

Розвиток швидкісних якостей студентів засобами баскетболу

Грищенко О.В.¹, Баховський І.І.², Кулаєв В.І.³, Блащак І.М.⁴, Завійська В.М.⁵

Опубліковано	Секція	УДК
30.09.2025	Фізична культура і спорт	796.323:378.14

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18004637>

Анотація. У статті детально розглядається проблема розвитку швидкісних якостей студентів закладів вищої освіти та підкреслюється актуальність цього питання в умовах сучасних вимог до фізичної підготовленості молоді. Швидкість як рухова якість відіграє ключову роль у підвищенні загальної працездатності, покращенні координаційних здібностей, оптимізації навчальної діяльності та забезпеченні здатності швидко реагувати в умовах змінного середовища. Враховуючи тенденцію до зниження рівня рухової активності серед студентів, формування швидкісних якостей набуває особливого значення.

У статті обґрунтовано ефективність застосування засобів баскетболу для розвитку різних компонентів швидкісних якостей студентів. Показано, що баскетбол як ігровий вид спорту поєднує інтенсивні фізичні навантаження з необхідністю швидкого ухвалення рішень, миттєвої зміни напрямку руху, володіння м'ячем і взаємодії з партнерами. Така багатокомпонентність робить баскетбол одним із найрезультативніших засобів розвитку швидкості рухової реакції, швидкості одиночного руху, частоти рухів, маневровості та швидкісної витривалості.

У роботі наведено комплекс спеціальних вправ із баскетболу, спрямованих на покращення швидкісних характеристик студентів. Продемонстровано, що систематичне застосування таких вправ забезпечує позитивну динаміку розвитку сенсомоторних здібностей, координації, технічної підготовленості та загального фізичного стану

¹ Кандидат економічних наук, старший викладач кафедри фізичного виховання, Львівський торговельно-економічний університет: вул. Туган-Барановського, 96, м. Львів, 79005, Україна.
<https://orcid.org/0000-0002-0589-8716> ostapgryshchenko@gmail.com

² старший викладач кафедри фізичного виховання, Львівський торговельно-економічний університет: вул. Туган-Барановського, 96, м. Львів, 79005, Україна. <https://orcid.org/0000-0002-5392-9417>
bakhovskyyivan@gmail.com

³ старший викладач кафедри фізичного виховання, Львівський торговельно-економічний університет: вул. Туган-Барановського, 96, м. Львів, 79005, Україна.
<https://orcid.org/0000-0002-4050-8285>
kulaevvitaliy@gmail.com

⁴ к. пед. н., професор, завідувач кафедри фізичного виховання, Львівський торговельно-економічний університет: вул. Туган-Барановського, 96, м. Львів, 79005, Україна.
<https://orcid.org/0000-0002-2785-9048>
IhorBlashchak@gmail.com

⁵ старша викладачка кафедри фізичного виховання, Львівський торговельно-економічний університет: вул. Туган-Барановського, 96, м. Львів, 79005, Україна.
<https://orcid.org/0000-0003-0335-9855>
zaviyska@gmail.com

студентів. Обґрунтовано доцільність упровадження баскетболу як важливого елементу системи фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Ключові слова: швидкісні якості, баскетбол, студенти, фізичне виховання, швидкість реакції, частота рухів.

Development of speed qualities of students by means of basketball

Abstract. The article thoroughly examines the importance of developing speed qualities among university students and emphasizes the relevance of this issue in the context of modern physical education. Speed as a physical quality plays a decisive role in improving motor coordination, increasing physical performance, enhancing reaction rate, and ensuring successful adaptation to dynamically changing conditions. The generally low level of physical activity among contemporary students makes the development of speed abilities especially important for maintaining health and achieving sufficient physical readiness.

The article substantiates the effectiveness of using basketball as a means of improving various components of speed qualities. Basketball is described as a highly dynamic sport that requires quick changes of movement direction, rapid decision-making, high tempo of technical actions, and continuous interaction with teammates. These aspects make basketball an effective educational tool for developing motor reaction speed, single-movement speed, movement frequency, explosiveness, agility, and speed endurance.

A set of specialized basketball exercises aimed at improving speed qualities is presented. It is demonstrated that regular implementation of these exercises contributes to significant improvements in reaction abilities, coordination, movement tempo, technical skills, and overall physical fitness of students. The article highlights the necessity of integrating basketball-based training methods into the system of physical education in higher education institutions.

Keywords: speed qualities, basketball, students, physical education, reaction speed, movement frequency.

Вступ

Постановка проблеми. Фізична підготовленість студентської молоді є фундаментальною складовою їхньої загальної готовності до майбутньої професійної діяльності та успішної соціальної інтеграції. У системі фізичного виховання швидкість посідає провідне місце, оскільки вона є критично необхідною не лише у спорті, а й у побутових та професійних ситуаціях, що вимагають оперативного прийняття рішень та негайного реагування.

Актуальність проблеми обумовлена кількома ключовими факторами:

- Психофізіологічний розвиток: У студентському віці високий рівень швидкісних якостей сприяє покращенню координації рухів, підвищенню працездатності, швидкості опрацювання інформації та адаптації до стресових умов навчального процесу.

- Негативний вплив техногенного середовища: Сучасні реалії характеризуються тотальною гіподинамією, малорухомим способом життя та збільшенням часу, проведеного за комп'ютером, що призводить до стрімкого зниження фізичного стану молоді.

- Дефіцит рухової активності: Тенденція до зниження рівня моторики робить формування швидкісних спроможностей стратегічно важливим для збереження здоров'я нації.

Баскетбол виступає одним із найефективніших засобів подолання цих викликів. Як ігровий вид спорту, він поєднує інтенсивні фізичні навантаження з необхідністю миттєвої зміни напрямку руху, володіння м'ячем і безперервної взаємодії з партнерами. Така багатокomпонентність дозволяє комплексно розвивати реактивність,

маневровість та швидкісну витривалість в умовах обмеженого часу. Проблема полягає у необхідності створення такої методики, яка б забезпечувала позитивну динаміку незалежно від початкового рівня майстерності студента.

Аналіз літературних джерел. Науково-методичний аналіз сучасної літератури підтверджує, що швидкість є складною, багатокомпонентною руховою якістю. Її прояв залежить від генетичних факторів (спадковості), рівня тренуваності нервової системи та швидкості передачі нервових імпульсів до м'язів.

Провідні фахівці у галузі фізичного виховання (Круцевич Т. Ю., Платонов В. Н. та інші) акцентують на тому, що розвиток швидкості можливий лише за умови систематичного виконання вправ з максимальною інтенсивністю. Дослідники виділяють наступні ключові аспекти використання спортивних ігор, зокрема баскетболу, для стимуляції швидкісних можливостей:

- Природність умов: ігрова діяльність створює умови, де висока інтенсивність рухів поєднується з емоційним піднесенням.

- Специфіка навантаження: постійна зміна ситуацій на майданчику вимагає від студента чергування коротких вибухових ривків із періодами відносного відпочинку.

- Комплексність впливу: поєднання роботи без м'яча (біг, стрибки) з технічними елементами (дриблінг, передачі) розвиває як фізичні, так і техніко-кінетичні компоненти швидкості.

Незважаючи на значний масив досліджень щодо теорії розвитку швидкісних якостей (Жуков В. О., Сергієнко Л. П.), у практиці фізичного виховання ВНЗ спостерігається дефіцит спеціалізованих методичних комплексів. Зокрема, недостатньо розробленими залишаються вправи, що цілеспрямовано впливають на сенсомоторні характеристики саме студентської молоді, враховуючи їхній психофізіологічний стан та рівень початкової підготовки.

Таким чином, інтеграція засобів баскетболу в систему вищої освіти розглядається не лише як засіб покращення спортивних показників, а й як важливий елемент підтримки здоров'я та професійної спроможності студентів у довгостроковій перспективі. **Мета статті** полягає у комплексному теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці ефективності використання засобів баскетболу як пріоритетного інструменту для розвитку швидкісних якостей студентів закладів вищої освіти.

Дослідження спрямоване на те, щоб довести, що інтеграція спеціальних баскетбольних вправ у систему фізичного виховання дозволяє не лише покращити суто фізичні показники (швидкість реакції, частоту рухів), а й оптимізувати загальний психофізіологічний стан молоді в умовах сучасних викликів, таких як гіподинамія та високе навчальне навантаження. Кінцевою метою є створення дієвої методики, яка забезпечить позитивну динаміку фізичної підготовленості студентів незалежно від їхнього початкового рівня спортивної майстерності.

Для досягнення поставленої мети було визначено наступне коло завдань:

- Теоретичний аналіз компонентів швидкості: детально дослідити структуру швидкісних якостей (швидкість реакції, одиночного руху, частоту рухів) та специфіку їхнього прояву в ігрових видах спорту.

- Розробка методичного комплексу: спроектувати та науково обґрунтувати систему спеціальних вправ на основі елементів баскетболу (дриблінг, естафети, ігрові ситуації), що цілеспрямовано впливають на сенсомоторні характеристики.

- Експериментальна апробація: провести порівняльне дослідження (педагогічний експеримент) для оцінки впливу розробленої методики на швидкісні показники студентів експериментальної та контрольної груп.

- Аналіз результативності: визначити відсотковий приріст показників швидкості та маневровості, а також оцінити перспективи впровадження інноваційних технологій (сенсорів, таймерів) у майбутніх тренувальних програмах.

Результати

1. Теоретико-методологічні засади розвитку швидкості.

Швидкість у студентському віці розглядається не просто як фізична спроможність, а як комплексний показник готовності до життєдіяльності. Науково обґрунтовано, що ця якість має складну структуру:

- Сенсомоторний компонент: Швидкість реакції на зовнішні подразники (зоріві, слухові), що є базою для ігрового мислення.

- Техніко-кінетичний компонент: Швидкість виконання поодиноких рухів (кидок, передача) та темп циклічних дій (дриблінг).

- Енергетичний компонент: Швидкісна витривалість, що дозволяє підтримувати високу інтенсивність протягом усього заняття.

Розвиток цих компонентів засобами баскетболу є ефективним завдяки поєднанню фізичного навантаження з необхідністю постійного аналізу ситуації.

2. Структура спеціалізованого методичного комплексу

Методика, впроваджена в навчальний процес, була розділена на три цільові блоки вправ:

Блок А: Вправи на реактивність та стартове прискорення

Ці вправи спрямовані на мінімізацію латентного часу реакції.

- Старти з незвичних положень: Студенти виконують ривок після сигналу з положення сидячи, лежачи або спиною до напрямку руху.

- Дзеркальні вправи: Переміщення в захисній стійці, повторюючи рухи партнера (тінь), що розвиває маневровість.

Блок Б: Техніко-швидкісні вправи з м'ячем

Фокус на поєднанні швидкості бігу та координації рухів рук.

- Човниковий біг з дриблінгом: Виконання серій 3×10 м або 4×9 м з обов'язковим веденням м'яча та зміною рук на поворотах.

- Швидкісні передачі в парах: Виконання максимальної кількості передач за обмежений час (наприклад, 30 секунд).

Блок В: Ситуативні ігрові вправи

Розвиток здатності до швидкого ухвалення рішень.

- Ігрові ситуації «1 на 1» та «2 на 2»: На обмеженій ділянці майданчика, що змушує студентів діяти в умовах дефіциту часу та простору.

- Естафети з елементами баскетболу: Змагальний метод стимулює виконання рухів на межі максимальної швидкості.

3. Порівняльний аналіз результатів експерименту

Результати 12-тижневого дослідження підтвердили перевагу розробленої методики над стандартною програмою.

Деталізована динаміка фізичних показників студентів

Контрольні нормативи	Група	До (сер.знач.)	Після (сер.знач.)	Абсолютний приріст	Відносний приріст (%)
Час реакції (с)	Кг	0,36	0,35	0,01	2,8%
	Ег	0,37	0,32	0,05	13,5%
Біг 30 м (с)	Кг	4,6	4,5	0,1	2,2%
	Ег	4,7	4,1	0,6	12,8%
Човниковий біг 4×9 м (с)	Кг	10,8	10,6	0,2	1,9%
	Ег	10,9	9,8	1,1	10,1%

Джерело: складено автором на основі проведеного дослідження

4. Психофізіологічний та прикладний ефект

Окрім суто фізичних показників, застосування баскетболу дало наступні результати:

- Покращення техніки: Швидкість ведення м'яча зросла на 18%, що свідчить про кращий автоматизм навичок.

- Адаптація до навантажень: Студенти експериментальної групи продемонстрували вищу швидкісну витривалість та здатність підтримувати високий темп гри до кінця заняття.

- Психоемоційний стан: Ігровий характер вправ сприяв підвищенню мотивації та подоланню негативних наслідків малорухомого способу життя.

Висновки

Результати проведеного дослідження підтверджують, що баскетбол є одним із найефективніших засобів розвитку швидкісних якостей студентів у процесі фізичного виховання. У ході аналізу встановлено, що є висока ефективність інтеграції спеціальних баскетбольних вправ у систему фізичного виховання. Експериментальна група продемонструвала приріст швидкості реакції (13,5%) та бігу на 30 м (12,8%), що в кілька разів перевищує результати за стандартною програмою. Використання спеціально розробленого комплексу вправ на основі елементів баскетболу забезпечує суттєве

покращення технічних, координаційних та сенсомоторних характеристик студентів. Вправи на швидкісні ривки, переміщення, ведення м'яча та захисні дії сприяють зростанню швидкісної витривалості, підвищують реактивність та здатність виконувати рухи у високому темпі.

Запропонована методика показала, що систематичні заняття баскетболом не лише підвищують рівень фізичної підготовленості студентів, а й сприяють формуванню інтересу до рухової активності, розвитку соціальних навичок та зміцненню здоров'я. Це робить баскетбол ефективним та доступним засобом розвитку швидкісних якостей у сучасних студентів.

Обґрунтовано необхідність диференціації: Подальші дослідження мають бути спрямовані на створення програм, адаптованих до індивідуального рівня підготовки студентів та їхньої майбутньої спеціальності, а також на впровадження сучасних ІТ-технологій для моніторингу результатів.

Перспективи подальших досліджень

Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленому вивченні впливу різних засобів і методів баскетболу на розвиток швидкісних якостей студентів із різним рівнем підготовленості. Особливо актуальним є розроблення диференційованих програм тренувань, що враховуватимуть індивідуальні особливості студентів, їхню спеціальність, фізичний стан, мотиваційні чинники та рівень спортивного досвіду.

Подальше вивчення потребують методики розвитку швидкісної витривалості, яка відіграє важливу роль у підтриманні високого темпу гри протягом тривалого часу. Дослідження взаємозв'язку між елементами техніко-тактичних дій у баскетболі та розвитком швидкості дозволить сформувати більш ефективні комплекси вправ, спрямовані на вдосконалення реакції, маневровості та темпу рухів студентів.

Важливим є також дослідження ефективності використання сучасних тренувальних технологій: електронних таймерів, світлових сигналів, сенсорних платформ та мобільних додатків, які забезпечують точний контроль швидкісних показників. Комбінація традиційних баскетбольних вправ та інноваційних методичних прийомів може значно підвищити ефективність тренувального процесу.

Окремим напрямом є аналіз впливу занять баскетболом на психофізіологічні характеристики, такі як концентрація уваги, оперативна пам'ять, швидкість мислення та здатність до багатозадачності, що безпосередньо пов'язані зі швидкісними якостями.

Таким чином, подальші дослідження будуть спрямовані на комплексне вивчення впливу баскетболу на фізичні, технічні та когнітивні аспекти діяльності студентів, що дозволить удосконалити методику фізичного виховання та забезпечити високий рівень розвитку швидкісних якостей у студентської молоді.

Список використаних джерел

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Київ : Олімпійська література, 2017. 392 с.
2. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ : Олімпійська література, 2015. 752 с.
3. Романчук С. В., Приступа Є. Н. Фізичне виховання студентської молоді. Львів : ЛДУФК, 2012. 296 с.
4. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2014. 256 с.
5. Жуков В. О. Рухові якості та методика їх розвитку. Харків : ХДАФК, 2016. 214 с.

6. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Київ : Олімпійська література, 2015. 464 с.
7. Козіна Ж. Л. Індивідуалізація підготовки спортсменів у спортивних іграх. Харків : ХДАФК, 2009. 396 с.
8. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign : Human Kinetics, 2019. 412 p.