anikeienko, L.V., Yefremenko, V.M., Yaremenko, O.M., Kuzenkov, O.V., & Ustymenko, H.O. (2021). *Fizychne vykhovannia: tekhnika ta taktika hry v basketbol. Navchannia tekhnitsi ta taktysyi hry u basketbol dlia studentiv* [Physical education: technique and tactics of basketball. Teaching technique and tactics to students]. Kyiv: KPI im. Ihoria Sikorskoho. [in Ukrainian].
- Bazylevych, V.D. (2018). *Fizychna pidhotovka sportsmeniv: metodychni osnovy* [Physical training of athletes: methodological foundations]. Kyiv: Naukova dumka. [in Ukrainian].
- Bandura, V.A., & Kozak, N.O. (2019). Rozvytok shvydkosti u studentiv zakladiv vyshchoi osvity za dopomohoiu zaniat z basketbolu [Development of speed in university students through basketball]. *Innovatsiina pedahohika* [Innovative pedagogy], no 12(1), 49–54. http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2019/12/part_1/11.pdf [in Ukrainian].
- Hryhorenko, S.L. (2021). *Fizychna vytrivalist i basketbol: suchasni metody pidhotovky* [Physical endurance and basketball: modern training methods]. Dnipro: Universytetska knyha. [in Ukrainian].
- Hrynchuk, A.A., & Chekhivska, Yu.S. (2018). Vplyv zaniat z basketbolu na fizychni yakosti studentiv u vyshchym navchalnykh zakladakh [Influence of basketball on students' physical qualities in higher education]. *Molodyi vchenyi* [Young scientist], no 3, 232–234. [in Ukrainian].
- Horbulia, V.O., Horbulia, V.B., & Horbulia, O.V. (2012). Doslidzhennia tekhnichnoi pidhotovky basketbolistiv komandy Zaporizkoho natsionalnoho universytetu [Study of technical training of the basketball team at Zaporizhzhia National University]. *Visnyk ZNU* [ZNU Bulletin], no 2(8), 217–226. <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: taktika hry ta metodyka navchannia* [Basketball: game tactics and teaching methods]. Zaporizhzhia: ZNU. [in Ukrainian].
- Kaftanova, T.V., Bulhakov, O.I., & Skalii, T.V. (2019). *Metodychni rekomendatsii do seminariv z dysypliny «Sportyvno-pedahohichne vdoskonalennia (basketbol)»* [Methodical guidelines for seminars on the discipline "Sports-pedagogical improvement (basketball)"]. Zhytomyr: ZhDU im. I. Franka. [in Ukrainian].
- Kysil, V.M., & Sotnyk, O.V. (2015). *Metodychni vkazivky do dysypliny "Fizychne vykhovannia"*. Rozdil: "Basketbol" [Guidelines on the subject "Physical education". Section: "Basketball"]. Rivne: NUVHP. [in Ukrainian].
- Kozlovskiy, Yu.P. (2022). *Vplyv intensyivnykh intervalnykh trenuvan na fizychnu pidhotovku studentiv* [The impact of intensive interval training on students' physical fitness]. Odessa: Pivdennyi vydavnychiy dim. [in Ukrainian].
- Kovaliov, V.O., & Ostrokhov, O.V. (2020). *Tekhnika vykonannia osnovnykh rukhiv ta pryimiv u basketboli* [Technique of performing basic movements and actions in basketball]. Kropyvnytskyi: CNTU. [in Ukrainian].
- Kovtun, A.O., Mitova, O.O., & Hriukova, V.V. (2021). Vplyv zasobiv basketbolu na rivень sensorimotornykh reaktii studentiv [Influence of basketball tools on students' sensorimotor responses]. *Nauk. chasopys NPU im. M.P. Drahomanova* [Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University]. Ser. 15, 5K(134), 149–153. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2022-26.129-134> [in Ukrainian].
- Kravchuk, Ye.V., Horoshko, N.I., Bezkorovainyi, D.O., & Sadovska, I.Yu. (2022). *Spetsialna fizychna pidhotovka basketbolistiv* [Special physical training of basketball players]. Kharkiv: KhNUMH im. O.M. Beketova. [in Ukrainian].
- Lavrin, H.Z. (2012). Tekhnolohiia navchannia kydka miacha dvoma rukamy vid hrudei v basketboli [Teaching the two-handed chest pass in basketball]. *Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia* [Theory and methods of physical education], no 10, 43–49. <https://core.ac.uk/download/pdf/304296015.pdf> [in Ukrainian].
- Mitova, O.O., & Sushko, R.O. (2021). *Metody naukovykh doslidzhen u basketboli* (2nd ed.) [Methods of scientific research in basketball]. Dnipro: Driant. [in Ukrainian].
- Odainyk, V.V. (2018). Basketbol yak zasib rozvytku koordynatsiynykh zdibnostei studentiv [Basketball as a tool for developing students' coordination]. *Visnyk Kamianets-Podilskoho Nats. Univ.* [Bulletin of Ivan Ohienko Kamianets-Podilskyi National University. Physical education, sport and human health], no 11, 269–277. [in Ukrainian].



баскетболі: монографія. Львів: Каменяр.

- 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. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuuped_2014_31_52
- Товкун, Л.П. (2016). Фізична підготовленість студентів до занять фізичними вправами: сучасний стан проблеми. *Молодий вчений*, 9.1 (36.1), 157–161.
- Величенко, М.А., Фотинюк, В.Г., Коротя, В.В., & Тимошкін, В.М. (2014). *Фізичне виховання. Баскетбол. Практикум*. Київ: НАУ.
- 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. <https://doi.org/10.15391/si.2019-4.11>
- Цюпак, Ю.Ю., Швай, О.Д., & Іваніцький, Р.Б. (2021). *Методика навчання основних технічних прийомів гри в баскетбол: методичні рекомендації*. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки.
- Чехівська, Ю.С., & Гринчук, А.А. (2018). Вплив занять з баскетболу на фізичні якості студентів у вищих навчальних закладах. *Молодий вчений*, 3(55), 232–235.
- Чуча, Н.І., & Кравченко, О.С. (2015). Зміна рівня витривалості баскетболісток студентських команд. *Фізична культура, спорт та здоров'я, XV Міжнародна науково-практична конференція*, 114–116. <http://journals.uran.ua/index.php/wissn032/article/view/57701>
- Щепотіна, Н., Полищук, В., Сікорська, Л., & Терещук, О. (2020). Управління тренувальним процесом висококваліфікованих волейболістів на основі контролю змагальної діяльності. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 9(28), 305–312.
- Шиян, Б. М. (2010). *Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті*. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан.
- Sadovskiy, E.J. (2005). *Coordination motor abilities in scientific research* (Monograph). International Association of Sport Kinetics.
- Ocaka, Y., Savas, S., Isik, O., & Ersoz, Y. (2014). The effect of eight-week workout specific to basketball on some physical and physiological parameters. *Social and Behavioral Sciences*, 15(2), p. 234-256.
- Petrenko, I.O. (2020). *Innovatsiini pidkhody do trenovalnoho protsesu v basketboli* [Innovative approaches to basketball training]. Lviv: Kameniar. [in Ukrainian].
- Prodan, O.O., & Funtikova, N.O. (2014). *Metodyka navchannia basketbolu ta orhanizatsiia pidhotovky* [Basketball teaching methods and training organization]. *Nauk. visnyk UzhNU* [Scientific Bulletin of Uzhhorod National University], no 31, 139–142. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuuped_2014_31_52 [in Ukrainian].
- Tovkun, L.P. (2016). *Fizychna pidhotovlenist studentiv do zaniat fizychnymy vpravamy* [Students' physical fitness for physical exercise]. *Molodyi vchenyi* [Young scientist], no 9.1(36.1), 157–161. [in Ukrainian].
- Velychenko, M.A., Fotyniuk, V.H., Korotia, V.V., & Tymoshkin, V.M. (2014). *Fizychnе vykhovannia. Basketbol. Praktykum* [Physical education. Basketball. Practicum]. Kyiv: NAU. [in Ukrainian].
- Tuchynska, T.A., & Rudenko, Ye.V. (2015). *Basketbol: navch.-metod. posib.* [Basketball: teaching guide]. Cherkasy: ChNU im. B. Khmelnytskoho. [in Ukrainian].
- Filenko, L.V., & Tserkovna, O.V. (2019). *Informatsiino-komunikatsiini tekhnolohii u navchanni elementiv basketbolu* [ICT in learning basketball elements]. *Sportyvni hry*, no4(14), 110–120. <https://doi.org/10.15391/si.2019-4.11> [in Ukrainian].
- Tsiupak, Yu.Yu., Shvai, O.D., & Ivanytskyi, R.B. (2021). *Metodyka navchannia osnovnykh tekhnichnykh pryimov hry v basketbol* [Methodology of teaching basic basketball techniques]. Lutsk: Volyn National University. [in Ukrainian].
- Chekhivska, Yu.S., & Hrynchuk, A.A. (2018). *Vplyv zaniat z basketbolu na fizychni yakosti studentiv* [The influence of basketball on students' physical fitness]. *Molodyi vchenyi* [Young scientist], no 3(55), 232–235. [in Ukrainian].
- Chucha, N.I., & Kravchenko, O.S. (2015). *Zmina rivnia vytryvalosti basketbolistok studentskykh komand* [Changes in endurance levels of female student basketball players]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia* [Physical culture, sports and health], XV Conference, 114–116. <http://journals.uran.ua/index.php/wissn032/article/view/57701> [in Ukrainian].
- Shchepotina, N., Polishchuk, V., Sikorska, L., & Tereshchuk, O. (2020). *Upravlinnia trenovalnym protsesom voleibolistiv* [Managing the training process of volleyball players]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii* [Physical culture, sports and national health], no9(28), 305–312. [in Ukrainian].
- Shyian, B.M. (2010). *Teoriia i metodyka naukovykh pedahohichnykh doslidzhen u fizychnomu vykhovanni ta sporti* [Theory and methods of scientific pedagogical research in physical education and sports]. Ternopil: Navchalna knyha – Bohdan. [in Ukrainian].
- Sadovskiy, E.J. (2005). *Coordination motor abilities in scientific research*. International Association of Sport Kinetics.
- Ocaka, Y., Savas, S., Isik, O., & Ersoz, Y. (2014). *The effect of eight-week workout specific to basketball on some physical and physiological parameters*. *Social and Behavioral Sciences*, no no15(2), 234–256.

Додаткова інформація

Відомості про статтю:

Онлайн-версія доступна за посиланням:
<https://doi.org/10.15391/si.2025-3.09>

Конфлікт інтересів

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Джерела фінансування

Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Отримано: 17.04.2025; Прийнято: 17.05.2025

Опубліковано: 01.06.2025



Відомості про авторів

Грищенко Остап Володимирович:

кандидат економічних наук, старший викладач

кафедри фізичного виховання, Львівський торговельно-економічний університет: вул. Туган-Барановського, 9б, м. Львів, 79005, Україна.

<https://orcid.org/0000-0002-0589-8716>,

ostapgryshchenko@gmail.com

Баховський Іван Іванович:

старший викладач кафедри фізичного виховання, Львівський торговельно-економічний університет: вул. Туган-Барановського, 9б, м. Львів, 79005, Україна.

<https://orcid.org/0000-0002-5392-9417>,

bakhovskyivan@gmail.com

Куласв Віталій Іванович:

старший викладач кафедри фізичного виховання, Львівський торговельно-економічний університет: вул. Туган-Барановського, 9б, м. Львів, 79005, Україна.

<https://orcid.org/0000-0002-4050-8285>,

kulaevvitaliy@gmail.com

Блашак Ігор Михайлович:

к.пед.н., професор, завідувач кафедри фізичного виховання, Львівський торговельно-економічний університет: вул. Туган-Барановського, 9б, м. Львів, 79005, Україна.

<https://orcid.org/0000-0002-2785-9048>,

IhorBlashchak@gmail.com

Завійська Вероніка Мар'янівна:

старша викладачка кафедри фізичного виховання, Львівський торговельно-економічний університет: вул. Туган-Барановського, 9б, м. Львів, 79005, Україна.

<https://orcid.org/0000-0003-0335-9855>,

zaviyska@gmail.com

Information about the Authors

Ostap Hryshchenko:

PhD in Economics, Senior Lecturer D. in Economics, Department of Physical Education, Lviv University of Trade and Economics: 9b Tuhan-Baranovskoho str. 9b, Lviv, 79005, Ukraine.

Ivan Bakhovskiy:

Senior Lecturer, Department of Physical Education, Lviv University of Trade and Economics: 9b Tuhan-Baranovskoho Str., Lviv, 79005, Ukraine.

Vitalii Kulaev:

Senior Lecturer, Department of Physical Education, Lviv University of Trade and Economics: 9b Tuhan-Baranovskoho Str., Lviv, 79005, Ukraine.

Ihor Blashchak:

PhD in Pedagogy, Professor, Head of the Department of Physical Education, Lviv University of Trade and Economics: 9b Tuhan-Baranovskoho Str., Lviv, 79005, Ukraine.

Veronika Zaviyska:

Senior Lecturer, Department of Physical Education, Lviv University of Trade and Economics: 9b Tuhan-Baranovskoho Str., Lviv, 79005, Ukraine.