3.Hlukhov, I.H. (2022). Systema navchannia plavannia u fizychnomu vykhovanni studentiv [Swimming teaching system in physical education of students]. *Fizychna kultura v universytetskii osviti: innovatsii, dosvid ta perspektyvy rozvytku v umovakh suchasnosti*. 2022: 125–127. [in Ukrainian].

4.Dziubanovskyi, P. (2018). Vykorystannia rukhlyvykh ihor u hrupakh pochatkovoho navchannia plavannia [Use of active games in beginner swimming groups]. *Mahisterskyi naukovyi visnyk*. 2018; 31: 134. [in Ukrainian].

5.Korolova, S.A., Korolov, I.V., Horiachova, N.M. (2020). Zastosuvannia suchasnykh hadzhetiv pid chas vyrishennia rekreatsiinykh ta osvitnikh zavdan u fizychnomu vykhovanni studentiv MTUSI [Application of modern gadgets in solving recreational and educational tasks in students' physical education]. *Metodychni pytannia vykladannia infokomunikatsii u vyshchii shkoli*. 2020; 9(2): 64–69. [in Ukrainian].

6.Matusevych, A.M. (2021). Ozdorovche znachennia plavannia [Health-improving significance of swimming]. *Vitchyzniana nauka na zlami epokh: problemy ta perspektyvy rozvytku*. 2021; 70: 132–134. [in Ukrainian].

7.Paliienko, O., Ivanenko, O. (2022). Ozdorovcho-profilaktychna spriamovanist fizychnoho vykhovannia studentskoi molodi [Health-promoting orientation of physical education of student youth]. *Fizychna reabilitatsiia ta rekreatsiino-ozdorovchi tekhnolohii*. 2022; 7(1): 11–15. DOI: https://doi.org/10.15391/prrht.2022-7.03. [in Ukrainian].

8.Rymar, O., Mandiuk, A., Ostrovskyi, M., Sydorko, O., Shevtsiv, U. (2025). Ihry na vodi yak zasib rozvytku komunikatyvnykh navychok ditei serednoho shkilnoho viku [Water games as a means of developing communication skills in middle school children]. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Seriia: Fizychna kultura*. 2025; 44: 69–74. DOI: https://doi.org/10.15330/fcult.44.69-74. [in Ukrainian].

9.Rymar, O., Ostrovskyi, M., Sydorko, O., Shevtsiv, U., Andres, A. (2026). Pidvyshchennia fizychnoi pidhotovlenosti ta motyvatsii studentiv u protsesi zaniat plavanniam iz vykorystanniam tsyfrovykh tekhnolohii [Improving physical fitness and motivation of students through swimming classes using digital technologies]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15*. 2026; 4(204): 121–126. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.04(204).21. [in Ukrainian].

10. Rymar, O., Ostrovskyi, M., Sydorko, O., Shevtsiv, U., Polehoiko, M. (2026). Vplyv zaniat plavanniam na pokaznyky uvahy studentiv zakladiv vyshchoi osvity [The influence of swimming classes on attention indicators of higher education students]. *Pedahohichna Akademiia: naukovi zapysky*. 2026; 30. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.20315588 [in Ukrainian].

Стаття надійшла до редакції / Received 30.05.2026
Прийнята до друку / Accepted 18.06.2026
Опубліковано / Published 03.07.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.06(206).22

Рогаль І.В.,
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ, м. Вінниця
https://orcid.org/0000-0001-6670-9117
Шкондя В.В.,
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ, м. Вінниця
https://orcid.org/0000-0003-0252-4951
Столярик В.А.,
викладач кафедри фізичного виховання
Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця
https://orcid.org/0009-0000-8405-4329
Підлужняк О. І.,
старший викладач кафедри фізичного виховання
Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця
https://orcid.org/0000-0002-7904-3761

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ БАСКЕТБОЛІСТІВ ЗБІРНОЇ КОМАНДИ НЕПРОФІЛЬНОГО ЗВО

У статті розглядається проблема підвищення ефективності техніко-тактичної підготовленості студентських команд з баскетболу у непрофільних закладах вищої освіти. Висвітлено основні показники техніко-тактичної підготовленості спортсменів, серед яких виконання двоочкових, триочкових та штрафних кидків, підбирання та перехоплення м'яча, тактичні переміщення гравців. Для оцінки рівня володіння технічними елементами застосовано методи експертної оцінки, анкетування, відеозйомку ігор та педагогічний експеримент. Участь у дослідженні взяли 12 баскетболістів збірної команди університету та 5 тренерів. Педагогічний експеримент тривав два місяці і передбачав використання спеціально розроблених методичних рекомендацій. Результати показали позитивну динаміку у більшості техніко-тактичних дій, особливо у виконанні триочкових та штрафних кидків, підбиранні м'яча та тактичних переміщеннях. Отримані дані підтверджують ефективність запропонованої методики та її вплив на підвищення результативності змагальної діяльності студентів.

Ключові слова: *студентський спорт, баскетбол, техніко-тактична підготовленість, технічні елементи гри.*

Rohal Iryna, Shkondya Viktoria, Stolyaryk Vladyslav, Pidluzhniak Oleksandr. Enhancing the efficiency of technical and tactical actions of basketball players of a non-specialized higher education institution team. *The article addresses the issue of improving the technical and tactical preparedness of student basketball players in non-specialized higher education institutions. Basketball is characterized by high dynamics, a large number of game situations, and the need for rapid decision-making, which requires athletes to have a high level of mastery of technical skills and the ability to apply them effectively during competitions.*

The study identifies key indicators of technical and tactical preparedness, including two-point, three-point, and free-throw shooting accuracy, ball interceptions, rebounds in offense and defense, and tactical player movements. To assess the level of skill acquisition, methods such as expert evaluation, questionnaires, video analysis of games, pedagogical experiments, and statistical analysis were applied.

The research involved 12 student basketball players from the university team and five basketball coaches who participated in expert assessments and questionnaires. A two-month pedagogical experiment was conducted using specially developed methodological recommendations aimed at improving technical and tactical skills. Video recordings and expert evaluations were performed both before and after the experiment to monitor progress.

The results revealed positive dynamics in most technical and tactical indicators. Notably, significant improvement was observed in three-point and free-throw shooting, ball rebounds, interceptions, and tactical player movements. The data indicate enhanced coordination, tactical thinking, and overall team interaction.

The findings confirm the effectiveness of the proposed methodology in developing technical and tactical skills and increasing the competitive performance of student basketball players. This study provides a practical framework for coaches in non-specialized institutions to optimize training processes and enhance the athletic potential of their teams.

Keywords: *student sport, basketball, technical and tactical preparedness, technical elements of the game.*

Постановка проблеми. У сучасних умовах розвитку студентського спорту особливої актуальності набуває проблема підвищення ефективності техніко-тактичної підготовленості баскетболістів, які навчаються у закладах вищої освіти. Баскетбол характеризується високою динамічністю, значною кількістю ігрових ситуацій та необхідністю швидкого прийняття рішень, що потребує від спортсменів високого рівня володіння технічними елементами гри та здатності ефективно застосовувати їх у змагальній діяльності [3, с. 47].

Разом з тим аналіз практики підготовки студентських команд свідчить про наявність певних труднощів у процесі вдосконалення техніко-тактичних дій баскетболістів, особливо у командах непрофільних закладів вищої освіти. Це зумовлено обмеженим навчально-тренувальним часом, різним рівнем спортивної підготовленості студентів та недостатнім використанням сучасних методичних підходів до організації тренувального процесу [6, с. 207].

У зв'язку з цим виникає необхідність пошуку ефективних методів і засобів удосконалення техніко-тактичної підготовленості баскетболістів студентських команд, що сприятиме підвищенню результативності їхньої змагальної діяльності.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Вивчення наукової літератури показало, що проблеми підвищення техніко-тактичної підготовленості спортсменів, зокрема студентських команд з баскетболу, залишаються актуальними в сучасному спортивному процесі. У багатьох дослідженнях підкреслюється важливість комплексного підходу до тренувального процесу, що поєднує розвиток технічних навичок, тактичного мислення та фізичних якостей спортсменів.

Питання техніко-тактичної підготовки баскетболістів ґрунтовно висвітлені у дослідженнях Д. І. Нестеровського [5, с. 205], А. Г. Базилевського, І. Д. Глазиріна [1, с. 11-15] та О. О. Мітової [4, с. 83-91]. Автори підкреслюють, що результативність баскетболістів значною мірою залежить від рівня володіння основними технічними прийомами та здатності ефективно застосовувати їх у мінливих ігрових ситуаціях. Особливу увагу в дослідженнях приділено розвитку тактичного мислення та ігрового інтелекту, які виступають важливими показниками підготовленості гравців.

Безмилов М. та Шинкарук О. [2, с. 112-113] вважають, що сучасний розвиток баскетболу під впливом глобалізації, професіоналізації та змін правил змагань вимагає впровадження інноваційних підходів у підготовку баскетболістів високого класу, що дозволяє підвищувати ефективність тренувального процесу, оптимізувати розвиток техніко-тактичних та психологічних якостей спортсменів і забезпечувати довгострокову результативність команд та клубів на національному та міжнародному рівнях.

Сучасні дослідження свідчать, що ефективне поєднання методик розвитку технічних навичок, тактичного мислення та інноваційних засобів контролю тренувального процесу підвищує результативність змагальної діяльності студентських команд. Однак для непрофільних закладів вищої освіти проблема впровадження системного підходу до техніко-тактичної підготовки залишається відкритою, що обумовлює необхідність подальших експериментальних досліджень.

Мета статті. Удосконалення ефективності техніко-тактичних дій та рівня володіння технічними елементами баскетболістів збірної команди непрофільного ЗВО.

Методи дослідження. Для проведення даного дослідження нами використовувались такі методи дослідження: метод мета-аналізу, експертна оцінка, анкетування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

У дослідженні взяли участь 12 баскетболістів, які навчаються I-IV курсах та входять до збірної команди університету. У експертній оцінці та анкетуванні прийняли участь 5 тренерів з баскетболу. Оцінка виконання контрольних вправ відбувалась за шкалою 0-10 балів.

Виклад основного матеріалу. На початку нашого дослідження ми проаналізували літературні джерела та дані Internet та виявили основні показники техніко-тактичної підготовленості у баскетболі, а саме: кількість та відсоток реалізації двохочкових кидків; кількість та відсоток реалізації трьохочкових кидків; кількість та відсоток реалізації штрафних кидків; перехоплення; підбирання у нападі та захисті; тактичні переміщення гравців.

Для здійснення експертами якісної оцінки рівня володіння баскетболістами технічними елементами гри з подальшим заповненням спеціально розроблених анкет, у яких фіксувалися відповідні оцінки, нами було здійснено відеозйомку ігор студентів збірної команди університету з баскетболу.

Аналіз отриманих даних на початку експерименту показав, що найвищий рівень володіння серед гравців збірної команди університету спостерігається у виконанні штрафних кидків 8,3 бала. Близькі за значенням середні оцінки зафіксовано для таких показників, як виконання двоочкових кидків 7,2 бала та підбирання м'яча 7,1 бала. Технічний елемент перехоплення м'яча отримав середню оцінку 6,8 бала, тоді як тактичні переміщення гравців у нападі та захисті оцінено в 6,5 бала. Найнижчий середній показник серед досліджуваних техніко-тактичних дій зафіксовано у виконанні триочкових кидків – 5,6 бала (рис. 1).

На підставі отриманих результатів було розроблено методичні рекомендації, спрямовані на підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості спортсменів, які займаються у секції з баскетболу закладу вищої освіти. Педагогічний експеримент тривав два місяці, у ньому взяли участь 12 баскетболістів. Після завершення експериментальної роботи було проведено повторну відеофіксацію ігор студентів, а також організовано експертне оцінювання з подальшим заповненням анкет, що дало можливість отримати бальні показники рівня досліджуваних показників.

Порівняльний аналіз показників техніко-тактичної підготовленості баскетболістів до та після проведення педагогічного експерименту засвідчив позитивну динаміку змін у більшості досліджуваних показників. Отримані результати свідчать про ефективність застосованих методичних рекомендацій, спрямованих на удосконалення технічної та тактичної підготовленості студентів, які займаються у секції з баскетболу закладу вищої освіти (рис. 1).

Зокрема, після завершення педагогічного експерименту спостерігається підвищення показників виконання основних технічних елементів гри. Так, середній бал виконання двоочкових кидків зріс з 7,2 до 8,1 бала, що свідчить про покращення точності та стабільності виконання даного елементу у змагальній діяльності. Водночас найбільш суттєве зростання зафіксовано у виконанні триочкових кидків, де середній показник підвищився з 5,6 до 6,9 бала. Це може свідчити про позитивний вплив спеціально підібраних вправ, спрямованих на вдосконалення техніки дальніх кидків, координаційних здібностей та точності виконання технічних дій (рис. 1).

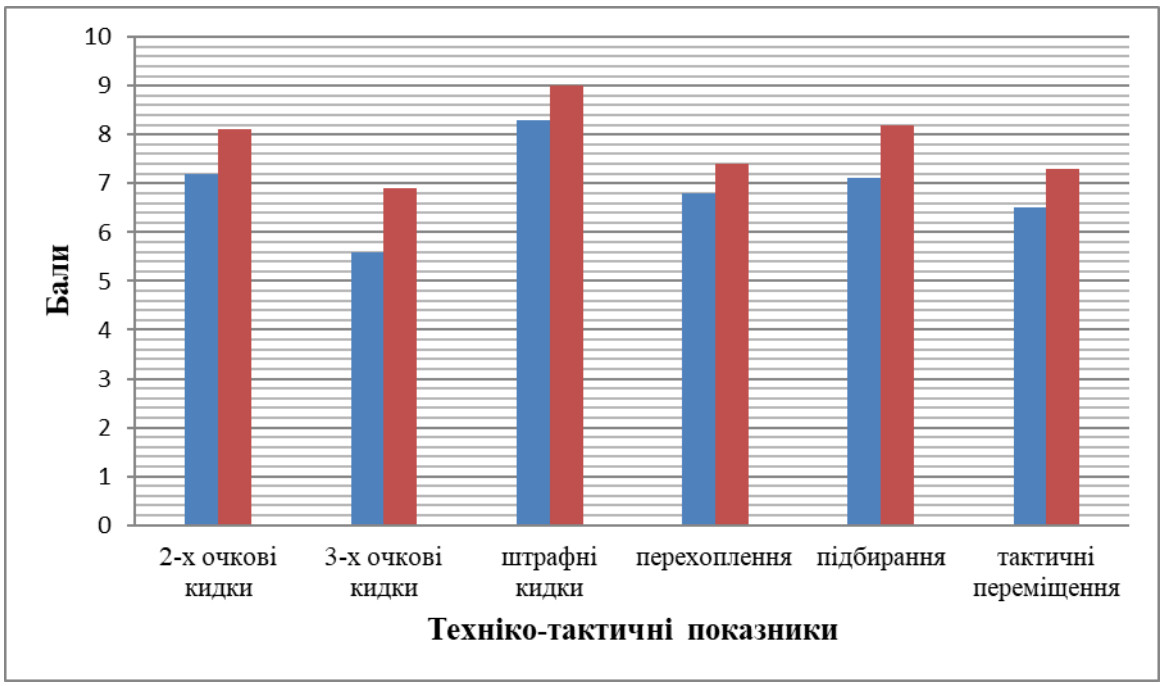

Рис. 1. Оцінка володіння основними елементами техніко-тактичної підготовки гравців збірної команди університету з баскетболу.

– показники на початку експерименту;
– показники в кінці експерименту.

Досить високі показники продемонстровано і у виконанні штрафних кидків, де середня оцінка зросла з 8,3 до 9,0 бала. Це свідчить про стабільність виконання даного технічного елементу та високий рівень його засвоєння спортсменами. Покращення результатів у цьому показнику можна пояснити систематичним використанням спеціальних тренувальних вправ, спрямованих на вдосконалення техніки кидка та формування стійких навичок його виконання (рис. 1).

Позитивні зміни також спостерігаються у показниках перехоплення м'яча, де середній бал збільшився з 6,8 до 7,4 бала. Це свідчить про покращення тактичного мислення спортсменів, швидкості реакції та здатності своєчасно прогнозувати дії суперника. Водночас показники підбирання м'яча також продемонстрували позитивну динаміку – з 7,1 до 8,2 бала**,** що свідчить про підвищення активності гравців у боротьбі за м'яч та покращення їхньої координації і стрибкових здібностей (рис. 1).

Окрім цього, відзначається підвищення рівня тактичних переміщень гравців у нападі та захисті, де середній показник зріс з 6,5 до 7,3 бала (рис. 1). Покращення даного показника свідчить про підвищення рівня взаємодії між гравцями, вдосконалення командної гри та формування більш ефективної тактичної поведінки баскетболістів під час ігрової діяльності.

Висновок. Проведений педагогічний експеримент з використанням розроблених методичних рекомендацій продемонстрував позитивну динаміку техніко-тактичної підготовленості баскетболістів збірної команди університету. Найбільше покращення спостерігалось у виконанні триочкових кидків, що свідчить про ефективність спеціально підібраних вправ для вдосконалення координаційних здібностей та точності виконання технічних дій. Позитивні зміни також зафіксовано у таких показниках, як штрафні кидки, підбирання м'яча, перехоплення та тактичні переміщення гравців, що підтверджує покращення командної взаємодії та тактичного мислення спортсменів. Отримані дані свідчать, що застосування спеціально розробленої методики удосконалення техніко-тактичної підготовленості студентських команд є ефективним засобом підвищення результативності їхньої змагальної діяльності та формування високого рівня володіння основними технічними елементами гри.

Література

1.Базилевський А. Г., Глазирін І. Д. Основи формування тактичного мислення у нападі юних баскетболістів. *Молода спортивна наука України.* 2011. Вип. 15. (1). С. 11–15.

2.Безмилов М., Шинкарук О. Тенденції та актуальні проблеми підготовки баскетболістів високого класу в сучасних умовах глобалізації та популяризації баскетболу.*Фізична культура, спорт та здоров'я нації:* зб. Наук. Праць./гол. Ред. В.М. Костюкевич. Вінниця, 2020 (9). С. 112-113.
DOI: https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-9(28)-112-131

3.Ільчишина В.В., Бондар А.А. Комп'ютерні технології тренування у баскетболі. *Науковий часопис. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2019. Вип. 6 (114)19. С. 46-49.
DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2019.6(114).09

4.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. DOI: doi.org/10.31652/2071-5285-2020-10(29)-83-91

5.Нестеровський Д. І. Баскетбол : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури. Київ : Олімпійська література, 2016. 336 с.

6.Шкондя В., Рогаль І., Чхань А., Романенко О. Сучасні підходи до удосконалення техніко-тактичної підготовки студентів, які займаються баскетболом у ЗВО. *Науковий часопис. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури.* 2026. Вип. 2 (201). С. 205-208. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.02(201).38

References

1.Bazylevskyi, A.H., Hlazyrin, I.D. (2011). Osnovy formuvannia taktychnoho myslennia u napadi yunykh basketbolistiv. [Fundamentals of the formation of tactical thinking in offense of young basketball players]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy.* No.15 (1). Pp. 11–15. [in Ukrainian].

2.Bezmylov M., Shynkaruk O. (2020). Tendentsiyi ta aktual'ni problemy pidhotovky basketbolistiv vysokoho klasu v suchasnykh umovakh hlobalizatsiyi ta populyaryzatsiyi basketbolu. [Trends and current issues in training high-level basketball players in the context of globalization and the popularization of basketbal]. *Fizychna kul'tura, sport ta zdorov"ya natsiyi*: zb. Nauk. Prats'./hol. Red. V.M. Kostyukevych. Vinnytsya, No. 9. Pp. 112-113. DOI: https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-9(28)-112-131 [in Ukrainian].

3.Ilchyshyna, V.V., Bondar, A.A. (2019). Kompiuterni tekhnolohii trenuvannia u basketboli. [Computer technologies of training in basketball]. *Naukovyi chasopys. Series 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport).* No.6 (114). Pp. 46–49. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2019.6(114).09 [in Ukrainian].

4.Mitova, O.O. (2020). Tekhnolohiia realizatsii systemy kontroliu u komandnykh sportyvnykh ihrakh v protsesi bahatorichnoho udoskonalennia. [Technology of implementation of the control system in team sports games in the process of long-term improvement]. *Fizychna kultura sport ta zdorovia natsii.* No. 10 (29). Pp. 83–91. DOI: https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-10(29)-83-91 [in Ukrainian].

5.Nesterovs'kyy D. I. (2016). Basketbol navchal'nyy posibnyk dlya studentiv vyshchykh navchal'nykh zakladiv fizychnoyi kul'tury. [Basketball: textbook for students of higher educational institutions of physical culture]: Kyyiv : Olimpiys'ka literatura. 336 s. [in Ukrainian].

6.Shkondya V., Rohal' I., Chkhan' A., Romanenko O. (2026). Suchasni pidkhody do udoskonalennya tekhniko-taktychnoyi pidhotovky studentiv, yaki zaymayut'sya basketbolom u ZVO. [Modern approaches to improving the technical and tactical training of students involved in basketball in higher education institutions]. Naukovyy chasopys. Seriya №15. Naukovo-

pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury. No. 2 (201). Pp. 205-208. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.02(201).38 [in Ukrainian].

Стаття надійшла до редакції / Received 11.05.2026
Прийнята до друку / Accepted 13.06.2026
Опубліковано / Published 03.07.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.06(206).23

Савчук С. І.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк,
https://orcid.org/0000-0003-4398-7282;
Захожа Н. Я.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк,
https://orcid.org/0000-0002-1095-5738;
Валькевич О.В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк
https://orcid.org/0000-0003-1229-5056;
Черкашин Р.Є.
кандидат педагогічних наук, доцент
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк
https://orcid.org/0000-0002-4334-7448

ВПЛИВ МІОФАСЦІАЛЬНОГО МАСАЖУ НА ВІДНОВЛЕННЯ Й ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ

У статті розглянуто особливості застосування міофасціального масажу як ефективного засобу відновлення легкоатлетів-спринтерів з метою підвищення їхньої фізичної працездатності; обґрунтовано актуальність його використання у системі спортивної підготовки спортсменів, діяльність яких пов'язана з високими швидкісно-силовими навантаженнями та значним напруженням м'язово-фасціального апарату. Проаналізовано вплив міофасціального масажу на функціональний стан м'язів нижніх кінцівок, спини та верхнього плечового пояса, а також на процеси відновлення після інтенсивних тренувальних навантажень. Визначено основні прийоми міофасціального впливу та особливості їх використання у підготовчому, змагальному й перехідному періодах тренувального процесу. Результати дослідження засвідчили позитивну динаміку показників спеціальної фізичної підготовленості легкоатлетів-спринтерів високої кваліфікації, покращення їхніх швидкісних характеристик, зменшення м'язової втоми та прискорення процесів відновлення. Встановлено, що систематичне застосування міофасціального масажу сприяє нормалізації м'язового тонусу, покращенню еластичності фасціальних структур, підвищенню координації рухів і зниженню ризику травматизму. Доведено доцільність включення міофасціального масажу до системи підготовки легкоатлетів-спринтерів як ефективного засобу активного відновлення та підвищення спортивної працездатності.

Ключові слова: *міофасціальний масаж, легкоатлети-спринтери, засоби відновлення*.

Savchuk S.I., Zakhozha N.Ya., Valkevych O.V., Cherkashin R.E. The influence of myofascial massage on the recovery and performance of sprinter athletes. *The article examines the features of the use of myofascial massage as an effective means of recovery for sprinters in order to increase their physical performance. The relevance of the use of myofascial massage in the system of sports training of athletes whose activities are associated with high speed and power loads and significant tension of the muscular-fascial apparatus is substantiated. The effect of myofascial massage on the functional state of the muscles of the lower extremities, back and upper shoulder girdle, as well as on the recovery processes after intensive training loads, is analyzed. The main techniques of myofascial influence and the features of their use in the preparatory, competitive and transitional periods of the training process are determined. Highly qualified sprinters took part in the study. To assess the effectiveness of the method, control exercises, running and jumping tests, as well as an analysis of the athletes' subjective sensations were used. The results of the study showed positive dynamics of indicators of special physical fitness, improvement of speed characteristics, reduction of muscle fatigue and acceleration of recovery processes. It was established that the systematic use of myofascial massage contributes to the normalization of muscle tone, improvement of elasticity of fascial structures, increase of coordination of movements and reduction of risk of injuries. The feasibility of including myofascial massage in the training system of sprinters as an effective means of active recovery and increase of sports performance has been proven.*

Keywords: *myofascial massage, sprinters, recovery tools.*