

**Ефективність використання спортивних ігор на заняттях із фізичного виховання**

Рядова Л. О.<sup>1</sup>, Корчагін М. В.<sup>2</sup>, Мкртічян О. А.<sup>3</sup>, Коновалов В. В.<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»

<sup>2</sup>Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого

<sup>3</sup>Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

<sup>4</sup>Харківський національний університет радіоелектроніки

**Анотація.** Сучасне суспільство все більше звертає увагу на питання здорового способу життя та рухової активності, особливо серед студентської молоді, яка є однією з найбільш вразливих верств населення. Вища освіта, як важливий етап формування особистості, потребує комплексного підходу до розвитку здобувачів. У цьому контексті дослідження ефективності занять різними видами спортивних ігор серед студентської молоді набуває особливої важливості. Враховуючи різноманітність спортивних ігор проведення аналізу ефективності занять різними видами олімпійських спортивних ігор здобувачами вищої освіти може допомогти сформулювати рекомендації щодо вибору оптимальних видів спорту для студентської молоді з урахуванням їх індивідуальних особливостей. **Мета дослідження:** вивчити вплив занять різними видами олімпійських спортивних ігор на фізичний, функціональний і психологічний стан та стан когнітивних функцій у здобувачів вищої освіти. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури. **Результати дослідження.** В роботі розглянуто вплив занять футболом, баскетболом, волейболом, гандболом, регбі, бейсболом, водним поло, хокеєм, софтболом, тенісом, настільним тенісом та бадмінтоном на стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості й працездатності, фізичний, функціональний стан систем і аналізаторів, психологічний стан, когнітивні функції у здобувачів вищої освіти. **Висновки.** Заняття різними видами олімпійських спортивних ігор мають значний вплив на фізичний, функціональний, психологічний стан та стан когнітивних функцій здобувачів вищої освіти. При виборі спортивних ігор для занять з фізичного виховання здобувачами вищої освіти важливо враховувати їх вік, стан здоров'я, функціональний стан систем і аналізаторів, рівень фізичної підготовленості, індивідуальні уподобання та особливостях, стійкість до фізичного контакту, мотивацію до занять.

**Ключові слова:** аналізатори; заняття; здобувачі вищої освіти; здоров'я; психологічний стан; спортивні ігри; фізичне виховання; фізичний стан; фізичні якості; функціональний стан.

**Вступ.** Впровадження європейських стандартів навчання, соціально-економічні зміни, вимагають підвищення рівня системи професійної освіти України, яка має забезпечити кожному здобувачу вищої освіти можливість для покращення здоров'я, фізичного, функціонального та психологічного стану (Ю. Остапенко, & to distinguish from В. Остапенко, 2020).

Лежньова О. В. та Качан В. В. (2021) акцентують увагу на тому, що стан

здоров'я студентської молоді з кожним роком знижується. Це в майбутньому може спричинити зниження рівня працездатності населення.

За даними авторів Остапенко Ю. та Остапенко В., 90% студентської молоді спостерігається погіршення стану здоров'я, а більше ніж 50% здобувачів вищої освіти мають низький рівень фізичної підготовленості та фізично не здатні якісно працювати з тією інтенсивністю, якої вимагають ринкові умови життя.

На думку низки фахівців (Pišot, & Kropej, 2006; Bergier, et al., 2014; Кулик, et

al., 2019; Азаренкова, 2020; Сироватко, 2020; Кириченко, 2021; Лежньова, & Качан, 2021; Баканова, 2022; Криворучко, & Самохін, 2022), серед основних причин погіршення стану здоров'я у студентської молоді є низький рівень рухової активності у здобувачів, що пов'язано зі значним навчальним навантаженням у закладах вищої освіти.

Razali Ahadin із співавторами (2023) вважають, що рухова активність сприяє поліпшенню стану здоров'я.

Деякі автори (Баканова, 2022; Кононенко, & Білоус, 2023) відмічають, що оптимальна рухова активність сприяє зміцненню здоров'я; покращенню функціонального стану систем й аналізаторів та розумової працездатності; удосконаленню фізичного розвитку; підвищенню рівня фізичної підготовленості, працездатності і якості життя; забезпеченню різнобічного гармонійного розвитку особистості; зменшенню надмірної маси тіла; адаптації до умов навколишнього середовища у здобувачів вищої освіти.

Науковці (Pišot, & Kropej, 2006; Кулик, et al., 2019; Азаренкова, 2020; Ю. Остапенко, & to distinguish from В. Остапенко, 2020; Сироватко, 2020; Мосейчук, & Королянчук, 2022) зазначають, що дефіцит рухової активності спричиняє погіршення стану здоров'я, функціонального стану систем й аналізаторів, когнітивних функцій; розвиток захворювань опорно-рухового апарату; зниження рівня фізичного розвитку, підготовленості та фізичної і розумової працездатності; швидку стомлюваність; негативно впливає на успішність у навчанні, фахову підготовку та майбутню професійну діяльність у здобувачів вищої освіти.

У своїх працях Ю. О. Остапенко, В. В. Остапенко (2020) та О. В. Лежньова з В. В. Качан (2021) стверджують, що глобальна інформатизація, комп'ютеризація сучасного суспільства і, як наслідок, низький рівень рухової активності спричинили критичне

погіршення стану здоров'я у студентської молоді.

Як відмічають деякі спеціалісти (Котов, 2003; Цьось, & Котов, 2008; Мудрий, et al., 2012; Гришко, 2018; Дорохова, & Березовський, 2019; Ю. Остапенко, & to distinguish from В. Остапенко, 2020; Степанова, et al., 2020; Баканова, 2022) основним засобом підвищення рівня рухової активності у здобувачів під час навчання у закладах вищої освіти є систематичні заняття фізичним вихованням, важливими завданнями якого є зміцнення здоров'я, підвищенні рівня фізичної підготовленості та працездатності, всебічний гармонійний розвиток, виховання моральних і волевих якостей, формування основ здорового способу життя.

Остапенко Ю. та Остапенко В. (2020) вказують, що важливу роль у професійному становленні майбутнього фахівця відіграє фізичне виховання, до змісту якого входять програми з ігрових видів спорту.

Наумчук В. (2007), Костюкевич В. М. із співавторами (2012), Дорохова О. В. та Березовський В. А. (2019), Остапенко Ю. О. та Остапенко В. В. (2020), Самохвалова І.В. із співавторами (2023) наголошують, що спортивні ігри є ефективним засобом фізичного виховання студентської молоді та складають основний програмний матеріал з фізичного виховання у закладах вищої освіти.

До спортивних ігор відносяться багато різних командних та особисто-командних видів спортивних ігор. Найпопулярніші серед них в Україні – футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, регбі, бейсбол. Водне поло, хокей, софтбол, теніс, настільний теніс та бадмінтон, які є олімпійськими видами спорту (Король, 2019).

Для здобувачів вищої освіти, на думку Сироватко З. В. та Єфременко (2021), спортивні ігри є ефективним В. М. засобом підвищення рівня рухової активності та фізичного виховання. За їх

даними, заняття цими видами спорту сприяють зміцненню здоров'я, поліпшенню функціонального стану систем та опорно-рухового апарату, удосконаленню фізичного розвитку, підвищенню рівня фізичної підготовленості, формуванню стійкості до застудних захворювань; є одним з ефективних засобів, що допомагають зняти нервову напругу у студентської молоді.

Остапенко Ю. О. та Остапенко В. В. (2020) наголошують, що заняття спортивними іграми позитивно впливають на формування фізичних і психофізіологічних професійно важливих якостей у майбутніх фахівців; сприяють покращенню функціонального стану систем та зорового аналізатора, когнітивних функцій у здобувачів вищої освіти.

Як зазначає Сотник О. В. із колегами (2014), систематичні заняття спортивними іграми сприяють покращенню фізичного стану та гармонійному розвитку особистості у студентської молоді.

Наумчук В. (2007), Король Т. (2019) звертають увагу на те, що спортивні ігри сприяють вирішенню оздоровчих, виховних та освітніх завдань; покращенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної та нервової систем, опорно-рухового апарату, глибинного і периферичного зору, когнітивних функцій; нормалізації обміну речовин; зміцненню кісткової системи; розвитку фізичних якостей у здобувачів вищої освіти.

Дані Самохвалової І.Ю., Харченко С. М., Коломієць А. Я. (2023) свідчать про те, що у здобувачів вищої освіти під впливом систематичних занять спортивними іграми спостерігається підвищення рівня розвитку фізичних якостей; зміцнення кісткової системи; поліпшення функціонального стану систем та аналізаторів, соціальної адаптації. Вони відмічають, що використання на навчальних заняттях спортивних ігор у рамках навчальної дисципліни «Фізичне виховання» дасть можливість не лише оптимізувати навчальний процес, а й

підвищити його ефективність та результативність, а, головне, сформувавши мотивацію у студентської молоді до систематичної рухової активності.

Сучасне суспільство ставить перед здобувачами вищої освіти високі вимоги, що стосуються не лише інтелектуального розвитку, але й фізичного та психологічного стану. Підвищення навчальних навантажень, сидячий спосіб життя, постійний стрес негативно впливають на стан здоров'я у студентської молоді, тим самим знижуючи рівень працездатності та якості життя. В цьому контексті спорт є ефективним засобом збереження та зміцнення здоров'я, підвищення фізичної та розумової працездатності, розвитку особистісних якостей.

Незважаючи на очевидну значущість спорту в житті студентської молоді, залишаються недостатньо вивченими питання, пов'язані з вибором оптимальних видів рухової активності для здобувачів вищої освіти.

Проведення аналізу ефективності занять різними видами спортивних ігор здобувачами вищої освіти дасть можливість сформулювати обґрунтовані рекомендації щодо вибору виду спорту для студентської молоді з урахуванням їх індивідуальних особливостей, потреб та мети.

**Мета дослідження:** вивчити вплив занять різними видами олімпійських спортивних ігор на фізичний, функціональний і психологічний стан та стан когнітивних функцій у здобувачів вищої освіти.

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

**Результати дослідження.** **Результати дослідження та їх обговорення.** Спортивні ігри є одним з ефективних засобів фізичного виховання здобувачів у закладах вищої освіти (Бойченко, 2018).

Розрізняють такі види олімпійських спортивних ігор: футбол, баскетбол,

волейбол, гандбол, регбі, бейсбол, водне поло, хокей, софтбол, теніс, настільний теніс та бадмінтон.

Кожна спортивна гра має відмінні особливості, що пояснюються її специфікою (Вознюк, 2017).

Як відмічають Щекотиліна Н. Ф., Павлюк А., та Щекотилін Г. А. (2018), заняття футболом сприяють всебічному фізичному розвитку; зміцненню нервової системи та рухового апарату; покращенню обміну речовин, функціонального стану систем; підвищенню рівня розвитку фізичних якостей і працездатності; розвитку певних особливостей зорових сприймань, спостережливості, уваги, уяви, мислення, емоційної стійкості; вихованню морально-вольових якостей, впевненості, рішучості, сміливості, ініціативності, взаєморозуміння, готовності до взаємодопомоги, почуття колективізму й відповідальності; удосконаленню адаптаційних здібностей у здобувачів вищої освіти.

Лаврін Г. З. (2012), Мітова О. О. та Грюкова В. В. (2016), Кафтанова Т. В., Булгаков О.І. та Скалій Т. В. (2019), Анікеєнко Л. В. із співавторами (2021) акцентують увагу на тому, що баскетбол є ефективним засобом фізичного виховання здобувачів вищої освіти.

На думку низки фахівців (Миргород, & Церковна, 2012; Продан, & Фунтікова, 2014; Бессарабов, 2015; Цимбалюк, et al., 2022), систематичні заняття баскетболом сприяють зміцненню здоров'я, рухового апарату; поліпшення фізичного розвитку, функціонального стану серцево-судинної, дихальної, травної і нервової систем; підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності; формуванню впевненості в собі, дисциплінованості, ініціативності, сміливості, наполегливості, рішучості, самовладання, креативності мислення, почуття колективізму у здобувачів вищої освіти.

Група авторів на чолі з Аркушою А. О. (2013), Величенко М. А. із співавторами (2014), Кисіль В. М. та Сотник О. В. (2015), Пасічник В. (2015),

Тучинська Т. А. та Руденко Є. В. (2015) вважають, що заняття баскетболом є ефективним засобом поліпшення функціонального стану зорового, слухового, вестибулярного, тактильного, рухового аналізаторів; виховання морально-вольових якостей та всебічного гармонійного розвитку особистості.

Як свідчать дані Цюпака Ю. Ю., Швая О.Д. та Іваніцького Р. Б. (2021), під впливом систематичних занять баскетболом у здобувачів вищої освіти спостерігається зміцнення кісток, зв'язок, сухожилів і збільшення рухливості в усіх суглобах.

Підлужняк, О. І. з колегами (2018), Бандура В. А. та Козак Н. О. (2019), Ковальов В. О. та Остроухов О. В. (2020) відмічають, що заняття баскетболом позитивно впливають на рівень розвитку фізичних костей: гнучкості, координаційних здібностей, швидкості, сили та витривалості.

Волейбол є однією з основних невід'ємних складових змісту навчальної програми з фізичного виховання та факультативних занять, а також фізкультурно-оздоровчих заходів (Рогаль, 2023).

За даними авторського колективу на чолі Мітової О. О. (2019), заняття волейболом позитивно впливають на функціональний стан у здобувачів вищої освіти серцево-судинної, дихальної та центральної нервової систем.

Рибалко П. Ф. з колегами (2016), Прекурат О. Т. із співавторами (2020), Рогаль (2023) зазначають, що у здобувачів вищої освіти, які займаються волейболом на заняттях з фізичного виховання, спостерігається підвищення рівня розвитку фізичних якостей.

Соловей О. М. та Соловей Д. О. (2017) стверджують, що заняття гандболом сприяють посиленню легеневої вентиляції; збільшенню інтенсивності циркуляції крові, покращенню кровообігу, функціонального стану нервової системи; зміцненню кісткового, суглобового й зв'язкового апарату, зростанню життєвої

ємкості легень; виробленню стійкості до інфекцій, перегрівання, охолодження.

Дані Романенко С. С., Чуприної Є. С. (2021) свідчать про те, що заняття гандболом є ефективним засобом поліпшення функціонального стану систем, підвищення рівня розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей та виховання морально-вольових якостей.

Використання у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти спортивної гри регбі сприяє підвищенню рівня розвитку фізичних якостей; вихованню морально-вольових якостей; розвитку уваги, тактичного мислення, спостережливості, пам'яті й уяви, емоційної стійкості, волі у зазначеного контингенту (Сабіров, 2015; Маляр, et al., 2017).

Дослідження Бандури В. А. та Храмової К. А. (2021) виявили, що заняття регбі сприяє розвитку координаційних здібностей, швидкості, сили, гнучкості, витривалості, а також уваги.

Систематичні заняття бейсболом і софтболом сприяють підвищенню рівня розвитку фізичних якостей (Кравчук, 2018).

Водне поло, як засіб фізичного виховання здобувачів у закладах вищої освіти, є ефективним засобом зміцнення здоров'я; покращення функціонального стану систем і аналізаторів; підвищення рівня розвитку фізичних якостей та формування навичок плавання (Мариненко, et al., 2018).

Спортивні ігри, зокрема заняття хокеєм сприяють зміцненню здоров'я; покращенню фізичного розвитку, функціонального стану систем; підвищенню рівня фізичної підготовленості (Городецька, et al., 2023).

Бурлака І. В. та Лукачина А. В. (2022) наголошують, що заняття великим тенісом є ефективним засобом вирішенню оздоровчих, освітніх та виховних завдань фізичного виховання здобувачів у закладах вищої освіти. На думку фахівця, заняття тенісу сприяють формуванню вольових якостей у студентської молоді.

Науковці (Лукачина, 2016; Король, 2019; Супруненко, & Коломейцева, 2019) відмічають, що систематичні заняття тенісом сприяють зміцненню здоров'я; покращенню функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем, функцій зорового аналізатора; підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності; позитивно впливають на психічний стан, комунікативну активність здобувачів вищої освіти.

Баканова О. Ф. (2023а) вказує про позитивний вплив занять великим тенісом на функціональний, психологічний і фізичний та формування вольових якостей у здобувачів вищої освіти.

В чисельних наукових роботах (Мітова, & Полякова, 2014; Авербах, & Сенкевич, 2016; Захаріна, & Глоба, 2018; Несен, & Соколова, 2018. Глоба, 2019; Кучеренко, 2020; Гришко, et al., 2021; Жуковський, et al., 2021) зазначається, що проведення занять з настільного тенісу під час навчання у закладах вищої освіти у рамках дисципліни «Фізичне виховання» сприяє зміцненню здоров'я; покращенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної, нервової систем та обміну речовин; підвищенню рівня фізичної підготовленості; удосконаленню фізичного розвитку; адаптації до стрес-чинників навколишнього середовища; розвитку морально-вольових якостей; збільшенню рухливості у суглобах і сили м'язів; формуванню стійкості уваги, оперативності мислення, рухової пам'яті, простої та складної рухової реакцію; позитивно впливає на функціональний стан зорового, вестибулярного, слухового та рухового аналізаторів.

Гончар В. В. (2024) встановив, що заняття настільним тенісом сприяють поліпшенню стану мовлення, мислення, пам'яті, уваги, розуміння, оцінювання, креативності, планування, розв'язання проблем та передбачення у здобувачів вищої освіти.

Баканова О.Ф. (2023б Гришко) звертає увагу на те, що систематичні

заняття тенісом та настільним тенісом здобувачами вищої освіти сприяють поліпшенню фізичного, психічного та функціонального стану у здобувачів вищої освіти.

Як відмічають фахівці (Черненко, 2014; Крошка, 2018; Дикий, 2021; Ладишкова, et al., 2021; Сутула, et al., 2021; Барсукова, 2022) використання засобів бадмінтону здобувачами вищої освіти на заняттях з фізичного виховання сприяє зміцненню здоров'я; покращенню функціонального стану серцево-судинної, нервової, дихальної систем та рухливості в суглобах; розвитку психічних якостей, рухової реакції; удосконаленню фізичних якостей; підвищенню фізичної та розумової працездатності; формуванню особистості; є ефективним засобом фізичного розвитку.

Бакановою О. Ф. (2022) виявлено позитивний вплив систематичних занять тенісом, бадмінтоном, настільним тенісом на фізичний стан здобувачів вищої освіти.

#### **Висновки.**

1. Спортивні ігри є ефективним засобом фізичного виховання здобувачів вищої освіти.

Заняття різними видами олімпійських спортивних ігор мають значний вплив на фізичний, функціональний, психологічний стан та стан когнітивних функцій здобувачів вищої освіти.

2. Заняття спортивними іграми сприяють зміцненню здоров'я, удосконаленню фізичному розвитку, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності.

Спортивні ігри позитивно впливають на функціональний стан серцево-судинної, дихальної, травної та нервової систем, покращують роботу зорового, слухового, вестибулярного, тактильного та рухового аналізаторів.

Заняття спортивними іграми є ефективним засобом формування морально-вольових якостей, такі як впевненість, рішучість, сміливість, ініціативність, самовладання, креативність мислення та почуття колективізму.

Спортивні ігри сприяють підвищенню уваги, уяви, мислення та спостережливості.

3. Кожна спортивна гра має відмінні особливості, які впливають на фізичний, функціональний та психологічний стан, а також стан когнітивних функцій.

**Перспективи подальших досліджень у даному напрямку:** вивчити роль факторів, які впливають на результативність здобувачів вищої освіти у спортивних іграх.

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

#### **СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ**

- Авербах, О.А., & Сенкевич, В.А. (2016). Вплив занять із настільного тенісу на розвиток фізичних якостей студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 3К 2(71), 7–9. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_015\\_2016\\_3\(2\)\\_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2016_3(2)_3).
- Азаренкова, Л. (2020). Скандинавська ходьба як вид оздоровчої рухової активності студентів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 17–21. URL: <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/249438/246771>.
- 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. URL: <https://ela.kpi.ua/items/38666f68-765f-4b9b-b813-02fa72623dd8>.
- 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. URL: <https://dspace.nuph.edu.ua/bitstream/>
- Баканова, О.Ф. (2022). Вплив деяких видів рухової активності на фізичний стан здобувачів вищої освіти: теоретичний аспект. *Науковий часопис Національного педагогічного*

університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт,) 10 (155) 22, 30–36. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10\(155\).08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).08).

- Баканова, О.Ф. (2023а). Ефективність занять тенісом у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт),* 2 (160) 23, 54–57. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02\(160\).11](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).11).
- Баканова, О.Ф. (2023б). Ефективність занять тенісом та настільним тенісом здобувачами закладів вищої освіти. *Соціально-гуманітарний вісник : зб. наук. пр. Харків : СГ НТМ «Новий курс»,* 41, 51–53. URL: <https://dspace.library.khai.edu/xmlui/bitstream/handle/>.
- 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).
- Бандура, В.А., & Храмова, К.А. (2021). Теоретико-практичні засади розвитку координаційних здібностей у регбістів. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини* : мат. V інтернет-конф., 17–18 лист. 2021 р. Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 98–101. URL: [dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/13411](https://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/13411).
- Барсукова, Т.О. (2022). Реалізація програми з бадмінтону у системі фізичного виховання НУ «ОЮА» як засіб збереження та зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти. *Physical education and sports as a factor of physical and spiritual improvement of the nation : scientific monograph.* Riga, Latvia : Baltija Publishing, 78–109. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-201-2-4>.
- Бессарабов, М.С. (2015). *Загальні основи методики тренування та спортивної підготовки в баскетболі* : навч. посіб. Запоріжжя : ЗДМУ. URL: [http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/2843/1/BessarabovMS15\\_Zagal\\_osmttsp.pdf](http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/2843/1/BessarabovMS15_Zagal_osmttsp.pdf).
- Бойченко, А.В. (2018). Міні-футбол як засіб підвищення рухової активності студентів закладів вищої освіти. *Інноваційна педагогіка,* 7, 1, 64–66. URL: [http://innovpedagogy.od.ua/archives/2018/7/part\\_1/15.pdf](http://innovpedagogy.od.ua/archives/2018/7/part_1/15.pdf).
- Бурлака, І.В., & Лукачина, А.В. (2022). Фізичне виховання: теніс : навч. посіб. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського. URL: <https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/dd99a709-6d11-483d-9ebf-160eff175464/content>.
- Величенко, М.А., Фотинюк, В.Г., Коротя, В.В., & Тимошкін, В.М. (2014). *Фізичне виховання. Баскетбол* : практикум. Київ : НАУ. URL: <http://surl.li/txuxl>.
- Вернигора, В.В., & Фролова, Л.С. (2015). *Спортивні ігри: настільний теніс, бадмінтон* : навч.-метод. посіб. Черкаси : Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького. URL: <http://surl.li/tqejk>.
- Вознюк, Т.В. (2017). *Сучасні ігрові види спорту: теорія та методика викладання* : навч. посіб. Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю. URL: <http://library.megu.edu.ua:8180/jspui/bitstream/123456789/3047/1/2017D12.pdf>.
- Глоба, Т.А. (2019). *Здоров'яформувальна технологія спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів закладів вищої освіти* : автореферат. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України. URL: [https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/anons\\_zuhyst/aref\\_globa\\_t.a.pdf](https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/anons_zuhyst/aref_globa_t.a.pdf).
- Гончар, В.В. (2024). Вплив занять настільним тенісом на когнітивні функції у здобувачів вищої освіти. *Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення* : зб. тез II Всеукр. наук.-практ. конф. (електронне видання), 22 березня 2024 року. Харків : Національний аерокосмічний

- університет імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», 58–60.  
URL: [https://library.khai.edu/library/fulltexts/Conf/Aktull\\_Pitanna\\_FV.pdf](https://library.khai.edu/library/fulltexts/Conf/Aktull_Pitanna_FV.pdf).
- Городецька, О.О., Дмитренко, С.М., Хуртенко, О.В., Романенко, О.І., & Герасимишин, В.П. (2023). Шляхи формування здорового способу життя у здобувачів закладів вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 6 (166) 23, 32–36. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6\(166\).07](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).07).
- Гришко, Ю. (2018). Розвиток рухових якостей студентів технічних університетів засобами настільного тенісу в поза аудиторній діяльності. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 10 (84), 70–81. URL: <http://surl.li/tqqqa>.
- Гришко, Л.Г., Завадська, Н.В., Новікова, І.В., & Чиченцова, О.М., уклад. (2021). *Фізичне виховання. Настільний теніс* : навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей. Київ : КПІ імені Ігоря Сікорського. URL: <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/3056>.
- Дикий, О. (2021). Бадмінтон як ефективний засіб фізичного розвитку студентів. *Фізична активність і якість життя людини* : зб. тез доп. V Міжнар. наук.-практ. конф. / уклад. : А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки.
- Дорохова, О.В., & Березовський, В.А. (2019). Спортивні ігри – ефективна форма фізичного виховання студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 3 К (110), 181–184. URL: [https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/26798/Dorokhova\\_Berezovsky.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/26798/Dorokhova_Berezovsky.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
- Жуковський, Є.І., Мичка, І.В., & Булгаков, ОІ. (2021). *Настільний теніс* : метод. реком. Житомир : Вид-во ЖДУ імені І. Франка. URL: <http://surl.li/txuzj>.
- Захаріна, Є.А., & Глоба, Т.А. (2018). Переваги використання настільного тенісу у секційній роботі студентів з фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, Вип. 3 К (97) 18, 224–228. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/21450>.
- 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. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/33091>.
- Кириченко, Т.Г. (2021). Атлетизм в системі фізичного виховання студентів закладу вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 11 (143) 21, 69–74. DOI: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/596>.
- 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.
- Ковальов, В.О., & Остроухов, О.В. (2020). *Техніка виконання основних рухів та прийомів у баскетболі* : метод. реком. Кропивницький : ЦНТУ.
- Кононенко, Н.М., & Білоус, Н.С. (2023). Засоби та методи підвищення рівня рухової активності у здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 6 (166) 23, 74–79. DOI: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/1366>.

- Король, Т.А. (2019). Спортивні ігри як невід'ємна складова системи фізичного виховання вищих закладів освіти України. *Інноваційні пріоритети у розвитку науки* : зб. тез XXVII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 18 лют. 2019 року). Вінниця, 4, 58–63. URL: <http://surl.li/txvcq>.
- Костюкевич, В.М., Вознюк, Т.В., & Драчук А.І. (2012). *Спортивні ігри: курс лекцій* : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Вінниця : Ландо ЛТД. URL: <https://library.vspu.net/jspui/handle/123456789/2366>.
- Котов, Є.О. (2003). *Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами* : автореф. Харків : ХДАФК. URL: <http://www.irbis-nbuv.gov.ua/aref/20081124034476>.
- Кравчук, Є.В. (2018). Методичні рекомендації до практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (організація та проведення навчально-тренувального процесу з баскетболу) (для студентів 1, 2 курсів денної форми навчання усіх спеціальностей університету). Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова. URL: <http://surl.li/txvdi>.
- Криворучко, С.М., & Самохін, О.О. (2022). Вплив рухової активності на стан здоров'я та якість життя здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 11 (157) 22, 90–95. [doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11\(157\).21](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).21).
- Крошка, С.А. (2018). Методична розробка та впровадження практичного курсу «бадмінтон – запорука здоров'ю» для студентської молоді. *Спортивні ігри*, 3 (9), 25–34. URL: <http://hdl.handle.net/123456789/3052>.
- Кулик, Н.А., Гудим, С.В., & Гудим, М.П. (2019). Дослідження інтересу студентів до різноманітних форм рухової активності. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 142–147. URL: <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/249390/246740>.
- Кучеренко, Г.В. (2020). Динаміка фізичного стану студентів, що спеціалізуються з настільного тенісу, протягом навчально-тренувального процесу у ВНЗ. *Інноваційна педагогіка*, 23, 2, 28–33. URL: [http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2020/23/part\\_2/23-2\\_2020.pdf](http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2020/23/part_2/23-2_2020.pdf).
- 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>.
- Ладишкова, О.Ю., Белікова, О.В., & Залізко, Л.В. (2021). Оптимізація процесу фізичного виховання здобувачів освіти з використанням елементів бадмінтону. *Інтеграція освіти, науки та бізнесу в сучасному середовищі: зимові диспути* : тези доп. II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 4–5 лютого 2021 р. Дніпро, 2, 57–59. URL: <http://www.wayscience.com/wp-content/uploads/2021/02/WD-2021-Part-2.pdf#page=57>.
- Лежньова, О.В., & Качан, В.В. (2021). Методика навчання й удосконалення технічних прийомів гри в футбол у студентів у процесі фізичного виховання. *Спортивні ігри*, 2 (20), 34–42. [doi.org/10.15391/si.2021-2.03](https://doi.org/10.15391/si.2021-2.03).
- Лукачина, А.В. (2016). Особливості використання різних підходів у навчанні гри в теніс студентів ВНЗ неспортивного профілю. *Актуальні проблеми гуманітарних та природничих наук*. URL: <http://surl.li/txvew>.
- Маляр, Н. С., Маляр, Е. І., & Дуда, Б. П. (2017). Особливості використання засобів регбі у процесі фізичного виховання. *Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодні*, 75-77. URL: <http://surl.li/txvey>.
- Мариненко, С.І., Матусевич, А.М., & Кандиба, П.О. (2018). *Методичні рекомендації «Основи навчання плаванню студентів» до самостійної роботи з навчальної дисципліни «Фізичного виховання» для здобувачів освітнього ступеня «бакалавр» усіх*

спеціальностей та форм навчання. Черкаси : ЧДТУ.

URL: <https://er.chdtu.edu.ua/handle/ChSTU/3422>.

Миргород, Д.О., & Церковна, О.В. (2012). *Фізичне виховання: секційна форма організації навчального процесу (розділ «Баскетбол»)* : навч. посіб. Харків : Нац. ун-т «Юрид. акад. України ім. Ярослава Мудрого».

URL: <https://dspace.nlu.edu.ua/handle/123456789/1191?locale=uk>.

Мітова, О.О., & Полякова А.В. (2014). *Основні поняття та термінологія настільного тенісу* : метод. реком. для самостійної роботи студентів з дисциплін ТМС та ТМ настільного тенісу. Дніпропетровськ : Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. URL: <http://www.infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-0000-32-L5-14.pdf>.

Мітова, О.О., & Грюкова, В.В. (2016). *Баскетбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання* : навч.-метод. посіб. Дніпропетровськ : Вид-во «Інновація». URL: <http://www.infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-0000-32-L1-16.pdf>.

Мітова, О.О., Малойван, Я.В., Кіреєв, О.А., & Мицак, О.В. (2019). *Засоби та методи фізичної підготовки волейболістів* : метод. реком. Дніпро : ПДАФКіС. URL: <http://www.infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-0000-32-C4-19.pdf>.

Мосейчук, Ю.Ю., & Королянчук, А.В. (2022). Вплив засобів фізичної культури та спорту на формування фізичних якостей студентів. *Інноваційна педагогіка*, 44, 3, 98–101. URL: [http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2022/44/part\\_3/21.pdf](http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2022/44/part_3/21.pdf).

Мудрий, І., Мартиненко, В., & Окопний, А. (2012). *Професійна підготовка студентів у групах спортивного удосконалення з настільного тенісу* : навч.-метод. посіб. Львів : ЛДУФК. URL: <http://surl.li/tqhbcb>.

Наумчук, В. (2007). Спортивні ігри в системі професійної підготовки студентів факультетів фізичного виховання. *Наукові записки. Серія : Педагогіка*, 3, 3–6. URL: <http://surl.li/tqgur>.

Несен, О.О., & Соколова, Т.Є. (2018). Рекреаційна спрямованість тенісу настільного як засіб популяризації гри. *Науковий вісник ужгородського університету. Серія : «Педагогіка. Соціальна робота»*, 1 (42), 344–349. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/20746>.

Остапенко, Ю.О., & Остапенко, В.В. (2020). Спортивні ігри у професійному становленні студентів економічного профілю. *Спортивні ігри*, 3 (17), 33–42. doi.org/10.15391/si.2020-3.04

Пасічник, В. (2015). *Теорія і методика викладання баскетболу* : навч. посіб. Львів : ЛДУФК. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi60/0044332.pdf>.

Підлужняк, О.І., Колос, О.А., & Горбатий, А.Ю., уклад. (2018). *Основи технічної підготовки з баскетболу на факультативних заняттях* : метод. вказів. Вінниця : ВНТУ. URL: <http://surl.li/txvhp>.

Прекурат, О.Т., Петричук, П.А., & Первухіна, С.М. (2020). Моделювання тренувального процесу кваліфікованих волейболістів у річному макроциклі в умовах закладу вищої освіти. *Інноваційна педагогіка*. 22, 4, 61–64. URL: <https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/682/14.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

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).

Рибалко, П.Ф., Матлаш, В.А., & Андрєєва, І.А. (2016). Особливості проведення секційних занять з юнаками-волейболістами 18–20 років. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки*. Чернігів : Чернігівський

- національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 140, 71–74. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP\\_2016\\_140\\_18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2016_140_18).
- Рогаль, І.В. (2023). Навчання техніки волейболу в закладах вищої освіти. *Соціально-політичні, економічні та гуманітарні виміри європейської інтеграції України* : зб. наук. пр. XI Міжнар. наук.-практ. конф. (25 вересня 2023 р.). Вінниця : Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ, 2, 379–385. URL: <http://www.vtei.com.ua/doc/2024/konf/pr062.pdf#page=379>.
- Романенко, С.С., & Чуприна, Є.С. (2021). Теоретико-методичні основи вдосконалення рівня технічної майстерності гандболістів. *Theoretical foundations in practice and science : the XIV International science conference, december 21–24, 2021, Bilbao, Spain*, 385–388. URL: <http://surl.li/txvln>.
- Сабіров, О.С. (2015). Навчально-методичне забезпечення формування у студентів рухових умінь і навичок гри в регбі. *Journal of education, health and sport*, 5 (3), 325–334. URL: <https://zenodo.org/records/31295>.
- Самохвалова, І.Ю., Харченко, С.М., & Коломієць, А.Я. (2023). *Спортивні ігри в системі фізичного виховання студентів аграрного університету* : навч.-метод. посіб. Суми : Сумський національний аграрний університет. URL: <http://surl.li/tqhhhe>.
- Сироватко, З.В. (2020). Підвищення рухової активності у студентів на заняттях з волейболу / З. В. Сироватко. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 7 (127) 20, 159–161. DOI: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/236>.
- Сироватко, З.В., & Єфременко, В.М. (2021). Вплив спортивних ігор на підвищення рухової активності у студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 3 К (131) 21, 370–373. URL: <https://spppc.com.ua/downloads/3k-131-2021.pdf>.
- Соловей, О.М., & Соловей, Д.О. (2017). *Теоретичні основи гандболу* : навч. посіб. Дніпро : Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту. URL: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-0000-32-L3-17.pdf>.
- Сотник, О.В., Зубрицький, Б.Д., & Сініцина, О.В. (2014). Спортивні ігри у фізичному вихованні студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 9 (50), 131–135. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_015\\_2014\\_9\\_32](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2014_9_32).
- Степанова, І.В., Алфьоров, О.А., Коряка, Є.О., Жорова, О.Ю., & Куслії, В.М. (2020). Характеристика рухової активності студентів музичного мистецтва. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2 (122) 20, 163–167. DOI: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/82>.
- Супруненко, М.В., & Коломейцева, О.М. (2019). Особливості початкового навчання з тенісу студентської молоді в університеті неспортивного профілю. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 6 (114) 19, 93–96. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/26633>.
- Супруненко, М.В. (2021). Оздоровчій напрямок занять з настільного тенісу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 11 (143) 21, 139–141. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/36256>.

- Сутула, О., Невелика А., & Чуча Ю. (2021). Бадмінтон як один із засобів оздоровчорекреаційної діяльності студентів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 6 (86), 45–49. doi:10.15391/snsv.2021-6.007
- Тучинська, Т.А., & Руденко, Є.В. (2015). *Баскетбол* : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького. URL: <https://eprints.cdu.edu.ua/id/eprint/439>.
- 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. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/items/7c6cc82a-42ad-4cde-b332-4a579eee8557>.
- Цьось, А., & Котов, Є. (2008). Програма самостійних занять фізичними вправами студентів вищих закладів освіти. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2, 271–275. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs\\_2008\\_2\\_87](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2008_2_87).
- 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. URL: [https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/20246/1/basket\\_metod.pdf](https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/20246/1/basket_metod.pdf).
- Черненко, С.О., & Мудрян В.Л. (2014). Шляхи підвищення ефективності навчально-тренувальних занять з бадмінтону серед студентів вищої школи : навч. посіб. Краматорськ : ДДМА. URL: <http://surl.li/txvno>.
- Щекотиліна Н.Ф., Павлюк А., & Щекотилін Г.А. (2018). Розвиток фізичних якостей студентів засобом гри у футбол. *Інноваційна педагогіка*, 4, 1, 88–92. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/16550>.
- Bergier, B., Tsos, A., & Bergier, J. (2014). Factors determining physical activity of Ukrainian students. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 21, 3, 613–616. URL: [https://www.researchgate.net/publication/266684029\\_Factors\\_determining\\_physical\\_activity\\_of\\_Ukrainian\\_students](https://www.researchgate.net/publication/266684029_Factors_determining_physical_activity_of_Ukrainian_students).
- Pišot, R., & Kropej, V. L. (2006). Correlation between perceived quality of life and healthy environment in youth facta universitatis. *Physical Education and Sport*, 4, 2, 115–123. URL: [https://www.researchgate.net/publication/307863844\\_Correlation\\_between\\_perceived\\_quality\\_of\\_life\\_and\\_healthy\\_environment\\_in\\_youth](https://www.researchgate.net/publication/307863844_Correlation_between_perceived_quality_of_life_and_healthy_environment_in_youth).
- Razali, Ahadin, Myrza Akbari, Budi Valianto, Rahmati, Anggi Setia Lengkana, Suhaimi (2023). Impact of reaction speed, eye-hand coordination, and achievement motivation on backhand drive skills of table tennis players. *Journal of physical education and sport.*, 23, 9, 271, 2357–2367. URL: <https://efsupit.ro/images/stories/september2023/Art%20271.pdf>.

Стаття надійшла до редакції: 15.05.2024

Опубліковано: 01.06.2024

**Abstract.** *Riadova L. O., Korchagin M. V., Mkrtychian O. A., Kononov V. V. Effectiveness of training in different types of sports games by the applicants of higher education. The modern society is increasingly paying attention to the healthy lifestyles and the motor activity, especially among the students, who are one of the most vulnerable segments of the population. Higher education, as an important stage in the formation of a personality, requires a comprehensive approach to the development of the applicants. In this context, the study of the effectiveness of different types of sports games among students is of particular importance. Given the variety of sports games, an analysis of the effectiveness of training in different types of Olympic sports games by higher education students can help to formulate recommendations for choosing the best sports for students, taking into account their individual characteristics. The purpose of the study: to study the impact of training in various types of Olympic sports on the physical, functional and psychological state, social adaptation, cognitive functions and leadership qualities of higher*

education students. **Research methods:** theoretical analysis and generalisation of scientific and methodological literature. **Results of the study.** The paper examines the impact of football, basketball, volleyball, handball, rugby, baseball, water polo, hockey, softball, tennis, table tennis and badminton on health, fitness and performance, physical and functional state of systems and analysers, psychological state, social adaptation, cognitive functions and leadership qualities of higher education students. **Conclusions.** Training in various types of Olympic sports games has a significant impact on the physical, functional, psychological and cognitive state of the applicants of higher education. When choosing sports games for physical education classes by the applicants of higher education, it is important to take into account their age, health status, functional state of systems and analysers, level of physical fitness, individual preferences and characteristics, resistance to physical contact, motivation to study.

**Key words:** analysers; classes; applicants of higher education; health; psychological state; sports games; physical education; physical condition; physical qualities; functional state.

### References

- Averbakh, O.A., & Senkevych, V.A. (2016). Vplyv zaniat iz nastilnoho tenisu na rozvytok fizychnykh yakosti studentiv [The influence of table tennis classes on the development of students' physical qualities]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Dragomanova. Seriiia № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)* [Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)], no3K 2 (71) 16), 7–9. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_015\\_2016\\_3\(2\)\\_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2016_3(2)_3) [in Ukrainian].
- Azarenkova, L. (2020). Skandinavska khodba yak vyd ozdorovchoi rukhovoï aktyvnosti studentiv [The nordic walking as a type of recreational motor activity for students]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naseleennia [Actual problems of physical education of different segments of the population]*, 17–21. URL: <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/249438/246771> [in Ukrainian].
- Anikeienko, L.V., Yefremenko, V.M., Yaremenko, O.M., Kuzenkov, O.V., & Ustyenko, H.O. (2021). *Fizychno 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. URL: <https://ela.kpi.ua/items/38666f68-765f-4b9b-b813-02fa72623dd8> [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. URL: <https://dspace.nuph.edu.ua/bitstream/> [in Ukrainian].
- Bakanova, O.F. (2022). Vplyv deiakykh vydiv rukhovoï aktyvnosti na fizychnyi stan zdobuvachiv vyshchoi osvity: teoretychnyi aspekt [The influence of some types of physical activity on the physical condition of the applicants of higher education: a theoretical aspect]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Dragomanova. Seriiia № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)* [Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)], no10 (155) 22), 30–36. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10\(155\).08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).08) [in Ukrainian].
- Bakanova, O.F. (2023a). Efektyvnist zaniat tenisom u fizychnomu vykhovanni zdobuvachiv vyshchoi osvity [The effectiveness of tennis training in physical education of higher education students]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Dragomanova. Seriiia № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)* [Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov

- University. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)], no. 2 (160) 23, 54–57. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02\(160\).11](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).11) [in Ukrainian].
- Bakanova, O.F. (2023b). Efektyvnist zaniat tenisom ta nastilnym tenisom zdobuvachamy zakladiv vyshchoi osvity [The effectiveness of tennis and table tennis classes by students of higher education institutions]. *Sotsialno-humanitarnyi visnyk* [Social and humanitarian bulletin] 41, 51–53. URL: <https://dspace.library.khai.edu/xmlui/bitstream/handle/> [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].
- Bandura, V.A., & Khramova, K.A. (2021). Teoretyko-praktychni zasady rozvytku koordynatsiinykh zdibnostei u rehbistiv [The theoretical and practical bases of development of coordination abilities in rugby players]. *Suchasni problemy fizychnoho vykhovannia, sportu ta zdorovia liudyny*. [Modern problems of physical education, sports and human health] : mat. V internet-konf., 17–18 lyst. 2021 r. Odesa : vydavets Bukaiev Vadym Viktorovych, 98–101. URL: [dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/13411](https://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/13411) [in Ukrainian].
- Barsukova, T.O. (2022). Realizatsiia prohramy z badmintonu u systemi fizychnoho vykhovannia NU «OluA» yak zasib zberezhennia ta zmitsnennia zdorovia zdobuvachiv vyshchoi osvity [The implementation of a badminton programme in the system of physical education NU «OUA» as a means of preserving and improving the health of higher education students]. *Physical education and sports as a factor of physical and spiritual improvement of the nation* : scientific monograph. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 78–109. URL: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-201-2-4>.
- 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. URL: [http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/2843/1/BessarabovMS15\\_Zagal\\_osmttsp.pdf](http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/2843/1/BessarabovMS15_Zagal_osmttsp.pdf) [in Ukrainian].
- Boichenko, A.V. (2018). Mini-futbol yak zasib pidvyshchennia rukhovoï aktyvnosti studentiv zakladiv vyshchoi osvity [The mini-football as a means of increasing the motor activity of students of higher education institutions]. *Innovatsiina pedahohika – Innovative pedagogy*, 7, 1, 64–66. URL: [http://innovpedagogy.od.ua/archives/2018/7/part\\_1/15.pdf](http://innovpedagogy.od.ua/archives/2018/7/part_1/15.pdf) [in Ukrainian].
- Burlaka, I.V., & Lukachyna, A.V. (2022). *Fizyчне vykhovannia : tenis* [Physical education : tennis] : navch. posib. Kyiv : KPI im. Ihoria Sikorskoho. URL: <https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/dd99a709-6d11-483d-9ebf-160eff175464/content> [in Ukrainian].
- Velychenko, M.A., Fotyniuk, V.H., Korotia, V.V., & Tymoshkin, V.M. (2014). *Fizyчне vykhovannia. Basketbol* [Physical education. Basketball]. Kyiv : NAU. URL: <http://surl.li/txuxl> [in Ukrainian].
- Vernyhora, V.V., & Frolova, L.S. (2015). *Sportyvni ihry: nastilnyi tenis, badminton* [The sports games: table tennis, badminton]. Cherkasy : Cherkaskyi natsionalnyi universytet imeni Bohdana Khmelnytskoho. URL: <http://surl.li/tqejk> [in Ukrainian].
- Vozniuk, T.V. (2017). *Suchasni ihrovi vydy sportu: teoriia ta metodyka vykladannia* [The modern game sports: theory and methods of teaching]. Vinnytsia : FOP Korzun D. Yu. URL: <http://library.megu.edu.ua:8180/jspui/bitstream/123456789/3047/1/2017D12.pdf> [in Ukrainian].
- Hloba, T.A. (2019). *Zdoroviaformovalna tekhnolohiia sportyvno-oriientovanoho fizychnoho vykhovannia studentiv zakladiv vyshchoi osvity* [Health-forming technology of sports-oriented physical education of students of higher education institutions]. Extended abstract

of candidate's thesis. Kyiv : Natsionalnyi universytet fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy. URL: [https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/anons\\_zuhyst/aref\\_globa\\_t.a.pdf](https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/anons_zuhyst/aref_globa_t.a.pdf) [in Ukrainian].

- Honchar, V.V. (2024). Vplyv zaniat nastilnym tenisom na kohnityvni funktsii u zdobuvachiv vyshchoi osvity [The influence of table tennis training on cognitive functions in higher education students]. *Aktualni pytannia fizychnoho vykhovannia, sportu, zdorovoho sposobu ta yakosti zhyttia riznykh verstv naseleennia* [Topical issues of physical education, sports, healthy lifestyle and quality of life of different segments of the population : zb. tez II Vseukr. nauk.-prakt. konf. (elektronne vydannia)], 22 bereznia 2024 roku. Kharkiv : Natsionalnyi aerokosmichniy universytet imeni M. Ye. Zhukovskoho «Kharkivskiy aviatsiyniy instytut», 58–60. URL: [https://library.khai.edu/library/fulltexts/Conf/Aktull\\_Pitanna\\_FV.pdf](https://library.khai.edu/library/fulltexts/Conf/Aktull_Pitanna_FV.pdf) [in Ukrainian].
- Horodetska, O.O., Dmytrenko, S.M., Khurtenko, O.V., Romanenko, O.I., & Herasymyshyn, V.P. (2023). Shliakhy formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia u zdobuvachiv zakladiv vyshchoi osvity [The ways of forming a healthy lifestyle for students of higher education institutions]. O. V. Tymoshenko (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)* [Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)], no 6 166(23), 32–36. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6\(166\).07](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).07) [in Ukrainian].
- Hryshko, Yu. (2018). Rozvytok rukhovyykh yakosti studentiv tekhnichnykh universytetiv zasobamy nastilnoho tenisu v poza audytornii diialnosti [The development of motor skills of technical university students by means of table tennis in extracurricular activities]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii* [Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies], no. 10 (84), 70–81. URL: <http://surl.li/tqgqa> [in Ukrainian].
- Hryshko, L.H., Zavadzka, N.V., Novikova, I.V., & Chychenova, O.M. (2021). *Fizyчне vykhovannia. Nastilnyi tenis* [Physical education. Table tennis]. Kyiv : KPI imeni Ihoria Sikorskoho. URL: <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/3056> [in Ukrainian].
- Dykyi, O. (2021). Badminton yak efektyvnyi zasib fizychnoho rozvytku studentiv [The Badminton as an effective means of physical development of students]. *Fizychna aktyvnist i yakist zhyttia liudyny* [Physical activity and quality of human life]: zb. tez dop. V Mizhnar. nauk.-prakt. konf. (p. 22). Lutsk : Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky [in Ukrainian].
- Dorokhova, O.V., & Berezovskyi, V.A. (2019). Sportyvni ihry – efektyvna forma fizychnoho vykhovannia studentskoi molodi [The sports games are an effective form of physical education for students]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)* [Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)], no. 3 K (110) 19, 181–184. URL: [https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/26798/Dorokhova\\_Berezovsky.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/26798/Dorokhova_Berezovsky.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [in Ukrainian].
- Zhukovskyi, Ye.I., Mychka, I.V., & Bulhakov, O.I. (2021). *Nastilnyi tenis* [Table tennis]. Zhytomyr : Vyd-vo ZhDU imeni I. Franka. URL: <http://surl.li/txuzj> [in Ukrainian].
- Zakharina, Ye. A., & Hloba, T. A. (2018). Perevahy vykorystannia nastilnoho tenisu u sektsiinii roboti studentiv z fizychnoho vykhovannia [The advantages of using table tennis in the sectional work of physical education students]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)* [Scientific Journal of the

- National Pedagogical Dragomanov University. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)], no. 3 K (97) 18, 224–228. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/21450> [in Ukrainian].
- Kaftanova, T.V., Bulhakov, O.I., & Skalii, T.V. (2019). *Metodychni rekomendatsii do seminarshykh 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. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/33091> [in Ukrainian].
- Kyrychenko, T.H. (2021). Atletyzyzm v systemi fizychnoho vykhovannia studentiv zakladu vyshchoi osvity [Athleticism in the system of physical education of students of a higher education institution]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)* [Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)], no11 (143) 21, 69–74. DOI: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/596> [in Ukrainian].
- Kysil, V.M., & Sotnyk, O.V. (2015). *Metodychni vказivky do dystsypliny «Fizychnne 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].
- 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].
- Kononenko, N.M., & Bilous, N.S. (2023). Zasoby ta metody pidvyshchennia rivnia rukhovoї aktyvnosti u zdobuvachiv vyshchoi osvity [The means and methods of increasing the level of motor activity in higher education students]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)* [Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)], no 6 (166) 23, 74–79. DOI: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/1366> [in Ukrainian].
- Korol T.A. (2019). Sportyvni ihry yak nevid'iemna skladova systemy fizychnoho vykhovannia vyshchykh zakladiv osvity ukraїny [The sports games as an integral part of the physical education system of higher education institutions in Ukraine]. *Innovatsiini priorytety u rozvytku nauky* [Innovative priorities in the development of science]: zb. tez KhKhVII Mizhnar. nauk.-prakt. internet-konf., 4, 58–63). Vinnytsia. URL: <http://surl.li/txvcq> [in Ukrainian].
- Kostiukevych, V.M., Vozniuk, T.V., & Drachuk A.I. (2012). *Sportyvni ihry: kurs lektsii* [The sports games: a course of lectures]. Vinnytsia : Lando LTD. URL: <https://library.vspu.net/jspui/handle/123456789/2366> [in Ukrainian].
- Kotov, Ye.O. (2003). *Pidhotovka studentiv vyshchykh zakladiv osvity do samostiinykh zaniat fizychnymy vpravamy* [The preparing students of higher educational institutions for independent physical exercises]. Extended abstract of candidate's thesis. Kharkiv : KhDAFK. URL: <http://www.irbis-nbu.gov.ua/aref/20081124034476> [in Ukrainian].
- Kravchuk, Ye.V. (2018). *Metodychni rekomendatsii do praktychnykh zaniat z navchalnoi dystsypliny «Fizychnne vykhovannia» (orhanizatsiia ta provedennia navchalno-trenavalnoho protsesu z basketbolu) (dlia studentiv 1, 2 kursiv dennoi formy navchannia usikh spetsialnostei universytetu)* [Methodical recommendations for practical classes in the discipline «Physical Education» (organisation and conduct of the educational and training

- process in basketball) (for students of 1, 2 years of full-time education of all specialities of the university)]. Kharkiv : KhNUMH im. O. M. Beketova. URL: <http://surl.li/txvdi>.
- Kryvoruchko, S.M., & Samokhin, O.O. (2022). Vplyv rukhovoï aktyvnosti na stan zdorovia ta yakist zhyttia zdobuvachiv vyshchoi osvityiu [The impact of physical activity on the health and quality of life of higher education students]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)* [Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)], no 11(157)22, 90–95. [doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11\(157\).21](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).21) [in Ukrainian].
- Kroshka, S.A. (2018). Metodychna rozrobka ta vprovadzhenia praktychnoho kursu «badminton – zaporuka zdoroviu» dlia studentskoi molodi [The methodical development and implementation of the practical course «badminton is a guarantee of health» for student youth]. *Sportyvni ihry* [Sports games], no. 3 (9), 25–34. URL: <http://hdl.handle.net/123456789/3052> [in Ukrainian].
- Kulyk, N.A., Hudym, S.V., & Hudym, M.P. (2019). Doslidzhennia interesu studentiv do riznomanitnykh form rukhovoï aktyvnosti [The study of students' interest in various forms of physical activity]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naseleння* [Actual problems of physical education of different segments of the population], 142–147. URL: <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/249390/246740> [in Ukrainian].
- Kucherenko, H.V. (2020). Dynamika fizychnoho stanu studentiv, shcho spetsializuiutsia z nastilnoho tenisu, protiahom navchalno-trenavalnoho protsesu u VNZ [The dynamics of physical condition of students specialising in table tennis during the educational and training process in higher education]. *Innovatsiina pedahohika* [Innovative pedagogy], no. 23(2), 28–33. URL: [http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2020/23/part\\_2/23-2\\_2020.pdf](http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2020/23/part_2/23-2_2020.pdf). [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].
- Ladyshkova, O.Yu., Bielikova, O.V., & Zalizko, L.V. (2021). Optyimizatsiia protsesu fizychnoho vykhovannia zdobuvachiv osvity z vykorystanniam elementiv badmintonu [The optimisation of the process of physical education of students using elements of badminton]. *Intehratsiia osvity, nauky ta biznesu v suchasnomu seredovyshchi: zymovi dysputy* [Integration of education, science and business in the modern environment]: winter debates : tezy dop. II Mizhnar. nauk.-prakt. internet-konf., 4–5 liutoho 2021 r. Dnipro, 2, 57–59. URL: <http://www.wayscience.com/wp-content/uploads/2021/02/WD-2021-Part-2.pdf#page=57> [in Ukrainian].
- Lezhnova, O.V., & Kachan, V.V. (2021). Metodyka navchannia y udoskonalennia tekhnichnykh pryiomiv hry v futbol u studentiv u protsesi fizychnoho vykhovannia [The methods of teaching and improvement of technical techniques of football game in students in the process of physical education]. *Sportyvni ihry* [Sports games], no. 2 (20), 34–42. URL: [doi.org/10.15391/si.2021-2.03](https://doi.org/10.15391/si.2021-2.03). [in Ukrainian].
- Lukachyna, A.V. (2016). Osoblyvosti vykorystannia riznykh pidkhodiv u navchanni hri v tenis studentiv vnz nesportyvnoho profilu [Features of using different approaches in teaching tennis to university students of non-sports profile]. *Aktualni problemy humanitarnykh ta pryrodnychykh nauk* [Actual problems of humanities and natural sciences], 78–80. URL: <http://surl.li/txvew> [in Ukrainian].
- Maliar, N.S., Maliar, E.I., & Duda, B.P. (2017). Osoblyvosti vykorystannia zasobiv rehbi u protsesi fizychnoho vykhovannia [The peculiarities of using rugby equipment in the process of physical education]. *Olimpiiskyi rukh na terenakh Zakhidnoi Ukrainy – mynule ta*

*sohodennia* [The Olympic movement in Western Ukraine – past and present] : mat. II rehion. nauk.-metod. seminaru. Ternopil : V-vo SMT «Vektor», 85–87. URL: <http://surl.li/txvey> [in Ukrainian].

- Marynenko, S.I., Matushevych, A.M., & Kandyba, P.O., (2018). *Metodychni rekomendatsii «Osnovy navchannia plavanniu studentiv» do samostiinoi roboty z navchalnoi dystsypliny «Fizychnoho vykhovannia» dlia zdobuvachiv osvithnoho stupenia «bakalavr» usikh spetsialnosti ta form navchannia* [Methodical recommendations «Fundamentals of teaching swimming to students» for independent work in the discipline «Physical Education» for applicants for «a bachelor» degree in all specialities and forms of study]. Cherkasy : ChDTU. URL: <https://er.chdtu.edu.ua/handle/ChSTU/3422> [in Ukrainian].
- Myrhorod, D.O., & Tserkovna, O.V. (2012). *Fizyчне 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». URL: <https://dspace.nlu.edu.ua/handle/123456789/1191?locale=uk> [in Ukrainian].
- Mitova, O.O., & Poliakova, A.V. (2014). *Osnovni poniattia ta terminolohiia nastilnoho tenisu* [The basic concepts and terminology of table tennis]. Dnipropetrovsk : Dnipropetrovskiy derzhavnyi instytut fizychnoi kultury i sportu. URL: <http://www.infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-0000-32-L5-14.pdf> [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. URL: <http://www.infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-0000-32-L1-16.pdf> [in Ukrainian].
- Mitova, O.O., Maloivan, Ya.V., Kirieiev, O.A., & Mytsak, O.V. (2019). *Zasoby ta metody fizychnoi pidhotovky voleibolistiv* [Means and methods of physical training of volleyball players]. Dnipro : PDAFKiS. URL: <http://www.infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-0000-32-C4-19.pdf> [in Ukrainian].
- Moseichuk, Yu.Yu., & Korolianchuk, A.V. (2022). *Vplyv zasobiv fizychnoi kultury ta sportu na formuvannia fizychnykh yakosti studentiv* [The influence of physical culture and sports on the formation of students' physical qualities]. *Innovatsiina pedahohika* [Innovative pedagogy], no. 44,3, 98–101. URL: [http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2022/44/part\\_3/21.pdf](http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2022/44/part_3/21.pdf) [in Ukrainian].
- Mudryi, I., Martynenko, V., & Okopnyi, A. (2012). *Profesiina pidhotovka studentiv u hrupakh sportyvnoho udoskonalennia z nastilnoho tenisu* [The professional training of students in sports improvement groups in table tennis]. Lviv : LDUFK. URL: <http://surl.li/tqhcb> [in Ukrainian].
- Naumchuk, V. (2007). *Sportyvni ihry v systemi profesiinoi pidhotovky studentiv fakultetiv fizychnoho vykhovannia* [The sports games in the system of professional training of students of physical education faculties]. *Naukovi zapysky. Seriia : Pedahohika* [Scientific notes. Series : Pedagogy], no. 3, 3–6. URL: <http://surl.li/tqgur> [in Ukrainian].
- Nesen, O.O., & Sokolova, T.Ye. (2018). *Rekreatsiina spriamovanist tenisu nastilnoho yak zasib populiaryzatsii hry* [The recreational orientation of table tennis as a means of popularizing the game]. *Naukovyi visnyk uzhhorodskoho universytetu. Seriia : «Pedahohika. Sotsialna robota»* [Scientific Bulletin of Uzhhorod University. Series : «Pedagogy. Social work»], no. 1 (42), 344–349. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/20746> [in Ukrainian].
- Ostapenko, Yu.O., & Ostapenko, V.V. (2020). *Sportyvni ihry u profesiinomomu stanovlenni studentiv ekonomichnoho profilu* [The sports games in the professional development of economics students]. *Sportyvni ihry* [Sports games], no. 3 (17), 33–42. doi.org/10.15391/si.2020-3.04 [in Ukrainian].

- Pasichnyk, V. (2015). *Teoriia i metodyka vykladannia basketbolu* [Theory and methods of teaching basketball]. Lviv : LDUFK. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi60/0044332.pdf> [in Ukrainian].
- Pasichnyk, V. (2015). *Теорія і методика викладання баскетболу* : навч. посіб. Львів : ЛДУФК. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi60/0044332.pdf> [in Ukrainian].
- Pidluzhniak, O.I., Kolos, O.A., & Horbatiy, A.Yu. (2018). *Osnovy tekhnichnoi pidhotovky z basketbolu na fakultatyvnykh zaniattiakh* [Basics of technical training in basketball in optional classes]. Vinnytsia : VNTU. URL: <http://surl.li/txvhp> [in Ukrainian].
- Prekurat, O.T., Petrychuk, P.A., & Pervukhina, S.M. (2020). Modeliuvannya trenovalnoho protsesu kvalifikovanykh voleibolistiv u richnomu makrotsykli v umovakh zakladu vyshchoi osvity [The modelling of the training process of qualified volleyball players in the annual macrocycle in a higher education institution]. *Innovatsiina pedahohika* [Innovative pedagogy], no. 22, 4, 61–64. URL: <https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/682/14.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [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], no. 31, 139–142. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuuped\\_2014\\_31\\_52](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuuped_2014_31_52) [in Ukrainian].
- Rybalko, P.F., Matlash, V.A., & Andrieieva, I.A. (2016). Osoblyvosti provedennia sektsiinykh zaniat z yunakamy-voleibolistamy 18–20 rokiv [The peculiarities of conducting sectional classes with young volleyball players aged 18-20]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Serii : Pedahohichni nauky* [Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical sciences]. Chernihiv : Chernihivskiy natsionalnyi pedahohichnyi universytet imeni T. H. Shevchenka, no. 140, 71–74. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP\\_2016\\_140\\_18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2016_140_18) [in Ukrainian].
- Rohal, I.V. (2023). Navchannia tekhniky voleibolu v zakladakh vyshchoi osvity [The teaching volleyball techniques in higher education institutions]. *Sotsialno-politychni, ekonomichni ta humanitarni vymiry yevropeiskoi intehratsii Ukrainy* [Socio-political, economic and humanitarian dimensions of Ukraine's European integration] : zb. nauk. pr. XI Mizhnar. nauk.-prakt. konf. (2), 379–385. Vinnytsia : Vinnytskyi torhovelno-ekonomichniy instytut DTEU. URL: <http://www.vtei.com.ua/doc/2024/konf/pr062.pdf#page=379> [in Ukrainian].
- Romanenko, S.S., & Chupryna, Ye.S. (2021). Teoretyko-metodychni osnovy vdoskonalennia rivnia tekhnichnoi maisternosti handbolistiv [The theoretical and methodical bases of improvement of the level of technical skill of handball players]. *Theoretical foundations in practice and science : the XIV International science conference*, december 21–24, 2021, Bilbao, Spain, 385–388. URL: <http://surl.li/txvln>.
- Sabirov, O.S. (2015). Navchalno-metodychne zabezpechennia formuvannia u studentiv rukhovyykh umin i navychok hry v rehbi [The educational and methodological support for the formation of students' motor skills and rugby skills]. *Journal of education, health and sport*, no. 5 (3), 325–334. URL: <https://zenodo.org/records/31295> [in Ukrainian].
- Samokhvalova, I.Yu., Kharchenko, S.M., & Kolomiets, A.Ya. (2023). *Sportyvni ihry v systemi fizychnoho yvkhovannia studentiv ahrarnoho universytetu* [The sports games in the system of physical education of agrarian university students]. Sumy : Sumskiy natsionalnyi ahrarniy universytet. URL: <http://surl.li/tqhhhe> [in Ukrainian].
- Syrovatko, Z.V. (2020). Pidvyshchennia rukhovoi aktyvnosti u studentiv na zaniattiakh z voleibolu [The increasing motor activity in students in volleyball classes]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)* [Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series No. 15. Scientific and

- pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)], no7 (127) 20, 159–161). DOI: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/236> [in Ukrainian].
- Syrovatko, Z.V., & Yefremenko, V.M. (2021). Vplyv sportyvnykh ihor na pidvyshchennia rukhovoï aktyvnosti u studentiv zakladiv vyshchoï osvity [The influence of sports games on increasing physical activity in students of higher education institutions]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)* [Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)], no3 K (131) 21, 370–373. URL: <https://spppc.com.ua/downloads/3k-131-2021.pdf> [in Ukrainian].
- Solovei, O.M., & Solovei, D.O. (2017). *Teoretychni osnovy handbolu* [Theoretical foundations of handball]. Dnipro : Prydniprovska derzhavna akademiia fizychnoi kultury i sportu. URL: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-0000-32-L3-17.pdf> [in Ukrainian].
- Sotnyk, O.V., Zubrytskyi, B.D., & Sinitsyna, O.V. (2014). Sportyvni ihry u fizychnomu vykhovanni studentskoi molodi [The sports games in the physical education of students]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)* [Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)], no. 9 (50) 14, 131–135. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_015\\_2014\\_9\\_32](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2014_9_32) [in Ukrainian].
- Stepanova, I.V., Alforov, O.A., Koriaka, Ye.O., Zhorova, O.Yu., & Kuslii, V.M. (2020). Kharakterystyka rukhovoï aktyvnosti studentiv muzychnoho mystetstva [The characteristics of motor activity of music students]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)* [Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)], no. 2 (122) 20, 163–167. DOI: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/82> [in Ukrainian].
- Suprunenko, M. V., & Kolomeitseva, O. M. (2019). Osoblyvosti pochatkovoho navchannia z tenisu studentskoi molodi v universyteti nesportyvnoho profilu [The peculiarities of the initial training in tennis of student youth at the university of a non-sports profile]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)* [Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)], no. 6 (114), 93–96. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/26633> [in Ukrainian].
- Suprunenko, M.V. (2021). Ozdorovchii napriamok zaniat z nastilnoho tenisu [The health direction of table tennis classes]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)* [Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)], no11 (143) 21, 139–141. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/36256> [in Ukrainian].
- Sutula, O., Nevelyka, A., & Chucha, Yu. (2021). Badminton yak odyin iz zasobiv ozdorovcho-rekreatsiinoï diialnosti studentiv [The badminton as one of the means of health and recreational activities of students]. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk* [Slobozhan scientific and sports bulletin]. no. 6 (86), 45–49. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/1492381> [in Ukrainian].

- Tuchynska, T.A., & Rudenko, Ye.V. (2015). *Basketbol* [Basketball]. Cherkasy : ChNU imeni Bohdana Khmelnytskoho. URL: <https://eprints.cdu.edu.ua/id/eprint/439> [in Ukrainian].
- Tsybaliuk, 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. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/items/7c6cc82a-42ad-4cde-b332-4a579eee8557> [in Ukrainian].
- Tsos, A., & Kotov, Ye. (2008). Prohrama samostiinykh zaniat fizychnymy vpravamy studentiv vyshchikh zakladiv osvity [The programme of independent physical exercises for students of higher educational institutions]. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi* [Physical education, sport and health culture in modern society] : zb. nauk. pr. Lutsk : Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, 2, 271–275. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs\\_2008\\_2\\_87](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2008_2_87) [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 : Volynskyi natsionalnyi universytet imeni Lesi Ukrainky. URL: [https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/20246/1/basket\\_metod.pdf](https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/20246/1/basket_metod.pdf) [in Ukrainian].
- Chernenko, S.O., & Mudrian V.L. (2014). *Shliakhy pidvyshchennia efektyvnosti navchalno-trenavalnykh zaniat z badmintonu sered studentiv vyshchoi shkoly* [Ways to improve the effectiveness of badminton training sessions among higher education students]. Kramatorsk : DDMA. URL: <http://surl.li/txvno> [in Ukrainian].
- Shchekotylyna, N.F., Pavliuk, A., & Shchekotylin, H.A. (2018). Rozvytok fizychnykh yakosti studentiv zasobom hry u futbol [The development of physical qualities of students through the game of football]. *Innovatsiina pedahohika* [Innovative pedagogy], no. 4, 1, 88–92. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/16550> [in Ukrainian].
- Bergier, B., Tsos, A., & Bergier, J. (2014). Factors determining physical activity of Ukrainian students. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 21, 3, 613–616. URL: [https://www.researchgate.net/publication/266684029\\_Factors\\_determining\\_physical\\_activity\\_of\\_Ukrainian\\_students](https://www.researchgate.net/publication/266684029_Factors_determining_physical_activity_of_Ukrainian_students).
- Pišot, R., & Kropiej, V.L. (2006). Correlation between perceived quality of life and healthy environment in youth facta universitatis. *Physical Education and Sport*, 4, 2, 115–123. URL: [https://www.researchgate.net/publication/307863844\\_Correlation\\_between\\_perceived\\_quality\\_of\\_life\\_and\\_healthy\\_environment\\_in\\_youth](https://www.researchgate.net/publication/307863844_Correlation_between_perceived_quality_of_life_and_healthy_environment_in_youth).
- Razali, Ahadin, Myrza Akbari, Budi Valianto, Rahmati, Anggi Setia Lengkana, Suhaimi (2023). Impact of reaction speed, eye-hand coordination, and achievement motivation on backhand drive skills of table tennis players. *Journal of physical education and sport*, 23, 9, 271, 2357–2367. URL: <https://efsupit.ro/images/stories/september2023/Art%20271.pdf>.

#### **Інформація про авторів:**

Рядова Ліліана Олегівна: кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації; Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут»: вул. Чкалова, 17, 61070, м. Харків, Україна.

Riadova Liliana Olehivna: candidate of sciences in physical education and sports, senior lecturer of the department of physical education, sports and rehabilitation; National aerospace university «Kharkiv aviation institute»: Chkalova str., 17, 61070, Kharkiv, Ukraine

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

E-mail: [dep705khai@gmail.com](mailto:dep705khai@gmail.com)

Корчагін Микола Валерійович: кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, професор спеціальної кафедри № 3; Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого: вул. Мирнощицька, 71, 61002, м. Харків, Україна.

Korchagin Mukola Valeriiovych: *candidate of sciences in physical education and sports, associate professor, professor special department № 3; Institute of legal personnel training for the security Service of Ukraine of Yaroslav Mudryi National law university: Myronosytska str., 71, 61002, Kharkiv, Ukraine.*

*<https://orcid.org/0000-0001-6788-1840>*

*E-mail: fomakolya75@gmail.com*

Мкртічян Оксана Альбертівна: *доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри здорового способу життя, технологій і безпеки життєдіяльності; Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця: пр-т Науки, 9-А, 61166, м. Харків, Україна.*

Mkrtichian Oksana Albertivna: *doctor of pedagogical sciences, associate professor, professor of the department of healthy lifestyle, technology and life safety; Semen Kuznets Kharkiv national university of economics: Nauki Ave., 9-A, 61166, Kharkiv, Ukraine.*

*<https://orcid.org/0000-0003-4962-3631>*

*E-mail: oksana.mkrtichan@gmail.com*

Коновалов Володимир Володимирович: *кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання та спорту, Заслужений працівник фізичного виховання і спорту України, Заслужений тренер України; Харківський національний університет радіоелектроніки: пр-т Науки, 14, 61166, м. Харків, Україна.*

Konovalov Volodymyr Volodymyrovich: *candidate of sciences in physical education and sports, associate professor, associate professor of the department of physical education and sports, Honored worker of physical education and sports of Ukraine, Honored coach of Ukraine; Kharkiv national university of radio electronics: Nauki Ave., 14, 61166, Kharkiv, Ukraine.*

*<https://orcid.org/0009-0007-8040-5487>*

*E-mail: volodymyr.konovalov@nure.us*