



Фізична освіта і спорт

УДК: 796.323.2:378-055.2:796.015.6

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.18115542>

**Адаптація тренувального навантаження баскетболісток у контексті
освітньої програми фізичного виховання закладу вищої освіти**

Порадник Костянтин Георгійович

викладач кафедри фізичного виховання та спорту

ННЦ «Інститут біології та медицини»

Київського національного університету імені Тараса Шевченка

вул. Володимирська, 60, Київ, 01033, Україна

<https://orcid.org/0009-0005-1043-3664>

Прийнято: 16.07.2025 | Опубліковано: 30.07.2025

***Анотація.** Метою даного дослідження є розробка та теоретичне обґрунтування концептуальної моделі адаптації тренувального навантаження для баскетболісток, що базується на матриці диференціації за рівнем спортивної майстерності та академічної завантаженості. **Методи.** Методологічну основу склав теоретичний аналіз науково-методичної літератури. Застосовано методи узагальнення та класифікації для обґрунтування критеріїв диференціації. Провідний метод – моделювання, дозволив шляхом синтезу розробити концептуальну «Матрицю адаптації». Також використано метод прогнозування для обґрунтування ефективності моделі та системний підхід для інтеграції всіх компонентів. **Результати.** Розроблено концептуальну модель адаптації тренувального навантаження, що базується на двох ключових критеріях диференціації: рівні спортивної підготовленості (Група А – високий, Група Б – середній, Група В – базовий) та*



рівні поточного академічного навантаження (низький, середній, високий). Представлено динамічну матричну структуру («Матриця адаптації»), яка пропонує специфічні режими тренувальних впливів (за обсягом, інтенсивністю та спрямованістю) для кожного можливого поєднання цих критеріїв. Обґрунтовано механізми контролю (педагогічний, медико-біологічний, психологічний) для забезпечення своєчасної корекції навантажень. **Висновки.** Теоретично спрогнозовано, що впровадження розробленої моделі дозволить гармонізувати навчальну та спортивну діяльність, знизити ризик перетренованості, вигорання та травматизму, а також підвищити спортивну результативність шляхом раціонального використання «вікон можливостей» в академічному календарі та уникнення кумулятивного стресу під час сесій.

Ключові слова: студентки, баскетболістки, навчання, фізичне виховання, адаптація до навчального навантаження, критерії

The training load's adaptation for female basketball players at the context of the their educational program at the colleges

Kostiantyn Poradnyk

Lecturer, Department of Physical Education and Sports

ESC "Institute of Biology and Medicine"

of Taras Shevchenko National University of Kyiv

60 Volodymyrska St., Kyiv, 01033, Ukraine

<https://orcid.org/0009-0005-1043-3664>

Abstract. *The purpose of this study is to develop and theoretically substantiate a conceptual model of adaptation of training load for female basketball players, based on a matrix of differentiation by level of sportsmanship and academic workload.*
Methods. *The methodological basis was a theoretical analysis of scientific and*



*methodological literature. Generalization and classification methods were used to substantiate the differentiation criteria. The leading method - modeling, allowed us to develop a conceptual "Adaptation Matrix" through synthesis. The forecasting method was also used to substantiate the effectiveness of the model and a systematic approach to integrate all components. **Results.** A conceptual model of adaptation of training load was developed, based on two key differentiation criteria: levels of sports fitness (Group A - high, Group B - medium, Group C - basic) and levels of current academic workload (low, medium, high). A dynamic matrix structure ("Adaptation Matrix") is presented, which offers specific modes of training effects (in terms of volume, intensity and direction) for each possible combination of these criteria. Control mechanisms (pedagogical, medical-biological, psychological) are substantiated to ensure timely correction of loads. **Conclusions.** It is theoretically predicted that the implementation of the developed model will allow harmonizing educational and sports activities, reducing the risk of overtraining, burnout and injuries, as well as increasing sports performance through rational use of "windows of opportunity" in the academic calendar and avoiding cumulative stress during sessions.*

Keywords: *female students, female basketball players, training, physical education, adaptation to academic load, criteria.*

Постановка проблеми. Рівень тренувальних навантажень у сучасному студентському спорті, зокрема в жіночому баскетболі, невпинно зростає. Ця інтенсифікація відображає загальну тенденцію до професіоналізації університетських команд та призводить до того, що обсяг та інтенсивність навантажень досягають показників, властивих професійному спорту. Ця обставина створює фундаментальну суперечність для студенток-баскетболісток, ставлячи перед ними складне, часто нерозв'язне завдання – ефективно поєднати освітні вимоги закладу вищої освіти (ЗВО) з напруженим графіком тренувань та змагань [2, 3].



Як наслідок, виникає так званий ефект «подвійного навантаження». Сутність цього ефекту полягає не просто в сумачі, а у взаємному обтяженні: академічна завантаженість (лекції, семінари, самостійна робота, підготовка до сесій) та високі фізичні й психоемоційні витрати у спорті починають конкурувати за одні й ті ж обмежені адаптаційні та часові ресурси організму. Така кумулятивна напруга створює об'єктивні передумови для розвитку станів дезадаптації та хронічної перевтоми. Це, своєю чергою, не лише знижує спортивну результативність та підвищує ризик травматизму, але й негативно позначається на академічній успішності та загальному психофізіологічному стані здоров'я спортсменок, призводячи до психологічного вигорання. Таким чином, формується гостра проблема, яка вимагає наукового обґрунтування нових підходів до адаптації тренувального процесу в межах освітньої програми ЗВО [5, 6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукових праць у галузі студентського спорту свідчить, що однією з ключових невирішених проблем залишається конфлікт між навчальним та тренувальним процесами [8].

Численні публікації підтверджують, що ця суперечність досягає свого піку під час екзаменаційних сесій. Дослідженнями доведено, що інтенсивна розумова діяльність та психоемоційний стрес, невід'ємні супутники іспитів, суттєво погіршують функціональний стан організму спортсменок. Зокрема, В. М. Костюкевич у своїх роботах, присвячених моделюванню тренувального процесу, наголошує на небезпеці ігнорування таких потужних зовнішніх стрес-факторів. Він доводить, що такий підхід призводить до порушення адаптаційних механізмів та підвищує ризик травматизму. У цьому контексті традиційні, уніфіковані плани тренувань, що не враховують цієї динаміки, розглядаються багатьма авторами як неефективні та навіть шкідливі, оскільки вони вимагають від організму ресурсів, які вже мобілізовані на подолання навчального стресу [4, 11].



Водночас, огляд фахової літератури вказує на ще один критичний аспект, що ускладнює проблему, – гендерну специфіку досліджуваного контингенту. Науковці, що працюють у галузі жіночого спорту, одноставно наголошують: жіночий організм має унікальні фізіологічні та психологічні особливості [5, 12].

Такі фактори, як циклічні гормональні коливання, вища емоційна лабільність та відмінності у реакції на сукупні стресові навантаження, вимагають значно більш тонкого, індивідуалізованого підходу до планування тренувань. У публікаціях підкреслюється, що врахування цих особливостей є імперативом для збереження здоров'я та досягнення стабільних спортивних результатів. На тлі цих даних, універсальний підхід, що не диференціює навантаження не лише за рівнем підготовки, але й за індивідуальними та гендерними характеристиками, розглядається як застарілий та такий, що не відповідає сучасним викликам управління підготовкою спортсменок [7, 9, 10].

Отже, проведений аналіз фахової літератури дозволяє констатувати наявність гострої науково-практичної суперечності. З одного боку, існують об'єктивно високі вимоги до ефективності тренувального процесу студенток-баскетболісток, а з іншого – очевидна недостатня розробленість гнучких моделей управління навантаженням, які б враховували специфіку їхньої «подвійної кар'єри» [5, 15].

Це виводить на перший план надзвичайно актуальне завдання – необхідність наукового обґрунтування та розробки диференційованої програми. Така програма повинна забезпечувати адаптацію обсягу та інтенсивності тренувань, базуючись на двох ключових змінних: рівні спортивної майстерності та динаміці поточної академічної навантаженості. Вирішення цієї проблеми дозволить не лише оптимізувати суто спортивну підготовку, але й створити умови для гармонійного розвитку особистості [13, 14].

Забезпечення цього балансу між освітніми та спортивними цілями є ключовим пріоритетом у сучасній теорії студентського спорту, що знаходить



своє підтвердження, зокрема, у працях О.С. Єрмакової, присвячених дослідженню організаційно-педагогічних умов реалізації «подвійної кар'єри» атлетів [1].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що, попри загальне визнання проблеми «подвійного навантаження» студенток-спортсменок, у теорії та практиці спортивної підготовки бракує комплексних моделей, які б пропонували структурований механізм адаптації тренувального процесу до умов ЗВО.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми полягає у відсутності науково обґрунтованого диференційованого підходу, який би одночасно враховував ключові, але різноспрямовані фактори.

Таким чином, досі невирішеною залишалася розробка гнучкої матричної моделі управління тренувальним процесом. Необхідна була саме така модель, яка б пропонувала тренеру конкретні, диференційовані режими роботи (за обсягом, інтенсивністю та спрямованістю) для кожного унікального поєднання цих двох критеріїв (наприклад, «висока підготовленість» + «високе академічне навантаження»), що і було реалізовано у «Матриці адаптації» даного дослідження.

Формулювання цілей статті (постановка завдання)

Мета дослідження – розробити концептуальну модель адаптації тренувального навантаження для баскетболісток, що базується на матриці диференціації за рівнем спортивної майстерності та академічної навантаженості.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати особливості навчальної та спортивної діяльності студенток-баскетболісток.
2. Теоретично обґрунтувати та охарактеризувати критерії диференціації студенток: «рівень спортивної підготовленості» та «рівень поточного академічного навантаження».



3. Розробити матрицю диференційованого управління тренувальним процесом (обсягом, інтенсивністю, спрямованістю), що базується на перетині визначених критеріїв.

4. Виконати прогноз очікуваної ефективності розробленої моделі та запропонувати комплексні механізми контролю (педагогічний, медико-біологічний, психологічний) для її реалізації.

Методи дослідження. Методологічну основу роботи склав теоретичний аналіз науково-методичної літератури з теорії спортивного тренування, фізіології та педагогіки вищої школи. На основі методів узагальнення та класифікації було теоретично обґрунтовано та деталізовано ключові критерії диференціації: «рівень спортивної підготовленості» та «рівень поточного академічного навантаження». Провідним методом виступило моделювання, яке дозволило шляхом синтезу розробити концептуальну «Матрицю адаптації», що інтегрує спортивні та академічні фактори. Метод прогнозування застосовувався для теоретичного обґрунтування очікуваної ефективності моделі, а системний підхід забезпечив інтеграцію всіх компонентів у єдину саморегульовану систему.

Виклад основного матеріалу дослідження. На основі проведеного теоретичного аналізу та застосування методів моделювання було розроблено концептуальну модель адаптації тренувального навантаження для студенток-баскетболісток. Ця модель базується на принципах диференціації, індивідуалізації та системної інтеграції навчальної й спортивної діяльності. Нижче представлено ключові компоненти розробленої моделі та їх теоретичне обґрунтування.

Основою запропонованої моделі є багатофакторний підхід до диференціації спортсменок, що виходить за межі традиційного поділу лише за рівнем спортивної кваліфікації. Теоретично обґрунтовано два ключові, взаємопов'язані критерії, що дозволяють створити гнучку систему управління тренувальним процесом.



Перший критерій — рівень спортивної підготовленості. Цей критерій є фундаментальним, оскільки він детермінує адаптаційний потенціал організму спортсменки та її здатність до виконання навантажень різного обсягу та інтенсивності (табл. 1). На основі аналізу наукової літератури та практичного досвіду пропонується поділ на три умовні групи:

- Група А (високий рівень): висококваліфіковані баскетболістки зі значним змагальним досвідом, сформованими руховими навичками та високим рівнем адаптаційних резервів. Їх тренувальний процес спрямований на вдосконалення та підтримання пікової форми.

- Група Б (середній рівень): спортсменки, що складають основу університетської команди та мають стабільні техніко-тактичні показники. Для них пріоритетом є розвиток спеціальних фізичних якостей та підвищення стабільності ігрової діяльності.

- Група В (базовий рівень): спортсменки-новачки або гравчині резервного складу, тренувальний процес яких зосереджений на освоєнні базової техніки, тактики та підвищенні загального рівня фізичної підготовленості.

Таблиця 1

Критерій диференціації за рівнем спортивної підготовленості

Рівень / Група	Характеристика спортсменок	Пріоритетне завдання	Ключова спрямованість тренувань
Група А (високий)	Висококваліфіковані баскетболістки, лідерки команди. Мають значний змагальний досвід. Рухові навички автоматизовані. Адаптаційні резерви високі.	Вдосконалення майстерності, підтримання та реалізація пікової спортивної форми у відповідальних змаганнях.	Спеціальна фізична підготовленість, індивідуальна техніко-тактична майстерність, командна тактична інтеграція.
Група Б (середній)	Спортсменки, що складають основу університетської команди. Мають стабільні техніко-тактичні показники, але потребують розвитку. Середні адаптаційні резерви.	Розвиток спеціальних фізичних якостей та підвищення стабільності ігрової діяльності. Підготовка резерву для переходу в Групу А.	Збалансований розвиток спеціальної фізичної підготовленості та загальної фізичної підготовленості, вдосконалення техніки в умовах, наближених до ігрових.
Група В (базовий)	Спортсменки-новачки або гравчині резервного складу.	Освоєння базової техніки та тактики,	Переважно загальна фізична підготовленість, навчання

	Базові рухові навички не сформовані або нестабільні. Низькі адаптаційні резерви.	формування мотивації до занять, зміцнення здоров'я.	фундаментальним технічним елементам, основи індивідуальної тактики.
--	--	---	---

Другий критерій — рівень поточного академічного навантаження. Це інноваційний компонент моделі, що розглядає навчальну діяльність як значущий зовнішній стрес-фактор, який прямо впливає на процеси відновлення та працездатність (табл. 2). Виокремлено три рівні:

- **Низький рівень:** міжсесійний період, канікули. Характеризується мінімальним психоемоційним напруженням, що створює оптимальні умови для реалізації інтенсивних розвивальних навантажень.
- **Середній рівень:** стандартний навчальний режим. Характеризується стабільним, але помірним психоемоційним фоном. Вимагає збалансованого підходу до планування навантажень.
- **Високий рівень:** екзаменаційна сесія, залікові тижні, захист курсових робіт. Детермінується вираженим психоемоційним стресом, скороченням часу на сон та відновлення, що лімітує адаптаційні можливості організму.

Таблиця 2

Критерій диференціації за рівнем поточного академічного навантаження

Рівень навантаження	Характеристика академічного періоду	Психофізіологічний вплив	Вплив на тренувальний процес
<i>Низький</i>	Міжсесійний період, канікули, відсутність значних контрольних заходів.	Мінімальне психоемоційне напруження. Достатній час для сну, харчування та відновлення.	"Вікно можливостей": Створення оптимальних умов для реалізації інтенсивних розвивальних навантажень.
<i>Середній</i>	Стандартний навчальний режим (лекції, семінари, практичні заняття).	Стабільний, але помірний психоемоційний фон. Контрольований рівень втоми від розумової діяльності.	Режим балансування: Необхідність збалансованого підходу до планування. Поєднання підтримувальних та помірно розвивальних мікроциклів.
<i>Високий</i>	Екзаменаційна сесія, залікові	Виражений психоемоційний стрес,	Лімітуючий фактор: Високий ризик



	тижні, захист курсових/дипломних робіт.	висока розумова напруга. Скорочення часу на сон, можливе нерегулярне харчування. Виснаження адаптаційних резервів.	перетренованості. Вимагає суттєвого зниження обсягу та інтенсивності, пріоритет надається відновлювальним заходам.
--	---	--	--

Перетин цих двох критеріїв створює матрицю станів, для кожного з яких модель пропонує специфічний режим тренувальних впливів (табл. 3).

Таблиця 3.

**Концептуальна модель диференційованої програми тренувань
(Матриця адаптації)**

Рівень спортивної підготовленості	Низьке академічне навантаження (Канікули)	Середнє академічне навантаження (Стандартний семестр)	Високе академічне навантаження (Сесія)
<i>Група А (високий рівень)</i>	<u>Обсяг:</u> Високий <u>Інтенсивність:</u> Висока <u>Спрямованість:</u> Розвиток спеціальної фізичної підготовленості, командна тактика, вдосконалення.	<u>Обсяг:</u> Середній/Високий <u>Інтенсивність:</u> Середня/Висока <u>Спрямованість:</u> Підтримання форми, тактичні напрацювання.	<u>Обсяг:</u> Низький <u>Інтенсивність:</u> Низька <u>Спрямованість:</u> Відновлення, підтримання тону, технічні елементи (наприклад, штрафні кидки), стретчинг.
<i>Група Б (середній рівень)</i>	<u>Обсяг:</u> Високий <u>Інтенсивність:</u> Середня/Висока <u>Спрямованість:</u> Розвиток спеціальної фізичної підготовленості (вибухова сила, швидкісна витривалість), командні тактичні взаємодії.	<u>Обсяг:</u> Середній <u>Інтенсивність:</u> Середня <u>Спрямованість:</u> Комплексний розвиток (спеціальна фізична підготовленість + техніка), закріплення тактики.	<u>Обсяг:</u> Низький <u>Інтенсивність:</u> Низька <u>Спрямованість:</u> Активне відновлення, легкі ігрові вправи, підтримання базових навичок.
<i>Група В (базовий рівень)</i>	<u>Обсяг:</u> Середній <u>Інтенсивність:</u> Низька/Середня <u>Спрямованість:</u> Загальна фізична підготовленість, навчання базовій техніці та тактиці.	<u>Обсяг:</u> Низький/Середній <u>Інтенсивність:</u> Низька <u>Спрямованість:</u> Закріплення вивченого, загальна фізична підготовленість, ігрові вправи.	<u>Обсяг:</u> Дуже низький / Відсутній <u>Інтенсивність:</u> Дуже низька <u>Спрямованість:</u> Активне відновлення, оздоровчі заняття (наприклад, плавання).



Запропонована модель є динамічною матричною структурою, яка дозволяє гнучко модулювати три ключові параметри тренувального процесу: обсяг, інтенсивність та спрямованість. На відміну від статичного річного планування, ця модель передбачає оперативну корекцію навантажень у межах мікро- та мезоциклів залежно від поєднання рівня підготовленості спортсменки та її поточної академічної навантаженості.

Основний принцип моделі полягає в перерозподілі пріоритетів тренувальної роботи. Наприклад, для спортсменки групи А під час високого академічного навантаження (сесія) модель пропонує суттєве скорочення загального обсягу та інтенсивності тренувань. Спрямованість роботи зміщується з розвивальної на підтримувальну та відновлювальну. Пріоритет надається ігровим вправам низької інтенсивності, роботі над технічними елементами (наприклад, штрафними кидками) та застосуванню засобів активного відновлення (стретчинг, легкий біг). Це дозволяє уникнути кумулятивного ефекту від фізичного та розумового стресу і запобігти розвитку стану перетренованості.

Навпаки, для баскетболістки групи Б у період низького академічного навантаження модель передбачає створення умов для інтенсивного розвитку. Обсяг та інтенсивність навантажень зростають, а їх спрямованість концентрується на розвитку спеціальних фізичних якостей (швидкісної витривалості, вибухової сили) та вдосконаленні складних командних тактичних взаємодій. Таким чином, модель не просто знижує навантаження у складні періоди, а раціонально використовує "вікна можливостей" в академічному календарі для форсованого розвитку.

Теоретичне прогнозування ефективності імплементації розробленої моделі дозволяє очікувати низку позитивних результатів. По-перше, підвищення спортивної результативності за рахунок більш точної відповідності навантаження функціональному стану спортсменок, що сприяє кращій



довгостроковій адаптації. По-друге, зниження ризику перетренованості, професійного вигорання та травматизму, особливо у критичні періоди академічного року. По-третє, гармонізація навчальної та спортивної діяльності, що позитивно впливає на психологічний стан та мотивацію студенток.

Для верифікації стану спортсменок та своєчасної корекції тренувального процесу модель передбачає комплексну систему контролю, що включає:

- Педагогічний контроль: аналіз виконання тренувальних завдань, оцінка техніко-тактичних дій у змаганнях, регулярні співбесіди тренера зі спортсменкою для отримання суб'єктивної оцінки самопочуття.
- Медико-біологічний контроль: застосування доступних та інформативних методів, як-от моніторинг варіабельності серцевого ритму (ВСР) для об'єктивної оцінки стану вегетативної нервової системи та рівня накопиченого стресу.
- Психологічний контроль: використання стандартизованих опитувальників для моніторингу рівня тривожності, мотивації та загального емоційного стану.

Інтеграція цих механізмів контролю перетворює запропоновану модель на саморегульовану систему, здатну динамічно реагувати на зміни у стані спортсменки, забезпечуючи тим самим високу ефективність та безпеку тренувального процесу в складних умовах поєднання освіти та спорту.

Висновки. 1. У ході дослідження було досягнуто поставленої мети – розроблено та теоретично обґрунтовано концептуальну модель адаптації тренувального навантаження для баскетболісток у ЗВО. Модель базується на двох ключових критеріях диференціації: рівні спортивної підготовленості (Група А, Б, В) та рівні поточного академічного навантаження (низький, середній, високий).

2. Основним науковим результатом є розроблена «Матриця адаптації». Вона є динамічною структурою, що пропонує конкретні диференційовані



режими управління обсягом, інтенсивністю та спрямованістю тренувань для кожного можливого поєднання рівня спортсменки та фази навчального року (наприклад, пріоритет відновлення для Групи А під час сесії або інтенсивний розвиток для Групи Б під час канікул).

3. Теоретично спрогнозовано, що впровадження моделі дозволить гармонізувати «подвійну кар'єру» студентки-спортсменки. Це досягається шляхом уникнення кумулятивного ефекту від сумачії фізичного та розумового стресу в пікові академічні періоди та раціонального використання «вікон можливостей» (низьке академічне навантаження) для інтенсивного розвитку.

4. Запропонована комплексна система контролю (педагогічного, медико-біологічного, психологічного) перетворює модель на саморегульовану систему, здатну динамічно реагувати на зміни у стані спортсменок, що знизить ризики перетренованості, вигорання та травматизму.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на: організацію та проведення формувального педагогічного експерименту з залученням контрольної (традиційна програма) та експериментальної (адаптивна модель) груп студенток-баскетболісток; практичну реалізацію запропонованих механізмів контролю для збору об'єктивних емпіричних даних про динаміку стану спортсменок; статистичний аналіз та порівняння показників змагальної діяльності, функціонального стану, академічної успішності та рівня травматизму в обох групах; уточнення та корекцію параметрів «Матриці адаптації» на основі отриманих експериментальних даних та розробку конкретних методичних рекомендацій для тренерів.

Список використаних джерел

1. Єфремова А. Г., Гринько В. М., Куделко В. Е. Особливості методики спортивного тренування чоловіків і жінок в обраному виді спорту: Конспект лекції. – Харків: УкрДУЗТ, 2022. – 60 с.



2. Імас Є. Університетська освіта і студентський спорт: тренди та синергія. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. № 2. С. 4–14. URL: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.2.4-14>

3. Студентський спорт в системі фізичного виховання закладів вищої освіти [посібник] О.Ю. Ажиппо, В.О. Павленко, Є.Є. Павленко – Харків.2019. – 285 с.

4. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія /за заг. ред. В. М. Костюкевича. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. – 418 с.

5. Шахліна Л. Медико-біологічні основи спортивної підготовки жінок у сучасному спорті вищих досягнень / Лариса Шахліна // Теорія та методика фізичного виховання та спорту – 2020. – № 2. – 3 95-104.

6. Brynzak S., Yevtushenko I., Petrzhyk M. Specific features of the training process of female basketball players in Ukraine and abroad. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. 2025. No. 9(196). P. 47–52. URL: [https://doi.org/10.31392/udu-nc.series15.2025.09\(196\).09](https://doi.org/10.31392/udu-nc.series15.2025.09(196).09).

7. Girls play basketball too? A study of the mechanisms of traditional social gender consciousness on female participation in contact leisure sports / Y. He et al. *Frontiers in psychology*. 2024. Vol. 15. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1454003>.

8. Motivation toward dual career of Italian student-athletes enrolled in different university paths / C. Lupo et al. *Sport sciences for health*. 2016. Vol. 13, no. 3. P. 485–494. URL: <https://doi.org/10.1007/s11332-016-0327-4>.

9. Reina M., García-Rubio J., Ibáñez S. J. Training and competition load in female basketball: a systematic review. *International journal of environmental research and public health*. 2020. Vol. 17, no. 8. P. 2639. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph17082639>



10. Sherry M., Zeller K. Gender and motivation: A study of the athletic and academic motivations of division I female college basketball players. *Women's studies*. 2014. Vol. 43, no. 1. P. 73–92. URL: <https://doi.org/10.1080/00497878.2014.852425>

11. Student athletes navigating Division I sports in a small college: role conflict in the small college context / A. Smith-Hunter et al. *Journal for the study of sports and athletes in education*. 2025. P. 1–21. URL: <https://doi.org/10.1080/19357397.2025.2462614>

12. Wellm D., Willberg C., Zentgraf K. Differences in player load of professional basketball players as a function of distance to the game day during a competitive season. *International journal of strength and conditioning*. 2023. Vol. 3, no. 1. URL: <https://doi.org/10.47206/ijsc.v3i1.219>

13. Women's basketball players reflect on what it means to be a Knox student-athlete | Knox College. *Knox College - nationally ranked liberal arts college*. URL: <https://www.knox.edu/news/student-athlete-perspective-womens-basketball>

14. Women's Basketball: probability of competing beyond high school. *NCAA.org*. URL: <https://www.ncaa.org/sports/2015/3/6/women-s-basketball-probability-of-competing-beyond-high-school.aspx>

15. Zhu H., Wen Y. Effects of a basketball intervention on female college students' positive body image: chain mediated role of the experience of embodiment and self-compassion. *Frontiers in psychology*. 2025. Vol. 16. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1593420>