



УДК 373.5.091.33-027.22:796.325

Розвиток швидкісно-силових якостей у учнів 8 класів засобами баскетболу

Хлус Н. О.

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Анотація

Мета. Теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність методики з розвитку швидкісно-силових якостей у учнів 8 класів засобами баскетболу.

Матеріал і методи. Педагогічний експеримент здійснювався на базі Княжівської загальноосвітньої школи I-III ступенів Сокальської міської ради Львівської області. В педагогічному експерименті взяли участь учні 8 класів (8-А, 8-Б), загальна кількість 34 учні (КГ (n=17 учнів), ЕГ (n=17 учнів)). Термін проведення педагогічного експерименту від січня до травня 2024 року, етапи реалізації педагогічного експерименту: констатувальний, формувальний та контрольний. Учні КГ та ЕГ навчалися за Навчальною програмою для закладів загальної середньої освіти «Фізична культура 6-9 класи» (2022), рекомендованою Міністерством освіти і науки України, в ЕГ додатково було впроваджено розроблену нами методику з розвитку швидкісно-силових якостей у учнів середнього шкільного віку засобами спортивної гри баскетбол. Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічний експеримент; тестування за методикою Т. Ю. Круцевич (2011), Л. П. Сергієнко (2001): стрибок у довжину з місця, біг 30 метрів, кидок набивного м'яча (1 кг) із положення сидячи, згинання та розгинання рук в упорі лежачи; методи математичної статистики.

Результати. На констатувальному етапі педагогічного експерименту отримали такі показники рівня розвитку швидкісно-силових якостей у учнів 8 класів: в КГ високий рівень мають 16 % учнів, середній рівень – 37 % учнів, низький рівень – 47 % учнів. В ЕГ високий рівень мають 12 % учнів, середній рівень – 41 % учнів, низький рівень – 47 % учнів. Таким чином, КГ та ЕГ мають показники, які знаходяться на однаковому рівні. Впроваджена нами експериментальна методика під час уроків з фізичної культури на формуальному етапі педагогічного експерименту реалізовувалася на основі методів колового тренування, повторного, змагального та ігрового. Під час розроблення експериментальної методики враховувалося те, що на розвиток швидкісно-силових якостей можуть впливати різні варіації фізичного навантаження та інтенсивності фізичної роботи під час виконання спеціальних вправ з переміщеннями тулуба у просторі та часі. Реалізація методики здійснювалася за такими напрямками: напрям швидкісної підготовки учнів 8 класів (в основі напрямку було покладено збільшення показників швидкості з переміщеннями у просторі та швидкості виконання спеціальних елементів гри; напрям швидкісно-силової підготовки учнів 8 класів (до змісту напрямку входили фізичні навантаження з незначним рівнем опору або без нього; з включенням фізичного навантаження до змісту вправ в нечисленних групах (трійках) та в парах). Під час використання методу колового тренування спеціальні фізичні вправи виконувалися в заданій логічній послідовності, з точним визначенням фізичного навантаження та тимчасового періоду відновлювального відпочинку; при повторному і змагальному методу – спеціальні вправи з обтяженням власного тіла (різноманітні стрибкові вправи, комплекси вправ з набивними м'ячами в парах (метання з різних вихідних положень); при ігровому методі – рухливі ігри із включенням до їх змісту основних базових елементів спортивної гри баскетбол. Під час контрольного етапу педагогічного експерименту отримали такі рівні розвитку швидкісно-силових якостей у учнів 8 класів: В КГ високий рівень мають 23 % учнів, середній рівень – 41 % учнів, низький рівень – 36 % учнів. В ЕГ високий рівень мають 36 % учнів, середній рівень – 47 % учнів, низький рівень – 17 % учнів.

Висновки. Під час педагогічного експерименту розроблена нами експериментальна методика з розвитку швидкісно-силових якостей у учнів 8 класів засобами баскетболу під час експериментальної перевірки підтвердила свою ефективність і може бути рекомендована для використання в практичній діяльності вчителів фізичної культури та тренерів.

Ключові слова: баскетбол; учні середнього шкільного віку; швидкісно-силові якості; методика; метод колового тренування; повторний метод; змагальний метод; ігровий метод.

Abstract

Developing 8th-form students' speed and strength qualities by means of basketball

N. Khlus

Purpose. The purpose of the work is to theoretically substantiate and experimentally verify the effectiveness of the methodology for the developing 8th-form students' speed and strength qualities by means of basketball.

Material and Methods. The pedagogical experiment was carried out at the Knyazhivsk secondary school of I-III levels of the Sokal city council in Lviv region. 34 students (CG (n=17 students), EG (n=17 students) of 8 forms (8-A, 8-B) participated in the pedagogical experiment. The duration of the pedagogical experiment was from January to May 2024; it covered ascertaining, formative and control stages of pedagogical





experiment implementation. Students of CG and EG studied according to the Curriculum for secondary education institutions "Physical Culture for 6-9 forms" (2022), recommended by the Ministry of Education and Science of Ukraine; in EG we additionally implemented a methodology for the development of speed and strength qualities in middle school students by means of the sports game basketball. Research methods: analysis of scientific and methodological literature, pedagogical experiment; testing according to the method of T. Yu. Krutsevych (2011), L. P. Serhienko (2001): standing long jump, 30-meter sprint test, throwing a stuffed ball (1 kg) from sitting position, bending and unbending arms in a support position lying on the floor; methods of mathematical statistics.

Results. At the ascertaining stage of the pedagogical experiment, the following indicators of the 8th form students' speed-strength qualities development level were found: in the CG, 16% of students had a high level, 37% of students had an average level, and 47% of students has a low level. In the EG, 12% of students had a high level, 41% of students had an average level, and 47% of students had a low level. Thus, the CG and EG had indicators that were at the same level. The experimental methodology, which we introduced during Physical Education lessons at the formative stage of the pedagogical experiment, was implemented on the basis of the circuit training, repeated, competitive, and game methods. When developing the experimental methodology, it was taken into account that the development of speed and strength qualities can be affected by variations of physical activity and intensity of physical work during the performance of special exercises with body movements in space and time. The implementation of the methodology was carried out in the following areas: the speed training of 8th form students (it was based on increasing the speed indicators with movements in space and the speed of performing special elements of the game); the speed and strength training of 8th form students (it included physical activity with a small level of resistance or without it; with the inclusion of physical activity in the content of exercises in small groups (threes) and in pairs). When using the circuit training method, special physical exercises were performed in a given logical sequence, with an accurate definition of physical activity and a temporary period of rest; the repeated and competitive methods demanded special exercises with the weight of one's own body (various jumping exercises, complexes of exercises with stuffed balls in pairs (throwing from different starting positions); the game method – games with the inclusion main basic elements of the sports game of basketball in their content. During the control stage of the pedagogical experiment, the following levels of development 8th form students' speed and strength qualities were found: in the CG, 23% of students had a high level, 41% of students had an average level, and 36% of students had a low level; in the EG, 36% of students had a high level, 47% of students had an average level, and 17% of students had a low level.

Conclusions. During the pedagogical experiment, the proposed experimental methodology for the developing 8th form students' speed and strength qualities by means of basketball confirmed its effectiveness. It can be recommended for use in the practical activities of Physical Education teachers and coaches.

Keywords: basketball; middle school students; speed and strength qualities; methodology; circuit training method; repeated method; competitive method; game method.

Вступ

В умовах сьогодення в багатьох закладах загальної середньої освіти освітній процес повністю переведено в дистанційний формат. Дистанційне навчання призвело до суттєвого зниження рівня рухової активності учнів, зокрема це стосується учнів середнього шкільного віку. У цьому віці активно розвиваються фізичні якості, серед яких особливе місце займають швидкісно-силові якості, які необхідні для досягнення значних показників під час вивчення спортивних ігор на уроках з фізичної культури (Вознюк, 2015; Моїсеєнко, & Ширяєва, 2016).

Розвиток швидкісно-силових якостей у учнів середнього шкільного віку є важливою складовою фізичного виховання, оскільки ці якості сприяють покращенню фізичної підготовленості, фізичного розвитку та зміцненню здоров'я. Швидкісно-силові якості включають здатність організму швидко виконувати рухові дії, що потребують значного м'язового зусилля, наприклад, під час стрибків, бігу, метання або кидків (Онопрієнко, 2008; Худолій, & Івашенко, 2014; Пашкевич, & Матвієнко, 2016).

Для розвитку швидкісно-силових якостей часто використовують ігрові методи, які підвищують інтерес учнів до тренувального процесу. Ігри та ігрові вправи удосконалюють такі фізичні якості як сила, швидкість та координацію рухів у невимушених обставинах, а це дуже ефективно для учнів середнього шкільного віку (Булатова et al., 2008; Хлус, 2024).

Ігрові вправи, які включають стрибки на місці, біг на короткі дистанції, прискорення і зміни напрямку, ефектив-

но розвивають швидкісно-силові показники. Такі навантаження зміцнюють нижні кінцівки, розвивають вибухову силу і допомагають покращити швидкісну реакцію. Такі фізичні вправи притаманні такій спортивній грі як баскетбол (Чопик & Полякова, 2012; Кириченко, 2015; Вознюк, 2015).

Баскетбол – спортивна гра, що характеризується високою руховою активністю, великою напруженістю ігрових дій, що вимагає від гравця граничної мобілізації функціональних можливостей та швидкісно-силових якостей. Рухова активність гравців носить переважно динамічний характер і відрізняється нерівномірністю фізичних навантажень та ритмічним чергуванням роботи та відпочинку. Серед них основними є пересування майданчиком, такі як біг, ходьба, стрибки та дії з м'ячем. І від того, наскільки учні добре володіють своїми руховими апаратами і як високо у них розвинені рухові здібності, залежить швидкість, точність і своєчасність виконання конкретної тактичної задачі (Чопик, & Максим'як, 2012; Несен et al., 2018). Дослідження показують, що учні, які займаються баскетболом, мають високий рівень фізичної підготовки, високі показники швидкісно-силових якостей та кращі морфо-функціональні показники організму (Артем'єва, 2014; Кириченко, 2015).

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність експериментальної методики розвитку швидкісно-силових якостей учнів 8 класів засобами баскетболу.

Відповідно до поставленої мети були висунуті такі

завдання дослідження:

1. Дослідити вихідний рівень розвитку швидкісно-силових якостей учнів 8 класів;
2. Розробити та перевірити ефективність експериментальної методики з розвитку швидкісно-силових якостей у учнів 8 класів засобами баскетболу.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано відповідно до науково-дослідної теми кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка «Вдосконалення методичних, психологічних і організаційних основ фізкультурно-спортивної та туристично-краєзнавчої роботи з різними групами населення», номер державної реєстрації теми в УКР ІНТЕІ: 0122U201671.

Матеріал і методи

З метою дослідження вихідного рівня розвитку швидкісно-силових якостей у учнів 8 класів нами було проведено педагогічне дослідження, яке здійснювалося на базі Княжівської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів Сокальської міської ради Львівської області. В педагогічному експерименті взяли участь учні 8 класів (8-А, 8-Б), загальна кількість 34 учні (КГ (n=17 учнів), ЕГ (n=17 учнів)). Педагогічний експеримент здійснювався від січня до травня 2024 року в три етапи : констатувальний, формувальний та контрольний етапи.

Учні КГ та ЕГ навчалися за Навчальною програмою для закладів загальної середньої освіти «Фізична культура 6-9 класи» (2022), рекомендованою Міністерством освіти і науки України, в ЕГ додатково було впроваджено розро-

блену нами методику з розвитку швидкісно-силових якостей у учнів середнього шкільного віку засобами спортивної гри баскетбол.

Для дослідження вихідного рівня розвитку швидкісно-силових якостей учнів 8 клас нами підібрані загальновідомі тести за методикою Т. Ю. Круцевич (2011), Л. П. Сергієнко (2001), а саме: стрибок у довжину з місця, біг 30 метрів, кидок набивного м'яча (1 кг) із положення сидячи, згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

На формувальному етапі педагогічного експерименту в ЕГ було впроваджено розроблену нами методику розвитку швидкісно-силових якостей у учнів 8 класів засобами баскетболу (рис. 1).

На уроках з фізичної культури під час вивчення спортивних ігор за Навчальною програмою для закладів загальної середньої освіти «Фізична культура 6-9 класи» (2022), рекомендованою Міністерством освіти і науки України необхідно навчити учнів не лише спортивній грі баскетбол, але й футболу та волейболу. Під час уроків із-за браку часу вчитель фізичної культури практично не займається розвитком фізичних якостей і фізичні якості розвивається природним шляхом.

Під час розроблення експериментальної методики враховувалося те, що на розвиток показників швидкісно-силових якостей впливають різні варіації м'язового навантаження та інтенсивності фізичної роботи при виконанні спеціальних вправ з переміщеннями тулуба у просторі та часі. Таким чином, головна мета практичної реалізації нашої експериментальної методики – збільшення фізичного навантаження в аспекті фізичної інтенсивності та загального обсягу. При вирішенні завдання щодо засво-

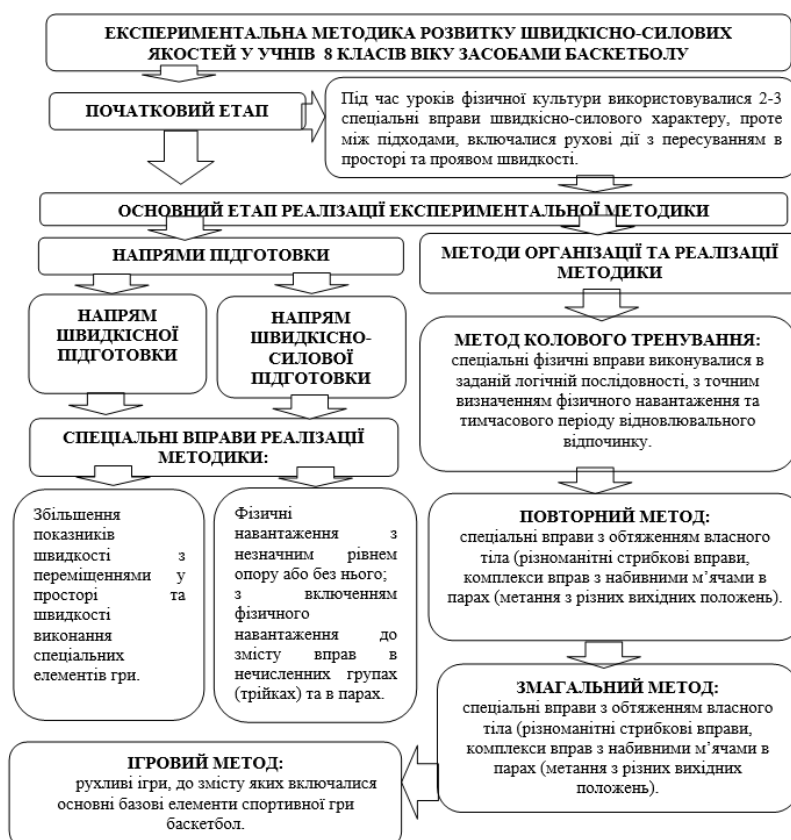


Рис. 1. Експериментальна методика розвитку швидкісно-силових якостей учнів 8 класів засобами спортивної гри баскетбол

ення спеціальних фізичних вправ акцент звертався на розвиток швидкісно-силових якостей. Під час уроків фізичної культури до зміст нашої експериментальної методики реалізовувався за допомогою методу колового тренування, повторного, змагального та ігрового.

Експериментальна методика реалізовувалася за такими напрямками:

- *напрямок швидкісної підготовки учнів 8 класів* (основа напрямку – збільшення показників швидкості з переміщеннями у просторі та швидкості виконання спеціальних елементів гри);

- *напрямок швидкісно-силової підготовки учнів 8 класів* (основа напрямку – фізичні навантаження з незначним рівнем опору або без нього; з включенням фізичного навантаження до змісту вправ в нечисленних групах (трійках) та в парах).

Під час застосування *методу колового тренування*, спеціальні фізичні вправи виконувалися в заданій логічній послідовності, з точним визначенням фізичного навантаження та тимчасового періоду відновлювального відпочинку.

Під час застосування *повторного і змагального методів* використовувалися спеціальні вправи з обтяженням власного тіла (різноманітні стрибкові вправи, комплекси вправ з набивними м'ячами в парах (метання з різних вихідних положень). Під час виконання фізичного навантаження відбувалася варіативна зміна опорів або обтяжень, втім в основі лежав принцип – при зниженні інтенсивності виконання спеціальної вправи на 10 % і більше, її виконання припинялося.

Під час застосування *ігрового методу* використовували рухливі ігри, до змісту яких включалися основні базові елементи спортивної гри баскетбол.

Реалізація експериментальної методики здійснювалася в два етапи, а саме: початковий та основний етапи.

На *початковому етапі* під час уроків фізичної культури використовувалися 2-3 спеціальні вправи швидкісно-силового характеру, проте між підходами, включалися рухові дії з пересуванням в просторі та проявом швидкості. Зміна видів застосовуваних спеціальних вправ позитивно впливала на відновлення організму учнів після виконання основної вправи.

На *основному етапі* відбувався специфічний підбір фізичних вправ, відповідних між собою із проявом швидкісного і силового напрямів з врахуванням принципу:

ефективність застосування вправ буває вищою при частому використанні їх під час уроків фізичної культури, ніж значне фізичне навантаження, яке не постійно застосовується. На уроках з фізичної культури, при вивченні спортивної гри баскетбол, застосовувалися фізичні вправи з навчання основних видів пересування, поворотів, зупинок, кидків у кошик. На уроці використовували такі методи організації учнів, як потоковий, груповий, метод колового тренування із серійним виконанням однотипних та різноспрямованих завдань.

Для навчання техніки виконання вправ спортивної гри баскетбол застосовували метод колового тренування, цілісний, ігровий та змагальний методи.

До змісту розробленої нами експериментальної методики з розвитку швидкісно-силових якостей у учнів 8 класів засобами баскетболу було включено значну кількість спеціальних фізичних вправ на розвиток швидкісно-силових якостей. В ЕГ під час освітнього процесу використовувалася значна кількість спеціальних вправ в підготовчій та основній частині уроку фізичної культури під час вивчення спортивної гри баскетбол.

Результати дослідження та їх обговорення

На *констатувальному етапі педагогічного експерименту*, мета якого – дослідження вихідного рівня розвитку швидкісно-силових якостей учнів 8 класів, отримали наступні показники: в КГ високий рівень мають 16 % учнів, середній рівень – 37 % учнів, низький рівень – 47 % учнів 8 класів. В ЕГ високий рівень мають 12 % учнів, середній рівень – 41 % учнів, низький рівень – 47 % учнів (рис. 2).

Таким чином, отримані показники загального рівня розвитку швидкісно-силових якостей у учнів 8 класів в ЕГ та КГ на констатувальному етапі педагогічного експерименту знаходяться на однаковому рівні.

На *контрольному етапі педагогічного експерименту* після повторного проведення тестування отримали показники рівня швидкісно-силових якостей у учнів 8 класів, які представлено на рисунку 3.

В КГ високий рівень мають 23 % учнів, середній рівень – 41 % учнів, низький рівень – 36 % учнів. В ЕГ – високий рівень мають 36 % учнів, середній рівень – 47 % учнів, низький рівень – 17 % учнів 8 класів.

Наприкінці проведення педагогічного експерименту було зроблено порівняльний аналіз результатів загально-

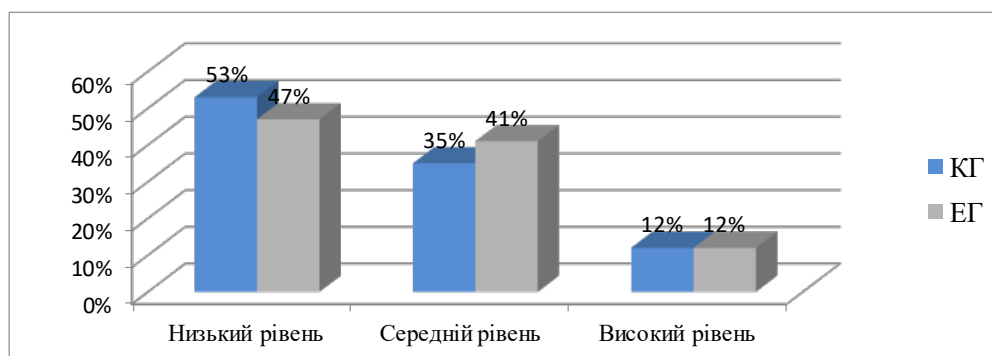


Рис. 2. Показники загального рівня розвитку швидкісно-силових якостей учнів 8 класів на констатувальному етапі педагогічного експерименту (відсотки)

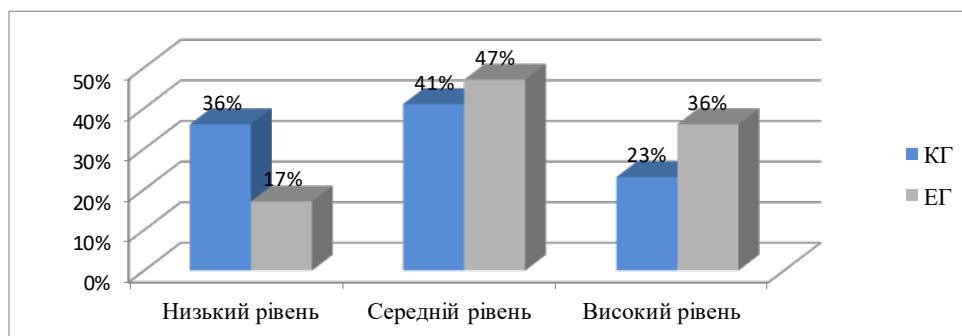


Рис. 3. Показники загального рівня розвитку швидкісно-силових якостей у учнів 8 класів на контрольному етапі педагогічного експерименту (відсоток)

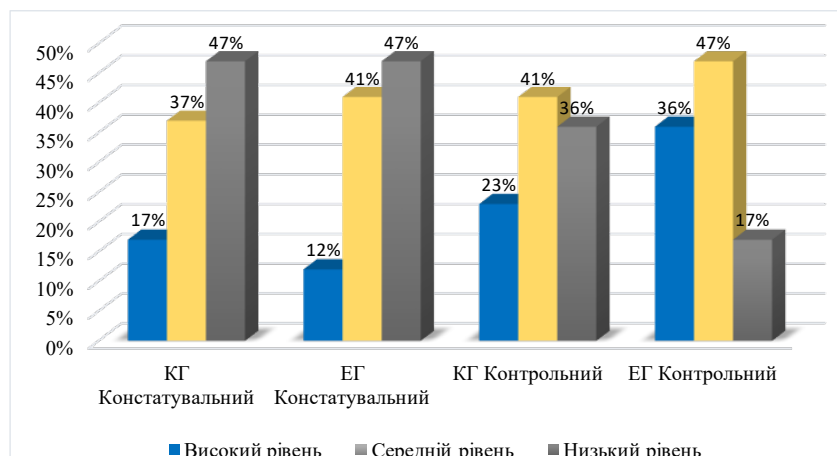


Рис. 4. Порівняльні показники загального рівня розвитку швидкісно-силових якостей учнів 8 класів на констатувальному та контрольному етапі (відсотки)

го рівня розвитку швидкісно-силових якостей у 8 класів, отриманих на констатувальному етапі з показниками, які отримали на контрольному етапі педагогічного експерименту (рис. 4).

Отримали наступні показники: в КГ на констатувальному етапі високий рівень мали 17 % учнів, на контрольному етапі – 23 %, середній рівень – 37 % учнів, на контрольному етапі – 41 % учнів, низький рівень – 47 % учнів, на контрольному етапі – 36 % учнів. В ЕГ на констатувальному етапі високий рівень мали 12 % учнів, на контрольному етапі – 36 %, середній рівень – 41 % учнів, на контрольному етапі – 47 % учнів, низький рівень – 47 % учнів, на контрольному етапі – 17 % учнів.

За період проведення педагогічного експерименту рівень розвитку швидкісно-силових якостей у учнів 8 класів, які були задіяні в нашому дослідженні, значно покращився. Ці зміни в КГ та ЕГ були не однакові: в КГ і в ЕГ покращення показників відбулися, але по-різному, зокрема в ЕГ вони були більш вагомими.

Таким чином, можна констатувати, що розроблена та впроваджена нами експериментальна методика достовірно підвищила рівень розвитку швидкісно-силових якостей у учнів 8 класів засобами баскетболу.

Висновки

Проведений нами педагогічний експеримент складався з констатувального, формуального та контрольного етапів. На констатувальному етапі педагогічного експерименту отримали такі показники рівня розвитку швидкісно-силових якостей у учнів 8 класів: в КГ високий рівень мають 16 % учнів, середній рівень – 37 % учнів, низький рівень – 47 % учнів. В ЕГ високий рівень мають 12 % учнів, середній рівень – 41 % учнів, низький рівень – 47 % учнів. Таким чином, КГ та ЕГ мають показники, які знаходяться на однаковому рівні.

Впроваджена нами експериментальна методика під час уроків з фізичної культури на формуальному етапі педагогічного експерименту реалізовувалася на основі методів колового тренування, повторного, змагального та ігрового. Під час розроблення експериментальної методики враховувалося те, що на розвиток швидкісно-силових якостей можуть впливати різні варіації фізичного навантаження та інтенсивності фізичної роботи під час виконання спеціальних вправ з переміщеннями тулуба у просторі та часі. Реалізація експериментальної методики здійснювалася за такими напрямками: напрям швидкісної підготовки учнів 8 класів (в основі напрямку було покладено збільшення показників швидкості з переміщеннями у просторі та швидкості виконання спеціальних елементів гри; напрям швидкісно-силової підготовки учнів 8 класів (до змісту напрямку входили фізичні навантаження з незначним рівнем опору або без нього; з включенням фізичного навантаження до змісту вправ в нечисленних групах (трійках) та в парах). Під час використання методу колового тренування спеціальні фізичні вправи виконувалися в заданій логічній послідовності, з точним визначенням фізичного



навантаження та тимчасового періоду відновлювального відпочинку; при повторному і змагальному методу – спеціальні вправи з обтяженням власного тіла (різноманітні стрибкові вправи, комплекси вправ з набивними м'ячами в парах (метання з різних вихідних положень); при ігровому методі – рухливі ігри із включенням до їх змісту основних базових елементів спортивної гри баскетбол.

Під час контрольного етапу педагогічного експерименту отримали такі рівні розвитку швидкісно-силових якостей у учнів 8 класів: В КГ високий рівень мають 23 % учнів, середній рівень – 41 % учнів, низький рівень – 36 %

Список літератури

Артем'єва, А.Н. (2014). Тестові завдання під час опанування баскетболу та волейболу. *Фізичне виховання в школах України*, 9, 14–19.

Булатова, М. М., Линець, М. М., & Платонов, В. М. (2008). Розвиток фізичних якостей. *Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. К.: Олімпійська література*, Т.1, 175–296.

Вознюк, Т.В. (2015). Вікові особливості розвитку швидкісно-силових якостей учнів основної школи у процесі занять баскетболом. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 12, 38–41. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2015_12_12.

Кириченко, В. (2015). Рівень прояву специфічних координаційних здатностей школярів віком 12-13 років у процесі занять баскетболом. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 1, 40–44. <https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/7878787/2374>

Круцевич, Т.Ю. (2006). *Методичні рекомендації з комплексного тестування фізичного стану школярів в умовах фізичного виховання загальноосвітньої школи*. Київ: Науковий світ.

Круцевич, Т.Ю., Воробйов, М.І. & Безверхня, Г.В. (2011). *Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді*. Київ: Олімпійська література.

Моїсєєнко, О.К., & Ширяєва, І.В. (2016). Теоретичні та методологічні особливості розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів. «Фізична культура, спорт та здоров'я: стан і перспективи в умовах сучасного українського державотворення в контексті 25-річчя Незалежності України»: матеріали XVI Міжнародної науково-практичної конференції (Харків, 8–9 грудня 2016 р.). Харків : ХДАФК, 158–162. <https://www.poleesu.by/sites/default/files/sites/default/files/02per/03document/465.pdf>

Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти «Фізична культура 6-9 класи» (2022). Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» (наказ Міністерства освіти і

учнів. В ЕГ високий рівень мають 36 % учнів, середній рівень – 47 % учнів, низький рівень – 17 % учнів.

Таким чином, можна констатувати, що розроблена та впроваджена нами експериментальна методика дозволила достовірно підвищити рівень розвитку швидкісно-силових якостей у учнів 8 класів засобами баскетболу.

Перспективи подальших досліджень полягають в подальшому дослідженні розвитку швидкісно-силових якостей у учнів старшого шкільного віку засобами спортивної гри баскетбол.

науки України від 03 серпня 2022 року № 698). <https://bit.ly/3CmCidI>

Несен, О.О., Ширяєва, І.В., & Євтушенко, І.М. (2018). Удосконалення технічної підготовленості баскетболістів 10-11 років на базі розвитку координаційних та швидкісно-силових здібностей. *Спортивні ігри*, 1, 13–21.

http://www.irbisnbuv.gov.ua/cgiibin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=sporihry_2018_1_4

Онопрієнко, О.В (2008). *Теорія і методика розвитку рухових якостей школярів: навчально-методичний посібник*. Черкаси: Видавничий центр ЧНУ імені Богдана Хмельницького.

Пашкевич, С.А. & Матвієнко, Я.В. (2016). Засоби розвитку швидкісно-силових здібностей, що проявляються у відштовхуванні в стрибках, на заняттях фізичної культури з учнями 10-х класів. *Актуальні проблеми фізкультурної освіти*, 11, 44–47.

Сергієнко, Л.П. (2001). *Тестування рухових здібностей школярів*. Київ: Олімпійська література.

Худолій, О.М. & Іващенко, О.В. (2014). *Моделювання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків*: монографія. Харків: ОВС.

Хлус, Н.О. (2024). Розвиток швидкісно-силових якостей у школярів 13-14 років засобами волейболу. *Спортивні ігри*, 1(31), 65–74. <https://doi.org/10.15391/si.2024-1.06>

Чопик, Р.В. & Максим'як, В.М. (2012). Теоретико-методичні засади формування інтересу дітей до занять баскетболом. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Т. IV, Вип. 98, 220–223.

<https://fhhs.dspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/10/25.pdf>

Чопик, Р.В. & Полякова, М.І. (2012). Упровадження інтерактивних технологій в урок фізичної культури із варіативного модуля «Баскетбол». *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 3 (19), 180–182. <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/2268/1/anot43.pdf>

• • • •

References

Artemieva, A.N. (2014). Testovi zavdannia pid chas opanuvannia basketbolu ta voleibolu [Test tasks for learning basketball and volleyball]. *Fizyczne vykhovannia v shkolakh Ukrainy* [Physical education in Ukrainian schools], no 9, 14–19. [in Ukrainian].

Bulatova, M.M., Lynets, M.M., & Platonov, V.M. (2008). Rozvytok fizychnykh yakosteï: pidruch. dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv fizychnoi kultury i sportu. Kyiv: NUFVSU «Olimp. I-ra», T.1, 175–296. [in Ukrainian].

Vozniuk, T.V. (2015). Vikovi osoblyvosti rozvytku shvydkisno-sylovykh yakosteï uchniv osnovnoi shkoly u protsesi zaniat basketbolom [Age peculiarities of development of speed and power qualities of primary school pupils in the process of basketball training]. *Naukovyi chasopys. Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova* [Scientific Journal of the Drahomanov National Pedagogical University]. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport), no 12, 38–41. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2015_12_12. [in Ukrainian].



- Kyrychenko, V. (2015). Riven proiavu spetsyfychnykh koordynatsiynykh zdatnostei shkoliariv vikom 12-13 rokiv u protsesi zaniat basketbolom [The level of manifestation of specific coordination abilities of schoolchildren aged 12-13 years in the process of basketball training]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu* [Theory and methods of physical education and sports], no 1, 40–44. <https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/78787878/2374> [in Ukrainian].
- Krutsevych, T.Iu. (2006). *Metodychni rekomendatsii z kompleksnoho testuvannia fizychnoho stanu shkoliariv v umovakh fizychnoho vykhovannia zahalnoosvitnoi shkoly* [Methodical recommendations for comprehensive testing of physical condition of schoolchildren in the conditions of physical education of secondary school]. Kyiv: Naukovyi svit. [in Ukrainian].
- Krutsevych, T.Iu., Vorobiov, M.I. & Bezverkhnia, H.V. (2011). *Kontrol u fizychnomu vykhovanni ditei, pidlitkiv ta molodi* [Control in the physical education of children, adolescents and young people]. Kyiv: Olimpiiska literatura. [in Ukrainian].
- Moiseienko, O.K., & Shyriaieva, I.V. (2016). Teoretychni ta metodolohichni osoblyvosti rozvytku koordynatsiynykh zdibnostei yunych basketbolistiv [Theoretical and methodological peculiarities of development of coordination abilities of young basketball players]. «Fizychna kultura, sport ta zdorovia: stan i perspektyvy v umovakh suchasnoho ukrainskoho derzhavotvorennia v konteksti 25-richchia Nezalezhnosti Ukrainy» [“Physical Culture, Sport and Health: Status and Prospects in the Context of Modern Ukrainian State Building in the Context of the 25th Anniversary of Ukraine’s Independence”]: materialy XVI Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (Kharkiv, 8–9 hrudnia 2016 r.). Kharkiv : KhDAFK, 158–162. <https://www.polessu.by/sites/default/files/sites/default/files/02per/03document/465.pdf> [in Ukrainian].
- Navchalnoi prohramoiu dlia zakladiv zahalnoi serednoi osvity «Fizychna kultura 6-9 klasy»* [Curriculum for general secondary education institutions “Physical Culture 6-9 grades”] (2022). Rekomendovano Ministerstvom osvity i nauky Ukrainy» (nakaz Ministerstva osvity i nauky Ukrainy vid 03 serpnia 2022 roku № 698). https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-5-9-klas/2022/08/15/navchalna_programa-2022.fizychna-kultura-6-9.pdf [in Ukrainian].
- Nesen, O.O., Shyriaieva, I.V., & Yevtushenko, I.M. (2018). Udoshkonalennia tekhnichnoi pidhotovlenosti basketbolistiv 10-11 rokiv na bazi rozvytku koordynatsiynykh ta shvydkisno-sylovykh zdibnostei [Improvement of technical fitness of basketball players of 10-11 years old on the basis of development of coordination and speed and power abilities]. *Sportyvni hry* [Sports games], no (1), 13–21.
- http://www.irbisnubv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nubv/cgiirbis_64.exe?I21
- DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=sporihry_2018_1_4 [in Ukrainian].
- Onopriienko, O.V. (2008). *Teoriia i metodyka rozvytku rukhovykh yakostei shkoliariv* [Theory and methodology of development of motor skills of schoolchildren: a study guide]: navchalno-metodychnyi posibnyk. Cherkasy: Vydavnychy tsestr ChNU imeni Bohdana Khmelnytskoho. [in Ukrainian].
- Pashkevych, S.A. & Matviienko, Ya.V. (2016). Zasoby rozvytku shvydkisno-sylovykh zdibnostei, shcho proiavliautsia u vidstovkuvanni v strybkakh, na zaniattiakh fizychnoi kultury z uchniamy 10-kh klasiv [Means of development of high-speed and power abilities, manifested in pushing off in jumps, in physical education classes with 10th grade pupils]. *Aktualni problemy fizkulturnoi osvity* [Current issues of physical education], 11, 44–47. [in Ukrainian].
- Serhiienko, L.P. (2001). *Testuvannia rukhovykh zdibnostei shkoliariv* [Testing the motor skills of schoolchildren]. Kyiv: Olimpiiska literatura. [in Ukrainian].
- Khudolii, O.M. & Ivashchenko, O.V. (2014). *Modeliuvannia protsesu navchannia ta rozvytku rukhovykh zdibnostei u ditei i pidlitkiv* [Modelling the process of learning and development of motor skills in children and adolescents]: monohrafiia. Kharkiv: OVS. [in Ukrainian].
- Khlus, N.O. (2024). Rozvytok shvydkisno-sylovykh yakostei u shkoliariv 13-14 rokiv zasobamy voleibolu [Development of speed and power qualities in schoolchildren of 13-14 years old by means of volleyball]. *Sportyvni hry* [Sports games], no 1(31), 65–74. <https://doi.org/10.15391/si.2024-1.06>. [in Ukrainian].
- Chopyk, R.V. & Maksymiak, V.M. (2012). Teoretyko-metodychni zasady formuvannia interesu ditei do zaniat basketbolom [Theoretical and methodological bases of forming children’s interest in basketball]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka* [Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University named after T.G. Shevchenko], T. IV, Vyp. 98, 220–223. <https://fhhs.dspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/10/25.pdf> [in Ukrainian].
- Chopyk, R.V. & Poliakova, M.I. (2012). Uprovadzhennia interaktyvnykh tekhnolohii v urok fizychnoi kultury iz variatyvnoho modulua «Basketbol» [Implementation of interactive technologies in the lesson of physical education from the variant module “Basketball”]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi* [Physical education, sport and health culture in modern society]: zb. nauk. pr. Volyn. nats. un-tu im. Lesi Urainky, no 3(19), 180–182. <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/2268/1/anot43.pdf> [in Ukrainian].

Додаткова інформація

Відомості про статтю:

Онлайн-версія доступна за посиланням:
<https://doi.org/10.15391/si.2025-2.07>

Конфлікт інтересів

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Джерела фінансування

Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Отримано: 27.12.2024; Прийнято: 15.01.2025

Опубліковано: 07.02.2025

**Відомості про авторів****Хлус Наталія Олександрівна:**

завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент; Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженко: вул. Київська, 24, м. Глухів, Сумська обл., 41400, Україна.

<https://orcid.org/0000-0001-9860-1047>,
hlusnatasha2020@ukr.net

Information about the Authors**Nataliia Khlus:**

Head of Chair of Theory and Methods of Physical Education, Candidate of sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University: 24, Kyivska Street, Hlukhiv, 41400, Ukraine