

Стан силових здібностей здобувачів вищої освіти, які на заняттях з фізичного виховання займаються баскетболом

Калугін І. Г.¹, Поліщук Т. В.¹, Раїд М. Аль-Рагад²

¹Київський національний економічний університет ім. Вадима Гетьмана

²Балканський університет прикладних наук

Анотація. У статті розглянуто проблему розвитку силових якостей здобувачів вищої освіти засобами баскетболу в умовах освітньої реформи та інтеграції здоров'язбережувальних технологій у навчальний процес. Мета дослідження – визначити динаміку показників сили студентів 1–2 курсів, які займаються баскетболом на заняттях з фізичного виховання. У дослідженні взяли участь 15 юнаків Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана. Використано методи аналізу науково-методичної літератури, педагогічного тестування та математичної статистики. Результати показали достовірне покращення силових показників студентів протягом трьох семестрів: кількість згинань та розгинань рук в упорі лежачи зросла на 33,7% ($p < 0,05$), а кількість піднімань тулуба в сід за 1 хв – на 53,7% ($p < 0,05$). Найбільші позитивні зміни спостерігалися у розвитку м'язів черевного преса. Висновки: систематичні заняття баскетболом сприяють значному підвищенню силових здібностей здобувачів вищої освіти, що підтверджує ефективність включення баскетболу до програм фізичного виховання у закладах вищої освіти. Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для оптимізації навчально-тренувального процесу та розробки диференційованих програм силової підготовки.

Ключові слова: силові здібності; баскетбол; фізичне виховання; здобувачі освіти.

Вступ. В умовах освітньої реформи та інтеграції здоров'язбережувальних технологій у навчальний процес, особливу увагу привертають спортивним іграм, зокрема баскетболу, як ефективному засобу комплексного розвитку фізичних якостей (Воронов, 2012).

Баскетбол як засіб фізичного виховання набув широкого застосування в різних ланках фізкультурно-спортивного руху. В системі освіти баскетбол включений в програми фізичного виховання всіх категорій молоді, включаючи вищу освіту. Баскетбол розвиває у здобувачів освіти цілий комплекс корисних рухових здібностей (Гринчук & Чехівська, 2018).

У сучасній системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти особливе значення набуває розвиток силових якостей як фундаментальної складової фізичної підготовленості. Сила та її різновиди – максимальна, швидко-силова, вибухова – є критично важливими для забезпечення ефективної рухової

діяльності, профілактики травматизму та формування професійно-прикладної готовності студентів різних спеціальностей (Дорош & Горчанюк, 2016; Остапенко, Ю. О. & Остапенко В. В., 2019).

Силова підготовка має важливе значення для розвитку сили баскетболістів студентської команди, так як розвиток сили може одночасно розвивати силову витривалість, вибухову силу і швидко-силові якості баскетболістів. Доведено, що систематичні заняття баскетболом сприяють покращенню силовій витривалості, координації та психофізіологічної стабільності студентів (Кафтанова & Гусаковский, 2016).

Основне методичне правило силовій підготовки – рівномірний всебічний розвиток сили разом зі швидкістю та спритністю рухів. Важлива умова правильного силового розвитку – постійне сполучення силових вправ зі вправами на розслаблення та гнучкість

Основні завдання силовій підготовки спортсмена, на думку Чучі Н. І., Харченко Є. С., Поліщука І. С. полягають в тому, щоб:

1. Збільшити силові можливості, що є загальною передумовою вдосконалення в обраному виді спорту, і (чи) забезпечити збереження їх на необхідному рівні стосовно особливостей етапів тренування і стадій багаторічного процесу спортивного вдосконалення.
2. Виховувати силові здібності, що відповідають специфічним вимогам обраного виду спорту, забезпечивши розвиток і ефективне використання їх в тій мірі, в якій це необхідно для досягнення високого результату (Чуча et al., 2016).

На основі аналізу існуючих методик групою спеціалістів на чолі з Кафтановою Т. була розроблена програма підвищення рівня силовій підготовки баскетболістів студентської команди, особливістю якої є метод колового тренування на 6 станціях. Дані педагогічного експерименту показують значне покращення результатів після застосування програми. У тесті підтягування середній показник став вище на 22,8%, в тесті піднімання тулуба з положення лежачи – на 34,7%, в тесті розгинання колінного суглоба – на 55%, в тесті піднімання ніг до перекладини – на 36,8%, в тесті метання набивного м'яча – на 36,1%. Це дозволяє авторам зробити висновок про те, що застосування колового методу дозволяє значно підвищити ефективність силовій підготовки баскетболістів студентської команди (Кафтанова & Гусаковский, 2016).

Окрему наукову цінність становлять дослідження, присвячені оцінці рівня фізичної підготовленості студентів різних рівнів акредитації та спеціалізацій, що дозволяє адаптувати тренувальні програми відповідно до індивідуальних потреб (Петренко et al., 2023; Слободянюк et al., 2020). Водночас, методичні рекомендації щодо самостійної роботи та практичних занять (Ванюк, 2020; Ляхова, & Гурєєва, 2019), створюють основу для впровадження диференційованих підходів у фізичному вихованні.

Таким чином, наукове обґрунтування ефективності спортивних ігор, зокрема баскетболу, у розвитку силових якостей студентів, а також аналіз сучасних методичних засобів і критеріїв оцінки фізичної підготовленості, є важливим кроком до підвищення якості фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Мета дослідження. Визначити динаміку показників сили здобувачів вищої освіти 1-2 курсів, які займаються на заняттях фізичним вихованням баскетболом.

Матеріали і методи дослідження. Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

У дослідженні прийняли участь 15 юнаків Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана, які на заняттях з фізичного виховання займаються баскетболом. Зміст занять відповідав затвердженій програмі ЗВО з Фізичного виховання. Заняття проводилися 2 рази на тиждень, тривалістю 90 хв.

З метою оцінки сили були використані тести: згинання та розгинання рук в упорі лежачи; піднімання тулубу в сід за 1 хв. Дослідження проводилося протягом 3 семестрів. Перше тестування було проведено у вересні 2024 року, друге – у вересні 2025 року.

Дослідження виконано відповідно до Гельсінської декларації ВМА «Етичні принципи проведення медичних досліджень за участю людини».

Результати дослідження та їх обговорення. Розглядаючи отримані при тестування результати встановлено, що здобувачі вищої освіти, які займаються в секції баскетболу на 1 курсі в першому випробування виконували у середньому $29,93 \pm 3,4$ згинань та розгинань рук в упорі лежачи (табл. 1). Через рік занять, навчаючись на 2 курсі показник даного тесту покращився на 10,07 разів, що відповідає 33,67 % змін. Зміни у показниках тесту носили достовірний характер ($p < 0,05$).

Таблиця 1

Показники силових здібностей здобувачів освіти чоловічої статі, які займаються в секції баскетболу Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана (n=15)

	В 1 семестрі	В 3 семестрі	t	p
згинання та розгинання рук в упорі лежачи (рази)	$29,93 \pm 3,4$	$40,00 \pm 2,7$	2,32	$< 0,05$
піднімання тулубу в сід за 1 хв. (рази)	$26,80 \pm 2,0$	$41,20 \pm 1,9$	5,13	$< 0,05$

Аналізуючи отримані при тестування результати другого тесту встановлено, що на 1 курсі юнаки за 1 хв. виконували у середньому $26,80 \pm 2,0$ піднімання тулубу в сід (табл. 1). На другому році навчання спостерігаються достовірні покращення показника даного тесту ($p < 0,05$) на 14,4 разів, що відповідає 53, 7 %.

Таким чином, встановлено, що найбільші зміни у показниках сили спостерігаються в тесті «Піднімання тулубу в сід за 1 хв.».

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для оптимізації навчально-тренувального процесу та розробки диференційованих програм силових підготовки

Висновки. Спираючись на отримані результати можна зробити висновок, що систематичні заняття баскетболом позитивно впливають на силові здібності юнаків. Так, покращення показників сили у здобувачів вищої освіти у обох тестах носило достовірний характер ($p < 0,05$).

Перспективи подальших досліджень полягають у аналізі впливу занять баскетболом на показники інших фізичних якостей.

Література:

- Ванюк, Д.В. (2020). *Фізичне виховання: розвиток силових якостей* : методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра всіх спеціальностей. Запоріжжя : Запорізький національний університет.
- Воронов, В.Я. (2012). Шляхи вдосконалення фізичної підготовленості студентів на початковому етапі навчання у вищому навчальному закладі. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 3 (30), 21-24.
- Гринчук, А.А., & Чехівська, Ю.С. (2018). Вплив занять з баскетболу на фізичні якості студентів у вищих навчальних закладах. *Молодий вчений*, 3 (1), 232-235.
- Дорош, М.І., & Горчанюк, В.А. (2016). Розвиток сили та швидко-силових якостей засобами спортивних ігор : конспект лекції з дисципліни «Фізичне виховання». Харків : УкрДУЗТ.
- Кафтанова, Т., & Гусаковский А. (2016). Ефективність методу колового тренування у підвищенні силових здібностей баскетболістів студентської команди. *Науковий напрям*, 46–50.
- Ляхова, І.М., & Гурєєва, А.М. (2019). *Теорія і методика фізичного виховання. Тема 13. Фізичні вправи для розвитку сили та різних форм її прояву*: [метод. рек. для самостійної роботи]. Запоріжжя: ЗДМУ.
- Остапенко, Ю.О., & Остапенко В.В. (2019). Спортивні ігри як засіб професійно-прикладної фізичної підготовки фахівців інформаційно-логічної групи спеціальностей. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. Драгоманова*, 3(110), 425–429.
- Петренко, Н.В., Стасюк, Р.М., & Кунпан, М.О. (2023). Критерії оцінки фізичної підготовки спортсменів у командно-ігрових видах спорту. *Олімпійський та паралімпійський спорт*, 3, 60-64. DOI: <https://doi.org/10.32782/olimpstu/2023.3.12>
- Слободянюк, Ю., Криворучко, Н., & Жук, В. (2020). Рівень розвитку силових здібностей студентів ЗВО І–ІІ рівня акредитації. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків: ХДАФК, 171–175.
- Чуча, Н.І., Харченко, Є.С., & Поліщук, І.С. (2016). Рівень силової підготовленості студентів-баскетболістів. *Спортивні ігри*. 2, 58–62.

Відомості про авторів:

Калугін Ігор Григорович: старший викладач

Київський національний економічний університет ім. Вадима Гетьмана

<https://orcid.org/0009-0001-3417-0425>

E-mail: Klg.igor.mart@gmail.com

Поліщук Тетяна Володимирівна: старший викладач;

Київський національний економічний університет ім. Вадима Гетьмана

<https://orcid.org/0000-0003-4484-5526>

E-mail: 19tan70@gmail.com

Райд М. Аль-Рагад: професор,

Балканський університет прикладних наук, Йорданія.

<https://orcid.org/0000-0002-6614-853X>

Надійшла до редакції 10.12.2025 р.