

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

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: «ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ
ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З БАСКЕТБОЛУ СТУДЕНТІВ
УНІВЕРСИТЕТУ»

Виконав: студент 2 курсу, групи FKS1-M23
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Данилюк Володимир Володимирович
Керівник: Стасюк І. І., кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент
Рецензент: Прозар М. В., кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2024 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ	8
1.1 Фізичне виховання студентів у закладах вищої освіти	8
1.2 Організаційна основа студентського спорту, його особливості, різновиди.....	12
1.3 Мотиваційні варіанти та обґрунтування індивідуального вибору виду спорту студентами закладу вищої освіти	16
1.4 Особливості організації навчальних занять і технічної підготовленості баскетболістів студентських команд	24
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	33
2.1 Методи дослідження	33
2.2 Організація дослідження	35
РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ	36
3.1 Спрямованість і зміст роботи на етапах підготовки баскетболістів у секції ЗВО	36
3.2 Використання навчальних програм у процесі підготовки баскетболістів у секції ЗВО	41
3.3 Ефективність методики розвитку і вдосконалення технічної підготовки баскетболістів.....	45
ВИСНОВКИ	53
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	60

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ТТД – техніко-тактична дія.

ТП – технічний прийом.

РКС – режим координаційної складності.

АТ – артеріальний тиск.

МСК – максимальне споживання кисню.

ЧСС – частота серцевих скорочень.

ФР – фізичний розвиток.

ЕГ – експериментальна група.

ЖЄЛ – життєва ємність легень.

ЗНЗ – загальноосвітній навчальний заклад.

ФВ – фізичне виховання.

ФК – фізична культура.

ЧСС – частота серцевих скорочень.

ЗВО – заклад вищої освіти.

ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа.

ВСТУП

Актуальність теми. Проблема підготовки спортсменів-баскетболістів в умовах закладу вищої освіти завжди була і залишається актуальною. Найвищих результатів, як у нашій країні, так і за кордоном баскетболісти досягають будучи студентами університету, і дуже часто – в період навчання в інститутах, університетах та інших вищих навчальних закладах. Адже саме вік 18-25 років є періодом найбільшої реалізації спортивних результатів у баскетболі [2; 8; 13].

Сучасний студентський баскетбол – атлетична гра, яка характеризується високою руховою активністю спортсменів, великою напруженістю ігрових дій і вимагає від гравців різнобічної підготовки: фізичної, психологічної, теоретичної, техніко-тактичної та ігрової. Всі ці види становлять структуру навчально-тренувального процесу.

Успіх баскетбольної команди багато в чому залежить також і від рівня володіння основними технічними елементами.

Таким чином, колективна гра в захисті та нападі результативна лише в команді добре технічно і фізично підготовлених баскетболістів, що представляє собою чітко відпрацьований, згуртований колектив.

Однак тренер університетської команди змушений долати ряд труднощів, включаючи труднощі при комплектуванні. Склад баскетбольної студентської команди увесь час змінюється, одні спортсмени вступають на перший курс, інші закінчують університет і вибувають з команди. Крім того, ускладнена комплектація команди відповідно до функцій гравців: адже далеко не завжди в університет надходять гравці саме тих амплуа й рівня підготовленості, які необхідні команді на даний момент.

У студентському спорті режим тренувань і відпочинку визначається не самим тренером, як у професійному, а заданими умовами освітнього процесу у закладі вищої освіти. Тренер має правильно організувати тренувальний

процес відповідно до законів розвитку спортивної форми та адаптації, побудувати тренувальний процес з урахуванням недостатньої кількості тренувань (2-3 рази на тиждень), різного рівня підготовленості студентів-баскетболістів і постійної зміни складу команди.

Завдання спортивної підготовки баскетбольної команди вузу повинні спиратися на закономірності професійної підготовки студентів. А базою професійної підготовки є гармонійне поєднання психологічного, фізичного та інтелектуального розвитку [9; 16; 23].

Тільки при успішному вирішенні даної проблеми, баскетбольна команда закладу вищої освіти може добитися успіху в поєднанні з удосконаленням в обраній професійній діяльності.

Тому питання особливостей побудови навчально-тренувального процесу для вдосконалення технічної підготовки студентів-баскетболістів університетів вимагає своїх аналітичних обґрунтувань і експериментальних досліджень.

Для будь-якого виду спорту, рівно й для кожної кваліфікаційної групи спортсменів, властива специфічна сторона підготовленості, виявлення якої дозволить обґрунтувати вибір засобів і методів тренування, а також комплекс показників з метою науково обґрунтованої діагностики підготовки спортсмена.

Це і визначило обраний напрямок нашого наукового дослідження.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальні заняття в секції закладу вищої освіти з баскетболу.

Предмет дослідження – методика розвитку і вдосконалення технічної підготовки студентів-баскетболістів.

Мета роботи – виявити особливості технічної підготовки та шляхи її удосконалення в процесі секційних занять з баскетболу команд ЗВО.

У зв'язку з метою дослідження перед роботою були поставлені наступні **завдання**:

1. Зробити аналіз науково-методичної літератури з проблеми удосконалення технічної підготовки баскетболістів команд ЗВО.
2. Вивчити рівень технічної підготовленості баскетболістів студентської команди під час експерименту.
3. Розробити експериментальну навчально-тренувальну програму удосконалення технічних дій в нападі і захисті та оцінити її ефективність.
4. Розробити практичні рекомендації удосконалення технічної підготовки баскетболістів студентських команд.

Для вирішення поставлених завдань у роботі були використані наступні **методи дослідження**:

1. Аналіз та узагальнення літературних джерел за темою дослідження.
2. Педагогічні спостереження.
3. Метод контрольних тестів.
4. Педагогічний експеримент.
5. Методи математичної статистики.

Практичне значення одержаних результатів. Розроблена експериментальна тренувальна програма спрямована на підвищення рівня технічної підготовленості студентів-баскетболістів. Результати дослідження можуть бути рекомендовані викладачам закладів вищої освіти, тренерам дитячо-юнацьких спортивних шкіл та вчителям з метою якісної організації секційної роботи.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення та висновки викладалися та розглядалися на засіданнях наукового гуртка кафедри спорту і спортивних ігор, а також під час щорічної звітної наукової конференції студентів і магістрантів за підсумками НДР у 2023-2024 н.р. Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (09-10 квітня 2024 року).

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Дипломна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел. Вона викладена на 67 сторінках

машинописного тексту, містить 6 таблиць. Список літератури включає 71 джерело.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури і узагальнення досвіду провідних тренерів України та тренерів-викладачів університетів дозволили виділити особливості організації навчальних занять і технічної підготовки баскетболістів студентських команд:

- виявлено, що питання технічної підготовки баскетболістів в останні роки вітчизняними фахівцями розглядаються недостатньо;

- тренери студентських команд використовують, в основному, методику навчання технічним прийомом вправи з арсеналу команд більш високого рівня;

- повноцінна реалізація методики навчання технічним прийомом в студентських командах практично неможлива через обмеженість щоденного тренувального часу, скороченої тривалості підготовчого етапу, відсутність повноцінного відновного процесу і нерівномірності ігрового і тренувального циклів.

2. Аналізуючи літературні дані і досвід тренерів-викладачів можна виділити такі особливості організації навчальних занять і технічної підготовленості баскетболістів студентських команд:

- склад студентської команди увесь час змінюється оскільки одні спортсмени вступають на перший курс, інші закінчують інститут і вибувають з команди:

- ускладнюється комплектація команди відповідно до функцій в команді;

- підготовка студентів (фізична, техніко-тактична, ігрова і т.д.), що займаються в секції різна;

- для більш досконалої роботи в секції з баскетболу необхідно ділити студентів по групах з відповідної підготовкою і завданням;

- поділяти студентів по амплуа з відповідним завданням і засобами.

3. Система багаторічної підготовки вимагає чіткого планування й урахування навантаження на вікових етапах. Це навантаження визначається засобами та методами, які використовуються у процесі занять. У всіх періодах річного циклу присутні всі види підготовки, проте, їх співвідношення і, головне, форми значно відрізняються.

4. Розвиток технічних якостей слід розглядати як частину єдиного процесу підготовки, причому технічна і фізична підготовка повинні здійснюватися паралельно у всіх періодах підготовки.

5. Від рівня фізичної підготовленості баскетболістів залежить швидкість і якість оволодіння технікою і тактикою гри і, в кінцевому рахунку, спортивні досягнення як гравців, так і команди в цілому. Добре фізично та технічно підготовлені спортсмени мають більш стійку психіку і здатність долати великі фізичні і психологічні напруги. Високі функціональні можливості дозволяють спортсменам легше долати втому, швидше відновлюватися і, таким чином, забезпечують деяку перевагу над суперником.

6. Дослідження технічної підготовленості студентів-баскетболістів на початку експерименту показали, що вони знаходяться в цілому на більш низькому рівні, ніж рекомендується програмою даної секції.

7. Розроблена експериментальна тренувальна програма, спрямована на підвищення рівня технічної підготовленості студентів-баскетболістів.

8. Отримані в ході дослідження результати дозволили встановити, що спостерігалася позитивна зміна показників з техніки нападу і захисту баскетболістів. В п'яти тестах виявлені достовірні відмінності: пересування в захисній стійці 100 м ($t=3,46$), передачі м'яча в стіну за 30 с «слабкоюю» рукою і двома руками від грудей ($t=3,95$) і ($t=2,12$), штрафні кидки ($t=3,27$) та 40 кидків з восьми точок ($t=2,91$). В інших двох тестах бачимо послідовне зростання показників технічної підготовленості, але достовірних змін не виявлено. Результат пересування в захисній стійці покращився в 5,5 раз і склав $33,6 \pm 1,10$ переміщень. Передачі м'яча «слабкоюю» рукою в стіну склав

23,7±0,53 раз, двома руками від грудей – 29,1±0,84 раз, що достовірно більше на 3,2 передачі та 2,4 передачі відповідно. Із 30 штрафних кидків гравці влучили 24,8±1,19 раз, що краще на 5,4 влучання і склало 82 %, а 40 кидків з восьми точок баскетболісти влучили 28,8±1,36 раз, що краще на 5,3 влучання і склало 72 %.

9. Розроблено практичні рекомендації, зокрема комплекс вправ для вдосконалення технічної підготовки баскетболістів студентських команд.

10. Представлені матеріали переконливо свідчать про ефективність тренувальних занять студентів-баскетболістів і про можливість використання програм цих занять під час проведення занять студентської секції з баскетболу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артеменко Т. Г. Відбір баскетболістів на етапі початкової підготовки з урахуванням їх особистісних особливостей [автореферат]. Київ: НУФВСУ; 2010. 20 с.
2. Балацька Л. В. Теорія і методика викладання баскетболу в закладах вищої освіти. Чернівці : Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича; 2018. 96 с.
3. Бабушкін В. З. Баскетбол у ВУЗі: Навч. посібник для вузів. Х. : Основа, 1991. 154 с.
4. Баскетбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Поплавський Л. Ю, Маслова О. В., Безмилов М. М., Мітова О. О., Мурзін Є. В., Четвертак О. А. Київ, 2019. 165 с.
5. Безмилов М. М., Шинкарук О. А. Тенденції та актуальні проблеми підготовки баскетболістів високого класу в сучасних умовах глобалізації та популяризації баскетболу. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2020. № 28. С. 112-131.
6. Бессарабов М. С. Загальні основи методики тренування та спортивної підготовки в баскетболі. Навчальний посібник. Запоріжжя, ЗДМУ: 2015. 109 с.
7. Блудов О. Ю., Єрмакова Т. С., Пушанкіна Д. І, Григор'єв А. В. Застосування в спортивній практиці інтегральних інформаційно-творчих технологій (на прикладі баскетболу). Теорія та методика фізичного виховання. 2007. №7. С. 24-31.
8. Бородін Ю. А. Особливості організації і змісту спортивно-масової роботи зі студентами ВНЗ. Молода спортивна наука України : зб.

наук. пр. в галузі фізичної культури та спорту. № 9. Т 4. Львів: Українські технології, 2005. С. 333-336.

9. Бринзак С. С., Воробйов М. І. Аналіз психічної надійності студентів, які займаються баскетболом в аграрних вищих навчальних закладах. Фізичне виховання студентської молоді : проблеми та перспективи : матеріали міжнародної електронної наук.-практ. конференції. Київ : ЦП «КОМПРИНТ», 2013. С. 166-170.

10. Бубка С. Н. Формування індивідуальних здібностей студентів у процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «теорія і методика виховання». Київ, 2001. 18 с.

11. Вацеба О. М. Сучасні тенденції та актуальні проблеми розвитку освіти і науки в галузі фізичного виховання та спорту в Україні. II всеукраїнська науково-практична конф. Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи. Донецьк, ДонНУ. 2002. С. 127-131.

12. Вознюк Т. В. Контроль підготовленості та змагальної діяльності студентських команд з баскетболу. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія; за заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця ТОВ «Планер», 2017. 44-67.

13. Воробйова В. А. Психофізіологічні особливості гравців баскетбольних команд в гуманітарних вузах. Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей. 2007. № 1. С. 17-21.

14. Вознюк Т. В. Навчаючі програми з техніки гри в баскетбол. Словник баскетбольних термінів. Методичний посібник. Вінниця : ВДПУ, 2006. 32 с.

15. Вознюк Т. В. Тренувальні програми швидкісно-силової спрямованості як основа підвищення ефективності кидків у баскетболі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : Зб. наук. праць. Т. 2. Вінниця. 2009. С. 33-37.

16. Галус О. М. Професійна адаптація студентів до навчання у ступеневому педагогічному ВНЗ. Житомир: Вісник житомирського державного університету ім. Івана Франка, 2008. С. 46-51.
17. Ганчева В. І. Аналіз діючого програмно-методичного забезпечення ДЮСШ у системі освіти. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2013, Випуск 7 (33). С. 61-69.
18. Гринь Л. В. Деякі аспекти педагогічної майстерності тренера-викладача. Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей. ХГАДІ. Харків, 2002. № 7. С. 58-63.
19. Гуменний В. С. До проблеми оптимізації фізичного виховання студентів політехнічних вузів. Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей.. ХГАДІ. Харків, 2002. № 7. С. 63-72.
20. Горбуля В. Б., Горбуля В. О., Горбуля О. В. Баскетбол : тактика гри та методика навчання: навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра всіх спеціальностей. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2017. 90 с.
21. Горбуля В. Б., Горбуля В. О., Бессарабов М. С., Есіонова Г. О. Ігри на заняттях з баскетболу. Частина I та II. Запоріжжя. ЗНУ, 2009. 75 с.
22. Грициляк С., Цюпак Ю., Левковський Д. Застосування кількісних повторень фізичних вправ для якісного виконання штрафного кидка в баскетболі. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : Зб. наук. пр.: Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки: У 3 т. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. Т. 3. С. 218-220.
23. Дещаківська С. Фізичний розвиток та фізична підготовленість студентів 1 курсу медичної академії. Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 8: Том 3. Львів : НВФ «Українські технології», 2004. С.94-98.
24. Долженко Л. П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різних рівнем фізичного здоров'я : Автореф.

Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ, 2007. 26 с.

25. Дубенчук А. І. Бакетбол : Навчальний посібник. Харків : Ранок, 2010. 144 с.

26. Єрмаков С. С. Біомеханічні моделі ударних рухів у спортивних іграх у контексті вдосконалення технічної підготовки спортсменів. Теорія та методика фізичного виховання. 2010. № 4. С. 3-11.

27. Защук С. Моделювання системи ефективності змагальної діяльності при швидкому прориві у баскетболістів високої кваліфікації. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2005. №2-3. С. 11-16.

28. Іванова А. Є., Ковальчук Н. М. Рухливі ігри та естафети з елементами баскетболу: Методичний посібник для тренерів, викладачів фізичного виховання при викладанні спортивних та рухливих ігор, студентів факультетів фізичної культури. Луцьк : ЛДТУ, 2001. 45 с.

29. Інструкційний лист комітету з фізичного виховання та спорту МОН України за № 245 від 08.01.2004 р.

30. Касьян А. В. Програмування фізичної підготовки баскетболістів студентських команд на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2018. Вип. № 25 (6). С. 135-140.

31. Козіна Ж. Л. Баскетбол як фактор гармонійного поєднання розумового і фізичного розвитку студентів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків : ХХІІІ, 2008. №11. С 44-52.

32. Козіна Ж. Л. Методи застосування сучасних інформаційних технологій для активізації візуального сприйняття спортсменів елементів техніки і тактики в спортивних іграх. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків: ХХІІІ, 2007. № 1. С. 25-31.

33. Козіна Ж., Цимбалюк Ж., Тихонова А., Мусієнко А. Зміни показників ефективності ігрових дій баскетболістів 16-20 років в іграх чемпіонатів Європи. *Sports games*, 2019. № 4. (14). С. 121-130.
34. Концепція розвитку фізичного виховання у сфері освіти України на 2006-2010рр. Київ, 2006.
35. Костюкевич В. М. Дипломна робота: структура, зміст, методика написання. В. : ТОВ фірма «Планер», 2005. 213 с.
36. Костюкевич В. М., Шинкарук О. А., Воронова В. І., Борисова О. В. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт). Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 554 с.
37. Кудімов В. М. Розвиток точності штрафних кидків у баскетболі з використанням технічних засобів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2007. № 3. С. 65-70.
38. Максимів Г. З. Визначення сутності поняття «вміння учня грати в баскетбол». Теорія та методика фізичного виховання. 2006. № 2. С. 37-40.
39. Маліков М. В, Дорошенко Е. Ю, Кириченко Р. О, Хабарова О. К. Спосіб оцінювання техніко-тактичної майстерності в баскетболі. Патент України № 9345. 2005 вер. 15.
40. Мітова О. О. Технологія реалізації системи контролю у командних спортивних іграх в процесі багаторічного удосконалення. Фізична культура спорт та здоров'я нації. 2020. Вип. 10 (29). С. 83-91.
41. Мітова О. О, Івченко О. М. Вдосконалення системи тестів для контролю технічної та спеціальної фізичної підготовленості баскетболістів на етапі 60 попередньої базової підготовки на основі факторного аналізу Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Київ. 2017. Вип. 12. (94). С. 58-62.
42. Мозола Р. С., Приступа Є. Н., Вацеба О. М. Індивідуальне тренування баскетболістів. Методичний посібник для тренерів, вчителів

загальноосвітніх шкіл, спортсменів та студентів спеціальних навчальних закладів. Львів, 1993. 90 с.

43. Мусієнко А. В., Несен О. О., Цимбалюк Ж. О. Аналіз показників техніко-тактичних дій у баскетболі 3х3. Спортивні ігри. 2023. № 1 (27) С. 40-50.

44. Наумчук В. І. Місце спортивних ігор у реалізації професіограми випускника факультету фізичного виховання. Теорія та методика фіз. виховання. 2009. № 9. 40 с.

45. Навчання основам баскетболу : метод. рекомендації для викладачів фізичного виховання і тренерів спортивних секцій. Уклад. М. А. Красуля]. 2-е вид., перероб. і доп. Харків : Вид-во НУА, 2015. 115 с.

46. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. Л. : ЛДУФК, 2015. 78 с

47. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : К. : Перша друкарня, 2021. 672 с.

48. Положення про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах : затверджено Наказом Міністерства освіти і науки України від 2 червня 1993р. № 161. Київ. 25 с.

49. Поляковський В. Дослідження впливу інтенсивної рухової діяльності на ефективність кидків м'яча в кошик у баскетболі. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : Зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки: У 3 т. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. Т. 3. С. 125-129.

50. Поплавський Л. Ю. Баскетбол. К. : Олімпійська література, 2004. 448 с.

51. Поплавський Л. Ю., Окіпняк В. Г. Баскетбол : Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої майстерності (навчально-тренувальні групи та групи спортивного удосконалення). К., 1999. 125 с.

52. Прозар М., Алексеев О., Петрова Ю. Метрологічний контроль у фізичній культурі і спорті. Для факультетів фізичної культури закладів вищої освіти. Кам'янець-Подільський : Віта Друк, 2023. 90 с.
53. Савчук С. А. Фізична підготовленість студентів технічного вищого закладу освіти. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук, праць. Харків : ХХГП, 2000. № 16. С 49-54.
54. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія : теорія і практичні аспекти. К. КНТ, 2010. 773 с.
55. Стонкус С. Модель ігрової діяльності баскетболістів і команд. Фізична культура. 1991. № 5. С. 10-14.
56. Сушко Р. О. Удосконалення змагальної діяльності на основі моделювання техніко-тактичних дій висококваліфікованих баскетболісток різного амплуа : автореф. дис. канд. наук з фіз. вих та спорту. К., 2011. 20 с.
57. Темченко В. А Секційна форма організації фізичного виховання студентів. Фізичне виховання студентів. 2010. № 3. С. 99-101.
58. Томенко О. Міжнародний досвід організації проектів та програм зі здоров'я збереження і рухової активності різних груп населення. Спортивна наука України. 2013. №3 (61). С. 12-18.
59. Ткач П. М. Фізичне виховання студентів вузів. Луцьк : Надстир'я, 1996. 180 с.
60. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Баскетбол : навч.-метод. Посібник. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2015. 95с.
61. Федоров А. П. Тактична підготовка в студентському баскетболі. Метод. посіб. для викл. і студ. груп спорт, вдосконалення М-во освіти та науки України, Донець, нац. ун-т економіки і торгівлі імені М. Туган-Барановського Донецьк: ДонНУЕТ, 2009. 34 с.
62. Хрипко Л. В. Упровадження оздоровчо-спортивних заходів в побут студентської молоді, як фактор здорового способу життя. Збірник наукових праць. Запоріжжя : ЗНТУ, 2001. С. 82-83.

63. Хромаєв З. М., Мурзін Є. В., Обухов А. В., Защук Г. С. Вправи баскетболіста. Під заг. ред. Поплавського Л. Ю. К. : ДП «Друкарня ДУС», 2006. 128 с.

64. Хромаєв З. М., Мурзін Е.В., Обухов А. В., Защук Г. С. Говорять тренери по баскетболу : Збірник статей відомих тренерів світу : Методичний посібник. К. : Преса України, 2005. 160 с.

65. Хромаєв З. М., Поплавський Л. Ю., Защук Г. С. Конспект тренера по баскетболу. К., 2003. 128 с.

66. Цуй В., Безмилов М. Особливості моделювання змагальної діяльності в баскетболі 3х3. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 8 (168) 2023. С. 170-174.

67. Цюпак Ю. Ю., Швай О. Д. Іваніцький Р. Б. Методика навчання основних технічних прийомів ігри в баскетбол : Методичні рекомендації. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки 2021. 65 с.

68. Чуста А. Ю., Олійник Р. В., Рушаков В. В. Ефективність визначених методик тестування технічної підготовленості баскетболістів різних ігрових амплуа в порівнянні з ігровими показниками. Вісник Чернігівського держ. пед. ун-ту імені Т. Г. Шевченка. Вип. 44. Серія : педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт : Збірник. Чернігів : ЧДПУ, 2007. № 4. С. 318-322.

69. Шинкарук О. А., Безмилов М. М. Теоретико-методичні засади розробки та використання модельних характеристик техніко-тактичних дій баскетболістів високої кваліфікації. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013. № 2. С. 35-44.

70. Шинкарук О. А., Безмилов М. М. Розробка та використання модельних характеристик техніко-тактичних дій баскетболістів високої кваліфікації : Теоретико-методичні аспекти програмування та моделювання тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія. Вінниця: «Твори», 2021. С. 161-176.

71. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2001. 248 с.