

СПОРТИВНІ ІГРИ №4 (30)

SPORTIVNYE IGRY №4 (30)

SPORTS GAMES №4 (30)



Науковий журнал

Харків – 2023

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**СПОРТИВНІ ІГРИ
SPORTYVNI IHRY
SPORT GAMES
ЕЛЕКТРОННИЙ НАУКОВИЙ ЖУРНАЛ**

Виходить 4 рази на рік
Видається з 2016 року

№4 (30)

Харків
Харківська державна академія фізичної культури
2023

2023. Спортивні ігри, 4 (30), 80.

Видання Харківської державної академії фізичної культури; кафедри спортивних та рухливих ігор. Включено до Переліку електронних наукових фахових видань України категорії «Б», в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата наук (Наказ МОН України №975 від 11.07.2019).

Видається за постановою Вченої ради ХДАФК від 23.10.2023 р. протокол №12

Головний редактор:

Помещикова І. П., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Україна, Харків, Харківська державна академія фізичної культури)

Члени редакційної колегії:

Ашанін В. С. кандидат фіз.-мат. наук, доцент, (Україна, Харків, Харківська державна академія фізичної культури)

Керімов Ф. А., доктор педагогічних наук, професор (республіка Узбекистан, Чирчик, Узбецький державний університет фізичної культури та спорту)

Лебедєв С. І., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Україна, Харків, Харківська державна академія фізичної культури)

Мішин М. В., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, (Україна, Харків, Харківська державна академія фізичної культури)

Несен О. О., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, (Україна, Харків, Харківський педагогічний університет ім. С. Г. Сковороди)

Пасько В. В., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, (Україна, Харків, Харківська державна академія фізичної культури)

Перевозник В. І., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Україна, Харків, Харківська державна академія фізичної культури)

Перцухов А. А., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Україна, Харків, Харківська державна академія фізичної культури)

Філенко Л. В., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Україна, Харків, Харківська державна академія фізичної культури)

Шевченко О. О., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Україна, Харків, Харківська державна академія фізичної культури)

Faton Shabani, Associate Professor, Faculty of Law, University of Tetova, Republic of North Macedonia

Спеціалізоване видання з проблем спортивних та рухливих ігор

Рік заснування: 2016 (з 2004 видавався як матеріали науково-практичної конференції «Актуальні проблеми спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах»)

Область і проблематика: У збірнику представлені статті з проблем організації навчально-тренувального процесу із використанням спортивних ігор в закладах освіти, ДЮСШ; вдосконалення підготовки спортсменів у спортивних іграх в сучасних умовах; стану фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості спортсменів у спортивних іграх; ефективності змагальних показників; організації патріотичного виховання молоді України в процесі занять спортивними іграми; вдосконалення процесу фізичного виховання з використанням спортивних і рухливих ігор.

Для аспірантів, докторантів, магістрів, тренерів, спортсменів, викладачів навчальних закладів, вчителів середніх шкіл.

Журнал включено до бази даних: **ROAD** (Directory of Open Access scholarly Resources); **Google Scholar**, **NBUV** (Національна бібліотека імені В. І. Вернадського, електронний фонд), **Index Copernicus**, **OUCI** (Open Ukrainian Citation Index).

Адреса редакції: вул. Клочківська, 99, каб. 204, 61168, г. Харків, Україна.

Телефон: +380951432125 **E-mail:** pomeshikovaip@ukr.net

Електронна версія журналу розміщена на сайті:

http://journals.uran.ua/sports_games

ЗМІСТ

Гант О. Є., Чжоу М. Обґрунтування стратегій індивідуального психологічного супроводу баскетболістів 12-14 років	4-13
Карпа І. Я., Ріпак І. М., Лобасюк В. С., Шанта І. Ф. Аналіз тактичних дій жіночих футбольних команд-учасниць Ліги чемпіонів УЄФА	14-23
Наконечний Р. Б., Хіменес Х. Р. Порівняльна характеристика підходів до підготовки футболістів на етапі попередньої базової підготовки в футбольних організаціях Львова	24-35
Остапенко Ю. О., Сергієнко В. М. Тренажерне обладнання для занять спортивними іграми	36-46
Радченко О. В., Швай О. Д., Цюпак Ю. Ю. Дослідження результативності та стабільності виконання верхньої подачі м'яча у грі волейболістами команд різної кваліфікації	47-57
Тігаренко С.А. Оптимізація рухової активності дітей старшого дошкільного віку в природних умовах засобами спортивних ігор	58-68
Хлус°Н.°О. Розвиток координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри баскетбол	69-79
Вимоги до статей	80

**Обґрунтування стратегій індивідуального психологічного супроводу баскетболістів
12-14 років**

Гант О. Є., Чжоу М.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. *Мета дослідження* – визначити ефективність індивідуалізованих психологічних стратегій розроблених для баскетболістів 12-14 років та спрямованих на покращення їх спортивної компетентності. **Матеріал та методи дослідження.** Дослідження було проведене серед 24 баскетболістів віком від 12 до 14 років. Учасники були поділені на основну групу (ОГ) та контрольну групу (КГ). Спортсмени ОГ взяли участь у програмі психологічного супроводу в дистанційному форматі. Для оцінки показників самосприйняття використовувалася методика "Self-perceptions for children: manual and questionnaires" за стандартизованою процедурою згідно оригінального посібника "Self-Perception Profile for Children: Manual and Questionnaires" (Susan Harter, 2012). Перед проведенням опитування було отримано письмову згоду від батьків учасників, які вказали, що їхні дані будуть оброблені конфіденційно та використовуватимуться лише в рамках дослідження. Юні спортсмени брали участь у заповненні опитувальника, який охоплював питання щодо їхнього самосприйняття спортивних досягнень, соціального сприйняття, академічної компетентності, фізичної форми, загальної самооцінки тощо. У рамках програми індивідуальної траєкторії психологічного супроводу спортсмени ОГ брали участь у дистанційних заняттях, де використовувалися розроблені індивідуалізовані стратегії психологічного супроводу. Показано, що індивідуальні та групові психологічні стратегії, розроблені на основі сучасних теорій та наукових досліджень, ефективно підвищують самосприйняття, соціальні навички юних баскетболістів віком 12-14 років. Обґрунтовано, що використання віддалених технологій, таких як відео-конференції та чати, дозволяє забезпечити індивідуальний підхід до кожного гравця, навіть на віддаленій відстані, підвищуючи ефективність програми психологічної підтримки. Доведено, що інтеграція сучасних теорій саморегуляції, позитивного мислення та інших психологічних підходів у практику психологічного супроводу юних спортсменів сприяє подоланню внутрішніх бар'єрів та досягненню нових висот у спортивній результативності. Проаналізовано, що важливість індивідуального підходу у психологічній підтримці необхідно розглядати як ключовий фактор у формуванні успішних стратегій розвитку та самореалізації спортсменів.

Ключові слова: стратегії психологічної підготовки; ефективність віддалених технологій, баскетбол; індивідуальна траєкторія.

Вступ. Спортивна психологія визнає важливість психологічного супроводу для підвищення результативності спортсменів на змаганнях. Сучасні умови життя, зокрема тенденція до використання дистанційних засобів комунікації, впливають на всі сфери, включаючи спорт. Однак, існують обмежені дослідження, спрямовані на вивчення ефективності дистанційної психологічної підготовки для спортсменів

пубертатного періоду (Гант, & Чжоу, 2020).

З поширенням інтернету і розвитком дистанційних технологій з'явилася можливість надавати психологічну підтримку спортсменам без прив'язки до місця проживання, саме це дозволяє залучати до психологічної підготовки висококваліфікованих фахівців з будь-якої точки світу. В той же час, відсутність наукових досліджень стосовно ефективності дистанційної психологічної підготовки для спортсменів пубертатного

періоду свідчить про актуальність проблеми. Це може вплинути на розробку нових підходів та методів психологічної підтримки для цієї категорії спортсменів. Також, важливо зазначити, що сучасний спорт вимагає комплексного підходу, включаючи психологічну готовність (Вознюк, 2017; Галецька, 2003). Перехід до дистанційних форм спілкування може бути як викликом, так і можливістю. Наукові дослідження в цій області можуть допомогти розробити ефективні стратегії для забезпечення якісної психологічної підготовки, навіть віддалено.

Зважаючи на важливість психологічного супроводу для спортсменів пубертатного періоду в контексті дистанційних форм комунікації, індивідуалізація цієї підтримки стає ще більш критичною і актуальною.

Кожен спортсмен унікальний, зі своєю власною особистістю, характером та психологічними особливостями. Підлітковий період часто супроводжується різноманітними емоційними та психологічними викликами (Ляшенко, & et. al., 2020). Індивідуалізація психологічного супроводу дозволяє враховувати ці унікальні потреби та надавати персоналізовані стратегії підтримки.

Індивідуалізація психологічного супроводу може допомогти тренерам і психологам адаптувати тренувальні методики до психологічних особливостей кожного спортсмена. Це сприяє оптимальному розвитку їхнього потенціалу та підвищує ефективність тренувань. Індивідуалізований підхід до психологічної підтримки сприяє підвищенню рівня довіри спортсмена до психолога, що може значно покращити взаємодію та збільшити ефективність роботи, оскільки спортсмен відчуває, що йому надається індивідуальний, спеціалізований підхід (Ляшенко, & et. al., 2020; Помещикова, & et. al., 2016; Помещикова, & et. al. 2016).

Загалом, індивідуалізація психологічного супроводу для спортсменів пубертатного періоду є необхідною для того, щоб забезпечити їхній психологічний

комфорт, підвищити мотивацію та сприяти їхньому оптимальному розвитку як спортсменів і як особистостей (Гант, & et. al., 2021). Це може мати значущий вплив на їхні спортивні досягнення і загальний психологічний стан. Загалом, враховуючи ці фактори, дослідження в сфері ефективності дистанційної психологічної підготовки для спортсменів пубертатного періоду мають великий потенціал для розвитку і можуть призвести до покращення спортивних результатів та психологічного самопочуття цієї групи спортсменів.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося за темою дисертаційних дослідження: «Індивідуалізація психологічної підготовки спортсменів 12-14 років протягом річного макроциклу» на здобуття наукового ступеня доктора філософії.

Мета дослідження – визначити ефективність індивідуалізованих психологічних стратегій розроблених для баскетболістів 12-14 років та спрямованих на покращення їх спортивної компетентності.

Відповідно до поставленої мети вирішувалися наступні завдання:

1. вивчити особливості та можливості процесів індивідуалізації психологічного супроводу баскетболістів 12-14 років;
2. обґрунтувати та розробити нові та адаптувати існуючі психологічні стратегії для спортсменів вікової групи 12-14 років, враховуючи їх особливості та індивідуальні потреби.

Матеріал та методи дослідження. Дослідження було проведене серед 24 баскетболістів віком від 12 до 14 років. Учасники були поділені на основну групу (ОГ) та контрольну групу (КГ) по 12 спортсменів у кожній. Спортсмени ОГ взяли участь у програмі психологічного супроводу в дистанційному форматі.

Для оцінки показників самосприйняття використовувалася методика "Self-perceptions for children: manual and questionnaires" за стандартизованою процедурою згідно оригінального посібника "Self-Perception

Profile for Children: Manual and Questionnaires" (Susan Harter, 2012).

Перед проведенням опитування було отримано письмову згоду від батьків учасників, які вказали, що їхні дані будуть оброблені конфіденційно та використовуватимуться лише в рамках дослідження. Юні спортсмени брали участь у заповненні опитувальника, який охоплював питання щодо їхнього самосприйняття спортивних досягнень,

соціального сприйняття, академічної компетентності, фізичної форми, загальної самооцінки тощо.

В табл. 1, представлені індивідуальні стратегії, які можуть бути корисними для психологічної підтримки гравців у цьому віці. Стратегії були адаптовані до індивідуальних потреб кожного гравця ОГ, спираючись на їх особистість, досвід та емоційний стан.

Таблиця 1

Індивідуальні стратегії психологічної підготовки баскетболістів 12-14 років

	Напрямок стратегії	Основні задачі
1.	Розвиток самооцінки та впевненості в собі	Сформулювати для кожного гравця сильні сторони та допомогти усвідомити особисті досягнення. Сформувати для кожного гравця індивідуальні паттерни вирішування труднощів і навчати юних баскетболістів позитивно ставитися до невдач.
2.	Ментальна міцність та концентрація уваги	Навчання гравців технікам релаксації та дихальних вправ для збільшення концентрації уваги. Розвиток навички управління стресом і вивчення технік відновлення після невдач.
3.	Комунікація та співпраця	Навчання гравців ефективним технікам активного слухання та екологічним засобам вираження своїх почуттів та думок. Вдосконалення навичок спілкування та роботи в команді.
4.	Цілі та мотивація	Сформулювати для кожного гравця реалістичні спортивні та особисті цілі. Сприяти розвитку внутрішньої мотивації шляхом підкреслення важливості власних зусиль і відданості в спортивній діяльності, в команді.
5.	Робота з віруваннями	Сформулювати та розвинути для кожного гравця позитивні спортивні вірування та переконання у власних можливостях. Навчити навичкам переформулювання негативних думок та переконань у позитивні.
6.	Розвиток саморегуляції	Навчити гравців розпізнавати свої емоції та застосовувати засоби їх саморегуляції. Вдосконалювати навички управління власними емоціями в стресових ситуаціях.
7.	Сприяння розвитку здорового способу життя та поваги до спортивного режиму	Підкреслення важливості збалансованого харчування, достатнього сну та фізичної активності. Навчання гравців ефективним методам відновлення після тренувань та змагань.
8.	Підтримка від родини та тренера	Співпраця з батьками та тренером для створення сприятливого середовища для розвитку кожного гравця та команди в цілому. Визначити роль спільної роботи з батьками та тренером у вирішенні емоційних проблем гравця.

Підкреслимо важливість індивідуалізації в нашому дослідженні, що включала вивчення особистих потреб, амбіцій та слабких сторін гравця, а також адаптацію психологічних стратегій під кожного спортсмена. Також важливим, на нашу думку була необхідність етапування і поступовості в психологічному супроводі, ми звертали увагу на розвиток базових

навичок перед переходом до більш складних.

Співпраця з кожним гравцем ОГ супроводжувалася з комунікацією та тісною взаємодією з батьками (опекунами) та тренером. Послідовність у індивідуальних траєкторіях детермінувала логічний прогрес у розвитку кожного гравця, і забезпечувала постійний моніторинг та адаптацію стратегій з урахуванням реакції

гравця на психологічний супровід. Використання сучасних технологій допомагало забезпечити доступність та ефективність психологічних вправ та ресурсів для гравців. Ці принципи роботи з командою утворювали систематичний та індивідуалізований підхід до психологічного супроводу, який є, на нашу думку, ключем до максимальної та ефективної реалізації в спорті баскетболістів 12-14 років.

В табл. 2, представлені індивідуальні стратегії, які можуть бути реалізовані протягом річного макроциклу, із зазначенням часу, циклічності проведення зустрічей для групового та індивідуального форматів роботи.

План стратегій психологічного супроводу, представлений в табл.2, розроблений нами для баскетболістів ОГ, може бути адаптований залежно від конкретних запитів спортивних команд і індивідуальних потреб гравців. В нашому дослідженні, ми формулювали психологічну настанову для баскетболістів у віці 12-14 років, яка базується на унікальних потребах та характеристиках кожного спортсмена. Перш ніж формувати індивідуальні стратегії психологічного супроводу для кожного спортсмена, ми розробили принципами та правилами, яких дотримувалися в своєму дослідженні: індивідуалізація, поступовість, співпраця з гравцем та його оточенням, послідовність та розвиток, оцінка та адаптація, залучення ресурсів.

Під індивідуалізацією ми розуміли вивчення індивідуальних потреб кожного спортсмена (проведення індивідуальних співбесід для визначення особистих потреб, амбіцій, слабких та сильних сторінок гравця, психодіагностичні дослідження) та адаптацію стратегії (вибір та застосування психологічних технік, що найбільше відповідають індивідуальному психологічному профілю спортсмена).

Поступово, починаючи з основних психологічних навичок, ми переходили до більш складних, відповідно рівня та актуального стану кожного гравця. При

плануванні психологічних сесій, враховували прогрес спортсмена та надавати завдання, які є його актуальними для його психічних можливостей. Співпраця з гравцями була поєднана з комунікацією з їх найближчим оточенням. Також ми регулярно обмінювалися інформацією з гравцями, їх батьками (опікунами) та тренером, як для оцінки прогресу, так і для внесення коректив в плани індивідуальних траєкторій психологічного супроводу. Протягом річного макроциклу ми дотримувалися послідовності психологічного втручання, що забезпечило логічність психологічних тренінгів, зустрічей, сесій і детермінувало сталий розвиток нових навичок. Ми дотримувалися забезпечення постійної підтримки та моніторингу, протягом річного макроциклу, з урахуванням змін у розвитку, стані та потреб кожного гравця. Регулярний аналіз прогресу гравця та його реакцій на психологічний супровід проводився як з боку психолога, так тренером, батьками (опікунами). Адаптація стратегій і зміна підходів відбувалася у випадках, якщо певні техніки або методи не давали результату, та у випадках особистих обставин (проживання втрати члена родини). Для проведення лекцій зі здорового харчування, ми долучали експертів з даного напрямку. Співпраця з психологами, які мають досвід роботи з юними спортсменами реалізовувалася через долучення психологів-практиків до проведення окремих тематичних зустрічей, психологічних сесій, тренінгів. Залучення експертів за темами, дало можливість розширити та поглибити тематику психологічного втручання. Використання технологій, мобільних додатків та онлайн-ресурсів для психологічного благополуччя гравців розширило наші ресурси психологічного втручання.

Системний підхід став ключовим для реалізації індивідуальних траєкторій психологічного супроводу баскетболістів 12-14 років ОГ, протягом річного макроциклу, в нашому дослідженні.

Стратегії психологічної підготовки баскетболістів 12-14 років із зазначенням часу, циклічності проведення зустрічей для групового та індивідуального форматів роботи

Напрямок стратегії	Груповий формат			Індивідуальний формат		
	Частота	Час	Діяльність	Частота	Час	Діяльність
Розвиток самооцінки та впевненості в собі	Щомісячно	1 година на групове заняття	Групові дискусії, гри та вправи для підвищення самооцінки.	Щотижня	30 хвилин на сеанс	Індивідуальні розмови, завдання для саморефлексії та позитивних думок.
Ментальна міцність та концентрація уваги	Щотижня	1 година на групове заняття	Медитація, вправи на покращення концентрації та гри для розвитку психіки	Щомісячно	45 хвилин на сеанс	Персональні технології, релаксація, онлайн активності з концентрації.
Комунікація та співпраця	Щотижня	1 година на групове заняття	Рольові ігри, комунікаційні вправи та групові завдання для розвитку співпраці	Щомісячно	45 хвилин на сеанс	Індивідуальні розмови з психологом, завдання на розвиток навичок слухання та висловлювання думок.
Цілі та мотивація	Щомісячно	1 година на групове заняття	Групові обговорення на даний момент, гри для відновлення мотивації та обговорення досягнень.	Щотижня	30 хвилин на сеанс	Індивідуальні обговорення на даний момент, гри для відновлення мотивації та обговорення досягнень.
Робота з віруваннями	Щомісячно	1 година на групове заняття	Груповий тренінг формування навичок перетворення негативного ставлення у позитивне, обговорення позитивних вірувань.	Щотижня	30 хвилин на сеанс	Індивідуальні вправи з позитивного оцінювання своєї діяльності у команді.
Розвиток саморегуляції	Щомісячно	1 година на групове заняття	Групова діяльність, саморегуляція, обговорення стратегій керування стресом.	Щотижня	30 хвилин на сеанс	Індивідуальні техніки релаксації, вправи на вдосконалення.
Сприяння розвитку здорового способу життя та поваги до спортивного режиму	Щомісячно	1 година на групове заняття	Лекції та обговорення про здорове харчування, фізичну активність, режим відпочинку і сну.	Щотижня	30 хвилин на сеанс	Індивідуальні консультації з харчування та сну, розробка індивідуальних планів фізичної активності.
Підтримка від родини та тренера	Щотижня	1 година на групове заняття	Групове обговорення, зворотній зв'язок	Щотижня	10 хвилин на сеанс	Індивідуальна розмова, зворотній зв'язок

Враховуючи вище наведені принципи психологічного супроводу, можна створювати ефективні програми індивідуальної психологічної траєкторії, які будуть відповідати унікальним потребам кожного гравця. Під час реалізації індивідуальних стратегій психологічного супроводу ми проводили відео-конференції, застосовували платформу zoom, що давало можливість переходити в груповому форматі роботи до роботи з парами і малими групами (трійками), через застосування конференц-залів. Під час зустрічей ми спостерігали за реакціями кожного спортсмена, приділяючи увагу індивідуальним потребам та особливостям комунікації. Для кожного гравця була розроблена індивідуальна траєкторія психологічного супроводу, із зазначених стратегій, в табл. 1.

Кожна індивідуальна та групова зустріч надавала можливість для спортсменів поділитися своїми внутрішніми викликами, отримати психологічну підтримку. Індивідуалізована підтримка дозволила кожному гравцеві розвиватися унікальним шляхом, а також забезпечила психологічний комфорт під час тренувань та змагань. Ці результати підкреслюють значущість індивідуальної підтримки та адаптації психологічних стратегій для кожного гравця. Програма психологічного супроводу, спрямована на індивідуальні потреби гравців, підкреслила важливість персоналізованого підходу у впровадженні психологічних стратегій для досягнення оптимальних результатів у спорті та особистому зростанні.

Результати дослідження були оброблені за допомогою пакету Statistica. Визначали характеристики описової статистики (середнє арифметичне та стандартне відхилення). Достовірність відмінностей середніх величин оцінювали за допомогою U-критерію Манна-Уїтні.

Результати дослідження та їх обговорення. Теоретичний аналіз дослідження вказує на те, що ефективний психологічний супровід є ключовим фактором у розвитку спортивної направленості особистості баскетболістів у

віці 12-14 років. Основні аспекти психологічної підтримки, які враховують індивідуальні особливості та потреби кожного спортсмена, виявилися надзвичайно важливими у формуванні позитивного спортивного самовизначення та впевненості в собі. Дослідження підтверджує, що персоналізований підхід у рамках індивідуальних траєкторій психологічного супроводу є необхідним для надання спортсменам не лише необхідних інструментів для досягнення успіху в спорті, а й для розвитку їхньої особистості, сприяючи виробленню внутрішньої мотивації та самореалізації в спортивній діяльності. Це підкреслює важливість зосередженості на індивідуальних траєкторіях психологічного супроводу, що дозволяють спортсменам розвивати свої спортивні здібності, підвищувати впевненість в собі та досягати найкращих результатів у своїй кар'єрі.

На початку педагогічного експерименту статистично достовірних відмінностей між показниками самосприйняття баскетболістів ОГ і КГ не спостерігалось ($p \leq 0,05$).

Після проведення психологічного супроводу у баскетболістів 12-14 років ОГ, спостерігається помітне покращення показників профілю самосприйняття. Як показано у табл. 3, у спортсменів ОГ за показником «компетентність спортивна», середні бали ($3,33 \pm 0,49$) достовірно вище, ніж у спортсменів КГ ($2,42 \pm 0,47$), відмінності статистично значимі ($p \leq 0,05$). Кожен спортсмен унікальний, і його потреби в розвитку, спортивних навичках та самосприйнятті можуть відрізнятися. Індивідуалізований психологічний підхід дозволив, враховувати ці відмінності, та працювати з кожним спортсменом окремо, виходячи з його потреб і особистих характеристик. Після проведення психологічного супроводу у баскетболістів 12-14 років, спостерігається помітне покращення показників профілю самосприйняття.

Як показано у табл. 3, у спортсменів ОГ за показником «компетентність спортивна», середні бали ($3,33 \pm 0,49$)

достовірно вище, ніж у спортсменів КГ (2,42±0,47), відмінності статистично значимі (p≤0,05).

Індивідуалізований підхід дозволив створити психологічну підтримку, яка

відповідає особистим цілям і досягненням спортсмена, що відобразилося на самосприйнятті своїх пізнавальних здібностей, самоперцепції когнітивного функціонування.

Таблиця 3

Результати самосприйняття за методикою Self-perceptions for children: manual and questionnaires» баскетболістів ОГ та КГ після психологічного супроводу

Показники профілю самосприйняття	ОГ (n=12)	КГ (n=12)	Стат. показник
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	U-test
Компетентність спортивна	3,33±0,49	2,42±0,47	24
Прийняття соціальне	3,42±0,51	2,33±0,65	17,5
Форма фізична	3,33±0,49	2,50±0,67	26
Компетентність	3,42±0,67	2,50±0,52	24
Самооцінка загальна	3,50±0,51	2,83±0,57	28,5

* при $U_{кр}(0.05) = 37$, $U_{кр}(0.01) = 27$, (p≤0,05)

Так, за показником «компетентність академічна», середні бали (3,42±0,67) баскетболістів ОГ, достовірно вище, ніж у спортсменів КГ (2,50±0,52), відмінності статистично значимі (p≤0,05). Результати нашого дослідження, підтверджують, що індивідуалізований психологічний підхід в психологічному супроводі, покращує соціальні навички баскетболістів (комунікація з однолітками та взаємодії з тренерами та іншими членами команди), особливо вікової групи 12-14 років.

За показником «прийняття соціальне», середні бали (3,42±0,51) достовірно вище, ніж у спортсменів КГ (2,33±0,65), відмінності статистично значимі (p≤0,05). За показником «фізична форма», середні бали (3,33±0,49) баскетболістів ОГ, достовірно вище, ніж у спортсменів КГ (2,50±0,67), відмінності статистично значимі (p≤0,05). За показником «3,50±0,51», середні бали (3,33±0,49) баскетболістів ОГ, достовірно вище, ніж у спортсменів КГ (2,83±0,57), відмінності статистично значимі (p≤0,05).

Одже, індивідуалізація стратегій психологічного супроводу, орієнтація на потреби кожного конкретного гравця, відіграли ключову роль у процесі психологічної підготовки.

Результати дослідження вказують на те, що ефективність програм психологічної підтримки суттєво

підвищується, коли стратегії розробляються та адаптуються для конкретних потреб та внутрішніх викликів кожного спортсмена. Це дозволяє максимально враховувати особливості кожної людини та сприяє їхньому розвитку та самореалізації в спорті та особистому житті.

Висновки. Результати нашого дослідження показали ефективність індивідуалізації психологічного супроводу для юних баскетболістів віком 12-14 років. Після індивідуальних та групових зустрічей, та психологічного супроводу за індивідуальною траєкторією спортсмени ОГ демонстрували значущі результати у своєму самосприйнятті, соціальних навичках та академічних досягненнях (мається на увазі здатність сприймання та утримання інформації), що підкреслює важливість індивідуалізованого підходу та розвитку відповідних психологічних стратегій для кожного спортсмена.

Використання віддалених технологій, таких як відео-конференції та чати, дозволило забезпечити індивідуальний підхід до кожного гравця навіть на відстані. Це відкриває нові можливості для психологічної підтримки у спорті, особливо для молодих спортсменів, які можуть знаходитися в різних місцях та не мати доступу до стаціонарних консультацій.

Наша робота підкреслює важливість інтеграції сучасних теорій та наукових досліджень у практику психологічного супроводу у спорті. Використання теорій саморегуляції, позитивного мислення та інших психологічних підходів, підкріплених науковими дослідженнями і практичним досвідом вчених, справді допомагає спортсменам подолати внутрішні бар'єри та досягти нових висот у своїй кар'єрі та особистому розвитку.

Перспективи подальших досліджень у вивченні, як саме

психологічний супровід може допомогти спортсменам подолати травми та повернутися до гри після періоду відновлення.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадянської або комерційної організації.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Галій Л.В., Шульга Л.І., Якущенко В.А., Нартов П.В., Бур'ян К.О., & Баган С.О. (2019). Впровадження дистанційної форми навчання в систему післядипломної освіти: проблемні питання сьогодення. *Медична освіта*, 3 (35), 14–20. doi.org/10.31071/promedosvity/2019.03.014
- Гант, О.С., & Мінюй, Ч. (2020). Діагностика когнітивних функцій баскетболістів 12-14 років для індивідуалізації психологічної підготовки. *Спортивні ігри*, 3(17), 4-13. doi: 10.15391/si.2020-3.01
- Гант, О.С., Гончаренко, ВВ., & Чжоу,М. (2021). Особливості соціально-психологічної адаптованості спортсменів 12-14 років в ігрових видах спорту. *Спортивні ігри*, 3(21), 4-13. doi: 10.15391/si.2021-3.01
- Глоба, Г.В., Цибулько, Л.Г., & Щелкунов, А.О. (2021). Фізичне виховання у світі в умовах гібридного навчання: takeaways для України. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*, (2 (340) Ч. 1), 74-83. [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2\(340\)-1-74-83](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2(340)-1-74-83)
- Сороколіт, Н.С., Римар, О. В., Соловей, А.В.,& Сороколіт, Н.С. (2018). Становлення шкільного фізичного виховання в Україні в період незалежності. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2, 135-139.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Harter, S. (2012). *The construction of the self: Developmental and socio-cultural foundations*. New York: Guilford Press
- Leary, M. R. (2004). *The curse of the self: Self-awareness, egotism, and the quality of human life*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Harter S. (2012) *Self-perception profile for children: manual and questionnaires*. Режим доступу: <https://www.apa.org/obesity-guideline/self-preception.pdf>

Стаття надійшла до редакції: 15.10.2023

Опубліковано: 01.11.2023

Annotation. *Gant H., Mingyu Z. Substantiation of strategies for individual psychological support of basketball players. The purpose of the study is to determine the effectiveness of individualized psychological strategies developed for basketball players aged 12-14 years and aimed at improving their sports competence. Material and methods. The study was conducted among 24 basketball players aged 12 to 14 years. Participants were divided into the main group (MG) and the control group (CG). Athletes from the MG took part in a remote psychological support program. To evaluate the effectiveness of psychological support strategies, the "Self-perceptions for children: manual and questionnaires" method was used according to the*

standardized procedure outlined in the original manual by Susan Harter (2012). Written consent from the parents of the participants was obtained before the survey, ensuring that their data would be processed confidentially and used only within the scope of the research. Young athletes were asked to complete a questionnaire covering aspects of their self-perception of sporting achievements, social perception, academic competence, physical fitness, overall self-esteem, and more.

Within the framework of the individual trajectory of psychological support, athletes from the MG participated in remote sessions where developed individualized psychological support strategies were employed. It has been demonstrated that individual and group psychological strategies, developed based on contemporary theories and scientific research, effectively enhance the self-perception and social skills of young basketball players aged 12-14 years. It is substantiated that the use of remote technologies, such as video conferences and chats, allows for an individualized approach to each player, even at a distance, thereby increasing the effectiveness of the psychological support program. It has been proven that the integration of modern theories of self-regulation, positive thinking, and other psychological approaches into the practice of psychological support for young athletes contributes to overcoming internal barriers and achieving new heights in sports performance. The analysis highlights the importance of an individualized approach in psychological support, emphasizing its role as a key factor in the development and self-realization strategies of athletes.

Keywords: psychological preparation strategies; effectiveness of remote technologies; basketball; individual trajectory.

Reference

- Halii, L.V., Shulha, L.I., Yakushchenko, V.A., Nartov, P.V., Burian, K.O., & Bahan, S.O. (2019). Vprovadzhennia dystantsiinoi formy navchannia v systemu pislidyplomnoi osvity: problemni pytannia sohodennia [Introduction of distance learning in the system of postgraduate education: problematic issues of today]. *Problemy bezperervnoi medychnoi osvity ta nauky* [Problems of continuing medical education and science], no 3 (35), 14-20/ doi.org/10.31071/promedosvity/ 2019.03.014 [in Ukrainian].
- Gant, H., & Zhou, M. (2020). Diagnostics of cognitive functions of basketball players of 12-14 years old for individualization of psychological training. *Sporting games*, no 3(17), 4-13. doi: 10.15391/si.2020-3.01 [in Ukrainian].
- Gant, H., Gonzharenko, V., & Zhou, M. (2021) Osoblyvosti sotsial'no-psycholohichnoi adaptovanosti sportsmeniv 12-14 rokov v ihrovkykh vydakh sportu *Sporting games*. - 2021. - № 3(21). - P. 5-13. doi: 10.15391/si.2021-3.01
- Hloba, H. V., Tsybulko, L. H., & Shchelkunov, A. O. (2021). Fizychnе vykhovannia u sviti v umovakh hibrydnoho navchannia: takeaways dlia Ukrainy [Physical education in the world in terms of hybrid learning: takeaways for Ukraine]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedagogichni nauky* [Bulletin of Luhansk Taras Shevchenko National University. Pedagogical sciences], no 2 (340), I, 74-83 . [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2\(340\)-1-74-83](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2(340)-1-74-83) [in Ukrainian].
- Sorokolit, N. S., Rimar, O. V., & Solovej, A. V. (2018). Stanovlennya shkilnogo fizichnogo vihovannia v Ukrayini v period nezalezhnosti [Formation of school physical education in Ukraine during the period of independence]. *Sportivnij visnik Pridniprov'ya* [Sports Bulletin of Prydniprovia], no 2,135–139. [in Ukrainian].
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Harter, S. (2012). *The construction of the self: Developmental and socio-cultural foundations*. New York: Guilford Press
- Leary, M. R. (2004). *The curse of the self: Self-awareness, egotism, and the quality of human life*. Oxford, UK: Oxford University Press.

Harter S. (2012) *Self-perception profile for children: manual and questionnaires*. Режим доступу:
<https://www.apa.org/obesity-guideline/self-preception.pdf>

Відомості про авторів / Information about the authors

Гант Олена Євгенівна: кандидат психологічних наук, доцент, Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

Helen Gant: candidate of Psychological Sciences, Associate Professor Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

<https://orcid.org/0000-0001-7729-4914>

E-mail: lenaagant@gmail.com

Чжоу Міньюй: аспірант, Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

Zhou Mingyu: graduate student, Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

<https://orcid.org/0000-0003-3335-2443>

E-mail: 1139093866@QQ.com

Аналіз тактичних дій жіночих футбольних команд-учасниць Ліги чемпіонів УЄФАКарпа І.Я.¹, Ріпак І.М.¹, Лобасюк В.С.², Шанта І.Ф.³¹Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського²Львівський фаховий коледж спорту³Ужгородський національний університет

Анотація. Процеси, які спостерігаються у футболі серед жіночих команд, зокрема у проведенні Ліги чемпіонів УЄФА, вимагають розвитку та вдосконалення методів організації тренувальної та змагальної діяльності. Вирішення даної проблеми на сучасному етапі розвитку футболу, можливе лише шляхом інтенсифікації та індивідуалізації навчально-тренувального процесу. Прикладом цього є ігри Ліги чемпіонів УЄФА, де команди демонструють надзвичайно високі показники, які характеризують змагальну діяльність та визначають сучасні тенденції розвитку жіночого футболу у світі. **Мета роботи** полягає у визначенні особливостей тактичних дій провідних жіночих команд з футболу у матчах Ліги чемпіонів УЄФА. **Матеріали і методи дослідження.** Аналіз та узагальнення літературних джерел, теоретична інтерпретація та пояснення, педагогічне спостереження, елементи математичної статистики. **Результати дослідження.** Аналіз показників ефективності змагальної діяльності встановив, що високий пресинг став невід'ємною частиною гри провідних жіночих команд у матчах Ліги чемпіонів УЄФА 2021/2022 років. Встановлено, що французькі клуби очолюють рейтинг за показником інтенсивності пресингу їх показник знаходився в межах від 9,3 передач (Ліон) до 9,9 передач (ПСЖ). Найнижчі показники інтенсивності пресингу іксувалися у німецькій команді Баварія – 22,7 передачі. Отримані результати аналізу середньої кількості передач з флангу за гру, а також відсоток їх ефективності вказують на низьку їх ефективність, оскільки даний показник знаходиться в межах від 12% (Русенгорд) до 29,2% (Барселона), це впливає на результативність проведення атак після високих передач з флангу. Отримані результати дослідження свідчать, що для проведення ефективних атак провідними жіночими командами Ліги чемпіонів УЄФА, необхідно в середньому провести 10,3 атаки у ворота суперника. Найвищі показники кількості спроб проведення ефективних атак, встановлено у команди Барселона (5,5 атаки) та команди Челсі (5,6 атаки). **Висновки.** Результати дослідження змагальної діяльності провідних жіночих команд з футболу у матчах Ліги чемпіонів УЄФА вказують, що високий пресинг стає все більш ефективним через тенденцію до збільшення кількості коротких передач від воротаря. Це підвищує рівень захисту та інтенсивності пресингу, коли суперники шукають можливість побудувати атаку. Порівняльний аналіз виконання флангових передач провідними командами-учасницями Ліги чемпіонів УЄФА встановив, що високі передачі з флангу менш ефективні ніж гострі передачі низом. Тенденції розвитку сучасної гри у футбол, характеризуються високими оборонними лініями, що впливає на швидкі контратаки з низького пресингу, який став менше використовуватися жіночими командами. Лише окремі команди зазвичай віддають перевагу низькому захисному блоку.

Ключові слова: змагальна діяльність; жіночі команди; футбо; пресинг; тактика; Ліга чемпіонів; УЄФА.

Вступ. Змагальна діяльність у футболі – один з найбільш складних та варіативних процесів, який залежить від багатьох факторів: завдань, які стоять перед

командою; зовнішніх умов проведення матчу; типу турніру та рівня підготовленості партнерів та суперників (Дулібський, et al., 2021; Kostiukevych, et al., 2018).

Кожен з отриманих показників змагальної діяльності побудований на

завданнях, які реалізуються під час тренувального процесу (Кагра, et al., 2021; Шамардін, et al., 2011).

Сучасні тенденції розвитку футболу характеризуються високим показниками виступу футболістів у провідних турнірах та спонукають до постійних змін побудови навчально-тренувального процесу та (Дорошенко, et al., 2006; Khorkevyy, 2016; Наконечний, et al., 2022). Прикладом цього є ігри Ліги чемпіонів, чемпіонати світу та Європи, де команди демонструють надзвичайно високі показники, які характеризують змагальну діяльність та визначають рівень їх підготовленості (Карпа, et al., 2019; Jacobs, 2014).

У науковій літературі не так часто зустрічаються дослідження, присвячені змагальній діяльності жіночих футбольних команд (Соловей, et al., 2017; Terzis, 2022). Разом з тим, з метою виявлення загальних і специфічних закономірностей гри є важливим аналіз показників виступу жіночих команд з футболу. (Jacobs, 2014; Стасюк, 2016; Карпа et al., 2018).

Процеси, які спостерігаються в футболі за участю жіночих команд, зокрема у проведенні Ліги чемпіонів УЄФА, вимагають розвитку та вдосконалення методів організації тренувальної та змагальної діяльності. Вирішення даної проблеми на сучасному етапі розвитку футболу, можливе лише шляхом інтенсифікації та індивідуалізації навчально-тренувального процесу. Також актуальним є дослідженням показників змагальної діяльності провідних футболісток різного ігрового амплуа. Прикладом цього є ігри Ліги чемпіонів УЄФА, де жіночі команди демонструють надзвичайно високі показники, які визначають сучасні тенденції розвитку футболу у світі.

Однак відсутність праць, досліджень особливостей організації і проведення змагань з футболу серед жіночих команд, не узагальнені дані про команди-фаворити учасників провідного турніру Ліги чемпіонів УЄФА, не дозволяють встановити динаміку виступу провідних жіночих команд в системі змагань найвищого рівня з футболу.

Зв'язок з науковими планами та темами. Робота виконана згідно з темою науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури на 2021-2025 рр. «Методологічні та організаційно-методичні основи раціональної підготовки спортсменів».

Мета дослідження полягає у визначенні особливостей тактичних дій провідних жіночих команд з футболу у матчах Ліги чемпіонів УЄФА.

Завдання дослідження:

1. Визначити показники інтенсивності пресингу провідних жіночих команд у матчах Ліги чемпіонів УЄФА.
2. Встановити показники кількості ударів у створ воріт після відбору м'яча провідних жіночих команд у матчах Ліги чемпіонів УЄФА.
3. Встановити показники ефективності проведення атак з флангу провідними жіночими командами у матчах Ліги чемпіонів УЄФА.

Матеріал та методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, теоретична інтерпретація та пояснення, педагогічне спостереження, елементи математичної статистики.

Педагогічне спостереження проводилося впродовж всіх матчів Ліги чемпіонів УЄФА серед жіночих команд у сезоні 2021/2023 років. В ході дослідження було проаналізовано 20 ігор. У дослідженні використані показники змагальної діяльності 8 жіночих футбольних команд, які приймали участь у матчах Ліги чемпіонів УЄФА: Ліон, ПСЖ, Барселона, Челсі, Вольфсбург, Русенгорд, Манчестер Сіті, Баварія.

Для статистичної оцінки матчів використовувалися показники з офіційного сайту УЄФА (www.uefa.com).

Аналізувалася такі ігрові показники як: інтенсивність пресингу (PPDA), кількість ударів у створ воріт після відбору м'яча на третині поля суперника (RA3/S), показник ефективності виконання передач з флангу, середня кількість спроб проведення ефективних атак.

Інтенсивність пресингу визначалася за середньою кількістю передач м'яча, яку команда дозволили зробити супернику в

обороні та півзахисті, перш ніж відібрати у них м'яч.

Ефективно виконаною передачею з флангу вважалася передача, коли м'яч потрапив до партнера по команді.

Ефективною атакою вважали атаку, яка привела до удару по створу воріт.

PPDA – показник середньої кількості передач, які команда дозволила зробити супернику в обороні та півзахисті, перш ніж відібрати у них м'яч.

RA3/S – показник кількості ударів у створ воріт після відбору на третині суперника.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналізуючи показники ефективності змагальної діяльності було зазначено, що високий пресинг став невід'ємною частиною гри. У сезоні 2021/2022 років фінальні раунди були зведені до одного матчу, що, можливо, змушувало тренерів застосовувати високий пресинг. Але повернення до домашнього і виїзного формату в матчах Ліги чемпіонів УЄФА підтвердило, що команди готові до високого пресингу. Незважаючи на те, що два німецькі клуби загалом надавали перевагу середньому пресингу, однак «Баварія» в окремих матчах активно використовувала високий пресинг, зокрема у матчі з «Русенгором», тим самим зупиняла розвиток атак суперників. Варто наголосити, що під час першого матчу в Швеції «Баварія» відібрала м'яч 18 разів на третині суперників. Цікаво, що «Русенгорд» зробив те саме 10 разів у матчі-відповіді, але з цих ситуацій зумів завдати лише один удар у створ воріт.

Гравці «Барселони» у матчах Ліги чемпіонів УЄФА застосовували високий пресинг. Після втрати м'яча усі гравці спрямовували свої зусилля на високий пресинг. Особливості пресингу команди «Барселони», це те, що команда діяла за схемою гри 1-4-4-2, а гравці лінії нападу рухалися разом, утворюючи першу лінію захисту та закриваючи лінії передачі півзахисникам суперника (Ade, et al., 2016).

Варто наголосити, що у півфінальному матчі «ПСЖ» та «Ліона»,

команда «ПСЖ» агресивно здійснювала пресинг гравця з м'ячем, що ускладнювало команді «Ліону» проходження середньої третини поля і змушувало гравців робити набагато більше передач, ніж зазвичай. У переможному матчі з рахунком 2:1 у Ліоні «ПСЖ» здійснив 13 відборів на третині суперника, шість із яких одразу призвели до удару у створ воріт.

Два французькі клуби очолюють рейтинг за показником інтенсивності пресингу їх показник знаходився в межах 9,3 передачі (Ліон) до 9,9 (ПСЖ). Найнижчі показники інтенсивності пресингу у німецької команди Баварія – 22,7 передачі. (PPDA) – середньої кількості передач, які вони дозволили зробити супернику в обороні та півзахисті, перш ніж відібрати у них м'яч. На рис. 1 зображено показник інтенсивності пресингу PPDA для восьми найкращих команд сезону (www.uefa.com).

Варто зазначити, що під час матчу в Ліоні команда «ПСЖ» дозволила команді «Ліону» зробити в середньому 6,98 передач, перш ніж відібрати м'яч. У матчі-відповіді проти «ПСЖ» показник PPDA «Барселони» становив 14,14 передач, а у фіналі – 15,32 передач, головним чином тому, що вони зберігали перевагу та не пресингували протягом другої половини двох ігор. Показник RA3/S – кількість ударів у створ воріт після відбору на третині суперника (www.uefa.com). Цей показник для восьми найкращих команд сезону відображено на рис. 2.

Загалом, високий пресинг стає все більш привабливим через тенденцію до збільшення кількості коротких передач від воротаря. Це прокладає шлях до кращого захисту та інтенсивного тиску, коли суперники шукають можливість будувати атаку.

Незважаючи на стиль комбінованої гри, що базується на володінні м'ячем, у команди «Барселони» були присутні і довгі передачі. Під час фіналу 12,3% з 543 передач були довжиною 30 метрів та більше.

передачі виконані суперником

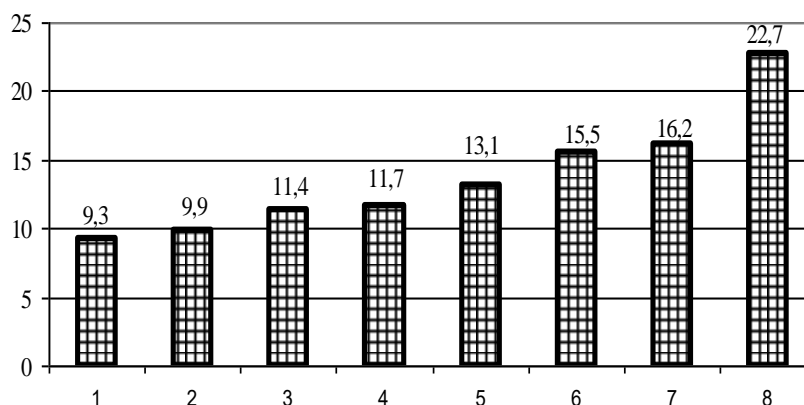


Рис. 1. Показник інтенсивності пресингу жіночих команд-учасниць Ліги чемпіонів УЄФА (PPDA), (рази)

1 – Ліон; 2 – ПСЖ; 3 – Барселона; 4 – Челсі; 5 – Вольфсбург; 6 – Русенгорд; 7- Манчестер Сіті; 8 – Баварія.

удари

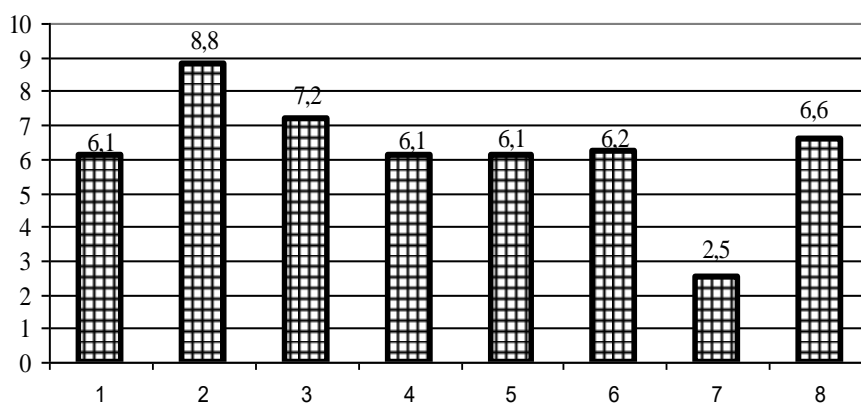


Рис. 2. Кількість ударів у створ воріт після відбору на третині поля суперника (RA3/S)

1 – Ліон; 2 – ПСЖ; 3 – Барселона; 4 – Челесті; 5 – Вольфсбург; 6 – Русенгорд; 7- Манчестер Сіті; 8 – Баварія.

Однак, більшість таких передач включали діагональні переведення гри, часто для того, щоб використовувати простір, створений внаслідок високого пресингу суперника.

Варто зазначити, що серед фахівців футболу виникла дискусія щодо можливої еволюції розвитку гри крайніх захисників, які, судячи із зауважень, були менш активними в змаганнях Ліги чемпіонів УЄФА, ніж у попередніх сезонах. Винятком стали показники крайніх захисників німецької команди Баварія, яким доводилося діяти на великій площі лівого флангу, коли відбувалася перебудова на три центральні захисники і

літералі. Тренери, усвідомлюючи, що простір за крайніми захисниками, які надмірно включаються до атак, створює можливості для контратак суперника, все частіше використовували крайніх захисників для підтримки атак та підстраховки, ніж для створення атак у широких зонах. Крім цього, команди, які працювали із двома «чистими» вінгерами, Барселона та Манчестер Сіті, менше поклалися на крайніх захисників. Коли флангові гравці грали високо і широко, крайнім захисникам залишалося менше можливостей для участі в атаках в останній третині футбольного поля. Крайні захисники «Челсі» переважно грали

високо, дозволяючи трьом нападникам об'єднатися на вузькому просторі атаки.

У матчах Ліги чемпіонів УЄФА важливим питанням було дослідження ефективності флангових атак. Традиційно висока флангова передача у штрафний майданчик суперника і удар головою завершилися лише трьома голами. Варто зазначити, що під час чвертьфіналу «Вольфсбург» проти «Челсі» виконав 56 флангових передач, однак лише 10 з них потрапили до одноклубників. Цікавим моментом даного матчу було те, що їх єдиний гол у матчі був забитий з пенальті (www.uefa.com).

Результати дослідження флангових передач, загалом показали, що центральні

захисники та воротарі справлялися з високими передачами з флангу, тому забивати голи після флангових передач важко. У фінальній грі «Барселона» проти «Челсі» зосередилася на виконанні гострих прострільних передач низом.

На рис. 3 показано середню кількість передач з флангу за гру, а також відсоток їх ефективності. Аналізуючи отримані результати, спостерігаємо низький відсоток їх успішності, який знаходиться в межах від 12,1% (Русенгорд) до 29,2% (Барселона), що казує на високий ризик втрати контролю м'яча та недоцільності їх виконання.

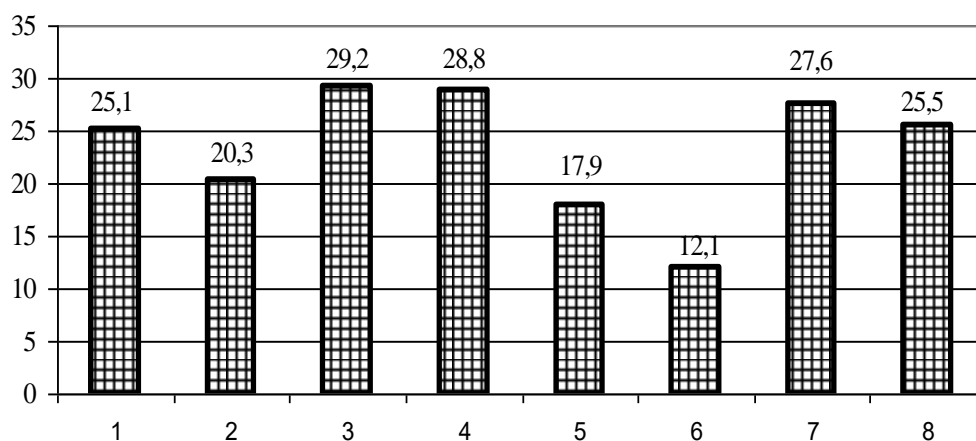


Рис. 3. Показники ефективності виконання передач з флангу провідних жіночих команд у матчах Ліги чемпіонів УЄФА

1 – Ліон; 2 – ПСЖ; 3 – Барселона; 4 – Челсі; 5 – Вольфсбург; 6 – Русенгорд; 7 – Манчестер Сіті; 8 – Баварія.

Досліджуючи показники результативності техніко-тактичних дій провідних жіночих команд у матчах ліги чемпіонів у чвертьфіналі встановлено, що 12 із 37 голів були забиті після стандартних положень, п'ять із них – з пенальті, що означало спад порівняно з фінальним турніром попереднього сезону, де 39% голів було забито зі стандартних положень – жодного з пенальті.

У матчах Ліги чемпіонів УЄФА провідними командами з гри в середньому було забито менше двох голів за гру – показник, що був значно завищений чотирма голами фіналу. Як і в попередньому сезоні, кожна третя спроба

забити гол була точною, тобто у створ воріт, а середня кількість голевих спроб на команду також залишилася на рівні 11,5 разів. Аналіз матчів Ліги чемпіонів УЄФА встановив, що іспанська команда «Барселона» зазвичай добре володіла м'ячем і грала на підході в останній третині поля суперника, але їй часто бракувало кінцевого завершального удару, проте її ефективність її покращилась у порівнянні з попереднім сезоном. На рис. 4 видно, що команді Барселона необхідно було 5,2 спроб проведення атак, щоб забити гол у ворота суперника.

Отримані результати свідчать, що для проведення ефективних атак

провідними командами Ліги чемпіонів УЄФА, необхідно в середньому провести 10,3 атаки у ворота суперника. Найвищі показники кількості спроб проведення ефективних атак, встановлено у команд Барселона (5,5 атаки) та команди Челсі (5,6

%

атаки). Найбільшу кількість спроб для проведення ефективних атак, було необхідно для німецької команди Русенгорд – 16,4 атаки у ворота суперника.

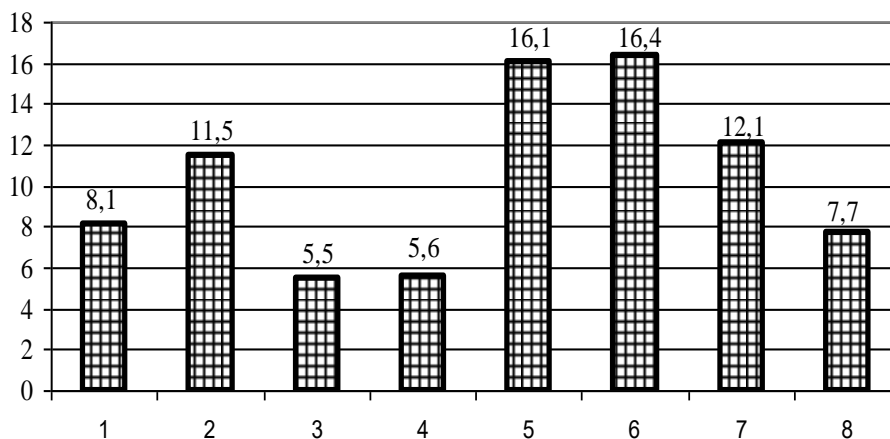


Рис. 4. Середня кількість спроб проведення ефективних атак

1 – Ліон; 2 – ПСЖ; 3 – Барселона; 4 – Челсі; 5 – Вольфсбург; 6 – Русенгорд; 7 – Манчестер Сіті; 8 – Баварія.

Тенденція до високих оборонних ліній призвела до того, що класичні контратаки з глибоких позицій стали рідкісними – помітним винятком стала «Баварія», яка, як згадувалося раніше, зазвичай віддавала перевагу низькому захисному блоку. У першому матчі проти «Челсі» вона провела три-чотири хороші контратаки, але не змогла забити. У чвертьфіналі німецька команда забила гол у ворота після швидкого виходу в контратаку після кутового, виконаного «Русенгордом», а її переможний гол у домашньому матчі проти «Челсі» був результатом швидкого прориву правого захисника. Для ефективної контратаки потрібні швидкі гравці, здатні швидко долати певну відстань, можливо навіть, з власного штрафного майданчика до штрафного майданчика противника.

Провідні команди продемонстрували в іграх тактичну гнучкість, тренери вносили структурні коригування або змінювали профіль команди, переставляючи гравців з різними індивідуальними профілями, або від матчу до матчу, або в рамках однієї гри.

Висновки. Процеси, які спостерігаються в іграх жіночих команд у футболі, зокрема під час проведення Ліги чемпіонів УЄФА серед жіночих команд, вимагають розвитку та вдосконалення методів організації тренувальної та змагальної діяльності. Вирішення даної проблеми на сучасному етапі розвитку футболу, можливе лише шляхом інтенсифікації та індивідуалізації навчально-тренувального процесу, тому вкрай актуальними є дослідження показників змагальної діяльності провідних футбольних команд світу.

Результати дослідження змагальної діяльності провідних жіночих команд у матчах Ліги чемпіонів УЄФА встановили, що високий пресинг стає все більш ефективним через тенденцію до збільшення кількості коротких передач від воротаря. Це підвищує рівень захисту та інтенсивності пресингу, коли суперники шукають можливість будувати атаку.

Порівняльний аналіз виконання флангових передач провідними командами-учасницями Ліги чемпіонів УЄФА встановив, що високі передачі з

флангу менш ефективні, ніж гострі передачі низом.

Тенденції розвитку сучасної гри у футбол, характеризуються високими оборонними лініями, що вплинуло на швидкі контратаки з низького пресингу, який став менше використовуватися, лише окремі команди віддають перевагу низькому захисному блоку.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на дослідження структури та змісту техніко-

тактичних дій кваліфікованих футболісток у відповідності до специфіки ігрового амплуа. тактичних дій кваліфікованих футболісток у відповідності до специфіки ігрового амплуа.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність будь-якого конфлікту інтересів.

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

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Дорошенко, Е.Ю., Цапенко, В.О., Шалфеев, П.О., Петров, В.О., & Гусак, О.Ю. (2006). Параметри змагальної діяльності кваліфікованих футболістів (на прикладі ігор чемпіонату світу 2006 року). *Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*, (12), 59-65.
- Дулїбський, А.В. Дулїбський, А.А., & Огірко, І.В. (2021). Тактико-стратегічна спрямованість спортивного відбору атакуючих флангових захисників-латералів у футболі. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 8(139), 47–57. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.8\(139\).08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.8(139).08)
- Карпа, І. Ріпак, І., & Гандзин Р. (2019). Показники техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих захисників у футболі. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова, Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 5 К (113)19, 148-152.
- Карпа, І. (2018). Форми проведення тренувальних занять у навчально-тренувальному процесі кваліфікованих футболістів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр., Вінниця, 5(24), 215-221. DOI: 10.31652/2071-5285-2018-5-24-215-221
- Костюкевич, В., Щепотіна, Н., & Стасюк В. (2019). Теоретико-методичні підходи щодо програмування тренувального процесу спортсменів у макроциклі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 8 (27), 145-156.
- Наконечний, Р.Б., Хіменес, Х.Р., & Котов, С.М. (2022). Сучасні уявлення щодо тактичної підготовленості юних футболістів. *Спортивна наука та здоров'я людини*, 1, 66–88.
- Наконечний, Р.Б., & Хіменес, Х.Р. (2021). Передумови якісної реалізації тактичної підготовки футболістів 11–12 років. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 4, 8–13. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.4.8-13>.
- Соловей, О.М., & Соловей, Д.О. (2017). Змагальна діяльність футбольних клубів Європи в історичному аспекті розвитку виду спорту. *Здоров'я, спорт, реабілітація*, (3), 39-44.
- Стасюк, В. (2016). Порівняльний аналіз показників змагальної діяльності футболістів різної кваліфікації. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, (2), 207-211.
- Шамардин, В.Н. (2011). Характеристика особенностей атакующих действий футбольных команд высокой квалификации. *Спортивный вестник Придніпров'я*, 1, 133–136.
- Ade, J.D., Fitzpatrick, J., & Bradley, P.S. (2016). High-intensity efforts in elite soccer matches and associated movement patterns, technical skills and tactical actions. Information for position-specific training drills. *Journal of Sports Sciences*, 34(24), 2205–2214.
- Chornobay, I., Matviyas, O., Kolobych, O., Fediuk, A., & Bazyliak, N. (2022). Differences in the interceptions, tackles and counterattacks of the World Champions in the final soccer matches of the 1994–2014 World Cup. *International Journal of Advanced Multidisciplinary Research and Studies*, 2, is. 4, 104–110.

- Karpa, I., Budzyn, V., Matviyas, O., Ripak, O., Lapychak, I. & Horkavyy, B. (2021). Improving the technical and tactical actions of qualified football players of various positions in certain areas of the field. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(3), 1461-68. DOI:10.7752/jpes.2021.03186
- Kostiukevych, V, Imas, Y, Borisova, O, Dutchak, M, Shynkaruk, O, Kogut, I, Voronova, V, Shlonska, O, & Stasiuk, I. (2018). Modeling of training process of athletes in sports games in annual macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(1), 327-34. DOI:10.7752/jpes.2018.s144
- Khorkavyy, B. & Gargula, L. (2016). Szkolenie młodzieży na Ukrainie. Nowoczesna Piłka Nożna. *Teoria i Praktyka. Współczesne koncepcje szkolenia młodych piłkarzy nożnych*, Opole, 70–86.
- Terzis, A. (2020). *Diego Simeone Attacking Tactics – Tactical Analysis and Sessions from Atletico Madrid's 4-4-2*. Soccertutor.Com LTD.
- UEFA Champions League Retrieved from URL <https://www.uefatechnicalreports.com>.
- Jacobs J. C. (2014). Programme-Level Determinants of Women's International Football Performance. *European Sport Management Quarterly*, 14 (5), 521–537.

Стаття надійшла до редакції: 15.10.2023

Опубліковано: 01.11.2023

Annotation. *Karpa Ihor, Ripak Ihor, Vitaliy Lobasyuk, Shanta Ivan. Analysis of tactical actions of women's football teams participating in the UEFA Champions League. The processes observed in women's football, in particular in the conduct of the UEFA Champions League among women's teams, require the development and improvement of methods of organizing training and competitive activities. Solving this problem at the current stage of football development is possible only through the intensification and individualization of the educational and training process, as well as by researching the indicators of competitive activity of the leading teams. An example of this is the UEFA Champions League games, where teams demonstrate extremely high indicators that characterize competitive activity and determine the current trends in the development of women's football in the world. The purpose of the work is to determine the characteristics of the tactical actions of the leading women's football teams in matches of the UEFA Champions League. Materials and methods of research.* Analysis and generalization of literary sources, theoretical interpretation and explanation, method of historical analogies, pedagogical observation, elements of mathematical statistics. **The results of the research.** The analysis of competitive performance indicators established that the high pressing has become an integral part of the game of the leading women's teams in UEFA Champions League matches. The French clubs lead the rating by the indicator of pressing intensity, their indicator was within 9.3 passes (Lion) to 9.9 passes (PSG) that was established. The lowest indicators of the intensity of pressing in the German team Bayern – 22.7 passes. The obtained results of the analysis of the average number of passes from the flank per game, as well as the percentage of their efficiency, indicate their low efficiency, since this indicator is in the range from 12% (Rusenhord) to 29.2% (Barcelona), which affects the effectiveness of attacks after high transfers from the flank. The obtained results of the study indicate that in order to carry out effective attacks by the leading women's teams of the UEFA Champions League, it is necessary to carry out an average of 10.3 attacks on the opponent's goal. The highest indicators of the number of attempts to carry out effective attacks were established by the Barcelona team (5.5 attacks) and the Chelsea team (5.6 attacks). **Conclusions.** A high pressing is becoming more effective due to the tendency to increase the number of short passes from the goalkeeper that was established by the results of a study of the competitive performance of the leading women's teams in UEFA Champions League matches. This increases the level of defense and the intensity of the pressing when the opponents look for opportunities to build an attack. The high passes from the wing are less effective than sharp passes from the bottom, this is due to the high level of preparation of central defenders and goalkeepers that was established by the comparative analysis of the execution of wing passes by the leading teams participating in the

UEFA Champions League. The development trends of the modern football game are characterized by high defensive lines, which influenced quick counterattacks from low pressing, which became less used - only certain teams usually prefer a low defensive block.

Keywords: *competitive activity; women's football; pressing; tactics; Champions League; UEFA.*

Reference

- Doroshenko, E.Y., Tsapenko, V.O., Shalfyeyev, P.O., Petrov, V.O., & Husak, O.Y. (2006). Parametry zmahal'noyi diyal'nosti kvalifikovanykh futbolistiv (na prykladi ihor chempionatu svitu 2006 roku) [Parameter of competitive activity of qualified football players (on the example of the 2006 World Cup games)]. *Pedahohika, psykholohiya i medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannya ta sportu* [Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports], no (12), 59-65. [in Ukrainian].
- Dulibskyi, A.V., Dulibskyi, A.A., & Ohirko, I.V. (2021). Taktyko-stratehichna spriamovanist sportyvnoho vidboru atakuvalnykh flanhovykh zakhysnykiv-lateraliv u futboli [Tactical-strategic orientation of the sports selection of attacking flank defenders-laterals in football]. *Naukovyy chasopys NPU imeni M. P. Dragomanova. Seriya 15 : Naukovo-pedagogichni problemy fizychnoyi kultury (fizychna kultura i sport)* [Scientific journal of NPU named after MP Drahomarov. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical cultur (physical culture and sports)], no 8 (139), 47-57. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.8\(139\).08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.8(139).08) [in Ukrainian]
- Karpa, I., Ripak, I., & Handzyn, R. (2019). Pokaznyky tekhniko-taktychnoi pidhotovlenosti kvalifikovanykh zakhysnykiv u futboli [Indicators of technical and tactical preparedness of qualified defenders in football]. *Naukovyy chasopys NPU imeni M. P. Dragomanova. Seriya 15: Naukovo-pedagogichni problemy fizychnoyi kultury (fizychna kultura i sport)* [Scientific journal of NPU named after MP Drahomarov. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)], no 5 K (113), 148-152. [in Ukrainian]
- Karpa, I. (2018). Formy provedennia trenuvalnykh zaniat u navchalno-trenuvalnomu protsesi kvalifikovanykh futbolistiv [Forms of conducting training classes in the educational and training process of qualified football players]. *Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi* [Physical culture, sports and health of the nation], no 5 (24), 213-217. DOI: 10.31652/2071-5285-2018-5-24-215-221. [in Ukrainian].
- Solovey, O.M., & Solovey, D.O. (2017). Zmahal'na diyal'nist' futbol'nykh klubiv Yevropy v istorychnomu aspekti rozvytku vydu sportu [Competitive activity of European football clubs in the historical aspect of sports development]. *Zdorov'e, sport, reabylytatsyya* [Health, sports, rehabilitation], no (3), 39-44. [in Ukrainian].
- Stasyuk, V. (2016). Porivnyal'nyy analiz pokaznykiv zmahal'noyi diyal'nosti futbolistiv riznoyi kvalifikatsiyi [Comparative analysis of competitive activity of football players of different qualifications]. *Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi* [Physical culture, sports and health of the nation], no(2), 207-211. [in Ukrainian].
- Shamardyn, V.N. (2011). Kharakterystyka osobennostey atakuyushchykh deystvyy futbol'nykh komand vysokoy kvalyfykatsyy [Characteristics of the features of the attacking actions of highly qualified football teams]. *Sportvnyy visnyk Prydniprov'ya* [Sports Bulletin of the Dnieper], no 1, 133-136. [in Russian].
- Ade, J.D., Fitzpatrick, J., & Bradley, P.S. (2016). High-intensity efforts in elite soccer matches and associated movement patterns, technical skills and tactical actions. Information for position-specific training drills. *Journal of Sports Sciences*, 34(24), 2205–2214.
- Chornobay, I., Matviyas, O., Kolobych, O., Fediuk, A., & Bazyljak, N. (2022). Differences in the interceptions, tackles and counterattacks of the World Champions in the final soccer

matches of the 1994–2014 World Cup. *International Journal of Advanced Multidisciplinary Research and Studies*, 2, is. 4, 104–110.

Karpa, I., Budzyn, V., Matviyas, O., Ripak, O., Lapychak, I. & Horkavyu, B. (2021). Improving the technical and tactical actions of qualified football players of various positions in certain areas of the field. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(3), 1461-68. DOI:10.7752/jpes.2021.03186

Kostiukevych, V., Imas, Y., Borisova, O., Dutchak, M., Shynkaruk, O., Kogut, I., Voronova, V., Shlonska, O., & Stasiuk, I. (2018). Modeling of training process of athletes in sports games in annual macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(1), 327-34. DOI:10.7752/jpes.2018.s144

Khorkavyu, B. & Gargula, L. (2016). Szkolenie młodzieży na Ukrainie. Nowoczesna Piłka Nożna. *Teoria i Praktyka. Współczesne koncepcje szkolenia młodych piłkarzy nożnych*, Opole, 70–86.

Terzis, A. (2020). *Diego Simeone Attacking Tactics – Tactical Analysis and Sessions from Atletico Madrid's 4-4-2*. Soccertutor.Com LTD.

UEFA Champions League Retrieved from URL <https://www.uefatechnicalreports.com>.

Jacobs J. C. (2014). Programme-Level Determinants of Women's International Football Performance. *European Sport Management Quarterly*, 14 (5), 521–537.

Відомості про авторів / Information about the authors

Карпа Ігор Ярославович: к.фіз.вих., доц. каф. футболу, 79007, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, вул. Костюшко, 11, м. Львів, Україна.

Ihor Karpa: PhD (physical education and sport), associate professor of the Department of Football Ivan Boberskiy Lviv State University of Physical Culture, Kostjushko str, 11, Lviv, Ukraine, 79007

E-mail: igr-karpa@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0002-7686-8581>

Ріпак Ігор Миронович: к.фіз.вих., доц. каф. футболу, 79007, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, вул. Костюшко, 11, м. Львів, Україна.

Ihor Ripak: PhD (physical education and sport), associate professor of the Department of Football Ivan Boberskiy Lviv State University of Physical Culture, Kostjushko str, 11, Lviv, Ukraine, 79007.

E-mail: ihor_riyak@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0002-8210-7420>

Лобасюк Віталій Сергійович: старший тренер відділення футболу, спеціаліст вищої категорії, Заслужений тренер України, 79026, Львівський фаховий коледж спорту, вул. Княгині Ольги 1, м. Львів, Україна

Vitaliy Lobasyuk: coach of the football department, specialist of the highest category, Honored Coach of Ukraine, Lviv Professional College of Sports, Knyahyni Olhy str., 1, Lviv, Ukraine, 79026.

E-mail: vitalikfutbol31@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0002-7661-3295>

Шанта Іван Федорович: старший викладач кафедри фізичного виховання, 88000, Ужгородський національний університет, пл. Народна 3, м. Ужгород, Україна.

Shanta Ivan: teacher of the Department of Physical Education Uzhgorod National University, Narodna str. 3, Uzhhorod, Ukraine, 88000

E-mail: ivanshanta69@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-2362-7901>

Порівняльна характеристика підходів до підготовки футболістів на етапі попередньої базової підготовки в футбольних організаціях Львова

Наконечний Р. Б., Хіменес Х. Р.

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

Анотація. Сучасний футбол розвивається у різноманітних напрямках. Зважаючи на розгалужену систему змагань з футболу для дорослих в Україні (прем'єр-ліга, перша ліга, друга ліга, аматорський чемпіонат, регіональні чемпіонати та чемпіонати районів або міст), важливу роль відіграє відповідність програм підготовки віковим особливостям спортсменів та ефективність діяльності організацій, які займаються навчанням юних футболістів в Україні. Сьогодні серед них і профільні організації з підготовки футболістів у м. Львові, а саме: «Рух», «Львів» та «Карпати». **Мета:** встановити спільні та відмінні риси програм підготовки футболістів на етапі попередньої базової підготовки у футбольних організаціях Львова (на прикладі «Рух», «Львів», «Карпати»). **Матеріал та методи.** У процесі дослідження основним інформаційним матеріалом для наповнення публікації виступали дані програм підготовки футболістів у футбольних організаціях Львова: «Рух», «Львів» та «Карпати». Також, до уваги приймалися матеріали українських та іноземних фахових наукових публікацій, які стосуються підготовки юних футболістів. **Результати.** Одним з головних чинників виховання футболістів є ефективність діяльності організацій, які реалізують даний процес на практиці та відповідно – ефективність програм підготовки за якими займаються спортсмени. Основна мета багаторічної підготовки юних футболістів за кордоном полягає у вихованні сильних футболістів, наділених вміннями і навичками, що дозволяють їм ефективно вести гру в умовах дефіциту часу та простору і фізичному контакті з суперником. В усіх програмах футбольних організацій Львова, які займаються підготовкою юних футболістів («Рух», «Львів» та «Карпати»), на сьогодні відстежуються ті ж самі акценти в навчально-тренувальному процесі. Зокрема, під час підготовки юних футболістів у Львові особлива увага приділяється роботі над покращенням тактичної підготовленості, індивідуальної майстерності, вміння діяти у ситуаціях «1х1», тактичного мислення, психічної підготовленості тощо. Це варто пов'язувати з тим, що програми, які використовуються для підготовки гравців у зазначених організаціях Львова сформовані на основі базових програм навчання футболістів кращих академій світу. Також, програми підготовки юних українських футболістів містять у собі дані фундаментальних вітчизняних наукових праць.

Ключові слова: футбольні організації; Львів; програми підготовки; юні футболісти; етап попередньої базової підготовки.

Вступ. Сьогодні по всій Україні функціонує велика кількість приватних клубів та державних організацій, які займаються підготовкою юних футболістів (<https://fckarpaty.com>; <http://www.fclviv.com.ua>; <https://fcruhlviv.com>).

В основному вони провадять діяльність в найбільш розвинених містах України: Києві («Динамо», «Оболонь»,

«Атлет», «Локомотив», «Колос» тощо), Одесі («Чорноморець»), Харкові («Металіст»), Дніпрі («Дніпро»), Донецьку («Шахтар»), Львові («Рух», «Львів», «Карпати») та ін. (<https://fckarpaty.com/>; <http://www.fclviv.com.ua/>; <https://fcruhlviv.com/>).

Зокрема, футбольні організації на Львівщині такі як: ФК «Рух» Львів, ПФК «Львів» Львів, ФК «Карпати» Львів тощо є одними з найкращих в Україні та світі щодо підготовки юних футболістів

(<https://fckarpaty.com>; <http://www.fclviv.com.ua>; <https://fcruhlviv.com>). Підтверджується це рівнем кваліфікації вихованців, які випускаються даними школами та результатами представників кожної з організацій на різноманітних рівнях змагань у футболі (<https://fckarpaty.com/>; <http://www.fclviv.com.ua/>; <https://fcruhlviv.com/>).

Насамперед, це варто пов'язувати з сучасною та розвиненою спортивною інфраструктурою (зокрема: «Арена Львів»; академія футболу «Рух»; стадіон «Україна»; стадіон «Сокіл» та ін.), великою кількістю кваліфікованих тренерів та футбольними традиціями регіону, які сприяють подальшому вихованню кваліфікованих футболістів в м. Львові (<https://fckarpaty.com/>; <http://www.fclviv.com.ua/>; <https://fcruhlviv.com/>).

Зв'язок з науковими темами. Робота виконана в межах теми 2.1 «Соціальні практики спорту» (0121U100524) Зведеного плану НДР ЛДУФК імені Івана Боберського на 2021–2025 рр.

Мета дослідження – встановити спільні та відмінні риси програм підготовки футболістів на етапі попередньої базової підготовки у футбольних організаціях Львова (на прикладі «Рух», «Львів», «Карпати»).

Матеріал і методи дослідження. У процесі дослідження основним інформаційним матеріалом для наповнення публікації виступали дані програм підготовки футболістів в футбольних організаціях Львова: «Рух», «Львів» та «Карпати».

Аналізу піддавалися наступні структурні складові програм:

1. Підрозділи з яких складаються програми.
2. Періодизація процесу підготовки (технічної, тактичної, фізичної та психічної/ментальної) футболістів віком 11–12 років.
3. Модель розвитку гравця 11–12 років.
4. Структура навчально-тренувальних занять.
5. Структура тренувальних програм.
6. Засоби підготовки футболістів віком 11–12 років тощо.

Також, до уваги приймалися матеріали українських та іноземних фахових наукових публікацій, які стосуються підготовки юних футболістів даного віку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення, системний підхід, порівняння.

Результати дослідження та їх обговорення. Нами було проведено аналіз структури та змісту програм підготовки футболістів (на етапі попередньої базової підготовки) футбольних організацій Львова: ФК «Рух» Львів, ПФК «Львів» та ФК «Карпати» Львів.

Для виявлення особливостей побудови тренувального процесу футболістів у Львові на етапі попередньої базової підготовки – 10–15 років (в базових працях: навчально-методичному посібнику «Шлях до успіху» – 10–13 років; навчальній програмі «Футбол» для ДЮСШ та ін. – 11–15 років) за основу було взято програми підготовки вище згаданих організацій (Николаенко, & et al., 2003; Николаенко, & Шамардин, 2015) (табл. 1).

У «Програмі підготовки футболістів академії «Рух» Львів» (далі – «ППФА «Рух» Львів»), яка використовується для підготовки юних футболістів в структурі «Рух» Львів – Академії футболу «Рух» Львів та Комунальному закладі дитячо-юнацька спортивна школа «Рух» Львів (далі – АФ «Рух» Львів та КЗ ДЮСШ «Рух» Львів), складається з 5 основних підрозділів, серед яких: періодизація процесів підготовки; принципи та етапи підготовки футболістів; організація навчально-тренувального процесу; увага до деталей та структура тренувань футболістів від 5 до 17 років (Зайцев, & Біляй, 2020). Стосовно програм, які використовуються в дитячо-юнацькій футбольній школі футбольний клуб «Львів» Львів (далі – ДЮФШ ФК «Львів» Львів), «Комунальному закладі львівської обласної ради «Львівський фаховий коледж спорту»» (далі – «КЗ ЛОР «ЛФКС»») та комунальному закладі дитячо-юнацька спортивна школа «Карпати» Львів (далі – КЗ ДЮСШ «Карпати» Львів), то чітко виділені

частин вони не мають, проте складаються з великої кількості розділів. Зокрема, програма «Асистент тренера ДЮШ ФК Львів» (далі – «АТ ДЮШ ФК Львів») містить у собі такі пункти як:

- Філософія (ідея) дитячо-юнацької школи ФК «Львів»;
- Місія FC Lviv;

- Завдання FC Lviv;
- Стратегія розвитку ФК «Львів»;
- Кодекс тренера і учня ДЮШ ФК «Львів» (етика поведінки батьків під час тренувань та матчів);
- Фундамент методології тощо (Сухнацький, 2022).

Таблиця 1

Програми підготовки футболістів 11–12-ти років у футбольних організаціях Львова

Назва клубу	Назва програми	Підструктури організації
ФК «Рух» Львів «	«Програма підготовки футболістів академії «Рух» Львів	Академія футболу «Рух» Львів
		Комунальний заклад дитячо-юнацька спортивна школа «Рух» Львів
ПФК «Львів» Львів «	«Асистент тренера ДЮШ ФК Львів	Дитячо-юнацька футбольна школа футбольний клуб «Львів» Львів
ФК «Карпати» Львів	«Основні системні підходи до організації підготовки гравців ФК «Карпати»»	«Комунальний заклад львівської обласної ради «Львівський фаховий коледж спорту»»
		Комунальний заклад дитячо-юнацька спортивна школа «Карпати» Львів

Підрозділи з яких складаються програми.

В свою чергу програма підготовки, за якою займаються футболісти львівських «Карпат» («Основні системні підходи до організації підготовки гравців ФК «Карпати»»), далі – («ОСП» до ОПГ ФК «Карпати») містить у собі наступні розділи:

- Цілісний підхід як основа діяльності;
- Головна мета;
- Ключ ефективності;
- Очікування від гравців;
- Основа тренерської філософії (основа філософії виховання «Карпат»);
- Особливості роботи з різними віковими групами та ін. (Беззуб'як, & та ін., 2014).

Періодизація процесу підготовки (технічної, тактичної, фізичної та психічної/ ментальної) футболістів віком 11–12 років.

Ми акцентували увагу безпосередньо на інформації, яка стосується особливостей побудови підготовки футболістів віком 11–12 років (на етапі попередньої базової підготовки – 10–15 років) (Ніколаєнко, & et al., 2003; Николаєнко, & Шамардин, 2015, Платонов, 2015).

Стосовно пріоритетів в межах напрямів підготовки (технічної, тактичної,

фізичної та психічної/ментальної) юних футболістів, то тут є багато спільних рис між програмами розглянутих нами організацій Львова, які безпосередньо займаються вихованням футболістів (Беззуб'як, & et al., 2014; Зайцев, & Біляй, 2020; Сухнацький, 2022).

Технічна підготовка. Акцент у підготовці футболістів віком 11–12 років у всіх вище зазначених організаціях зроблено на індивідуальній техніці виконання технічних компонентів, зокрема:

- Веденні м'яча;
- Дриблінгу, обманних рухах;
- Передачі м'яча;
- Прийомі м'яча (першому дотику);
- Комбінаціях;
- Завершенні атакуючих дій;
- Ударам по м'ячу головою;
- Відборі м'яча;
- Вкиданні м'яча із-за бокової лінії (Беззуб'як, & et al., 2014; Зайцев, & Біляй, 2020; Сухнацький, 2022).

Тактична підготовка. У всіх проаналізованих програмах («ППФА «Рух» Львів», «АТ ДЮШ ФК Львів» та («ОСП до ОПГ ФК «Карпати»»), які використовуються для виховання юних

футболістів у визначених нами профільних організаціях Львова (АФ «Рух» Львів, КЗ ДЮСШ «Рух» Львів, ДЮФШ ФК «Львів» Львів, «КЗ ЛОР «ЛФКС»») та КЗ ДЮСШ «Карпати» Львів), тактична підготовка футболістів віком 11–12 років побудована на основі розвитку та удосконаленні індивідуальних дій в атаці та захисті (Беззуб'як, & та ін., 2014; Зайцев, & Біляй, 2020; Сухнацький, 2022). Також, значне місце на даному етапі займає навчання юних футболістів груповим взаємодіям, зокрема: побудові та початку атаки, завершенні атаки, відбору м'яча тощо (Беззуб'як, & та ін., 2014; Зайцев, & Біляй, 2020; Сухнацький, 2022).

Фізична підготовка. Фізична підготовка футболістів віком 11–12 років згідно програм підготовки юних футболістів в футбольних організаціях Львова (ФК «Рух», ПФК «Львів» та ФК «Карпати») більшою мірою спрямована на удосконалення координаційних здібностей (Беззуб'як, & et al., 2014; Зайцев, & Біляй, 2020; Сухнацький, 2022). Проте, розвиток інших фізичних якостей, зокрема: пружності (швидкості простих та складних реагувань), гнучкості, сили та витривалості, також є одним з пріоритетних напрямків підготовки на етапі попередньої базової підготовки (10–15 років) (Беззуб'як, & та ін., 2014; Зайцев, & Біляй, 2020; Сухнацький, 2022).

Психічна/ментальна підготовка. Під час аналізу програм футбольних організацій Львова, які займаються підготовкою футболістів 11–12-ти річного віку виявлено, що психічна/ментальна підготовка здійснюється з урахуванням компонентів, важливих для змагальної діяльності у футболі (Беззуб'як, & et al.,

2014; Зайцев, & Біляй, 2020; Сухнацький, 2022). Насамперед психічна/ментальна підготовка полягає в покращенні у гравців 11–12 років: внутрішньої мотивації, впевненості у своїх діях, самоконтролі, управлінні стресом та сприйнятті поразок. Також, значна увага приділяється виробленню у юних футболістів – «менталітету переможця» та професійного відношення до своєї справи (Беззуб'як, & et al., 2014; Зайцев, & Біляй, 2020; Сухнацький, 2022).

Проте, вважаємо, що ці два компоненти доцільно пропрацьовувати більш акцентовано на пізніших етапах багаторічного спортивного удосконалення: спеціалізованій базовій підготовці, підготовці до вищих досягнень та максимальній реалізації індивідуальних можливостей (Наконечний, 2023). Оскільки дитяча психіка та емоції ще не характеризуються достатньою сформованістю (Карпа, 2013; Костюкевич, & et al., 2017; Дулібський, & et al., 2022), а тому є ризик закласти у них негативний стереотип.

Модель розвитку гравця 11–12 років.

Важливою частиною досліджуваних програм є розділ «Модель розвитку гравця», який вказує на необхідність розвитку тих чи інших здібностей футболіста на відповідному етапі (в нашому випадку футболістів віком 11–12 років). Зокрема у запропонованій моделі в програмі підготовки футболістів АФ «Рух» Львів та КЗ ДЮСШ «Рух» Львів для досліджуваного віку відзначається важливість урахування наступних складових в межах виховання (табл. 2).

Таблиця 2

Складові компоненти підготовки футболістів (11–12-ти років) в «Рух» Львів

Напрями підготовки	Складові
Технічна	Індивідуальна техніка, різноманітність ударів, передачі м'яча, перший дотик, дриблінг, обманні рухи з м'ячем та розвороти.
Тактична	Розуміння тактичних особливостей гри та формування відповідних навиків, гра в малих та середніх групах (від 1x1 до 8x8), індивідуальна тактика в атаці і захисті.
Фізична	Розвиток та покращення базової координації, розвиток пружності (швидкості простих та складних реагувань), гнучкості тощо.
Психічна	Когнітивний розвиток, формування раціональної внутрішньої мотивації, навчання постановці раціональних цілей та формування впевненості в своїх діях.

Таке співвідношення компонентів в моделі розвитку, підбір раціональних засобів та методів впливу на них дозволяє комплексно формувати особистість юного футболіста уже на відносно ранніх етапах багаторічного спортивного удосконалення (Зайцев, & Біляй, 2020).

«Модель розвитку гравця ФК «Львів»» полягає в інтегральному розвитку його «профілів», зокрема: фізичного/функціонального, техніко–тактичного, соціального та

психічного/ментального (Сухнацький, 2022).

Також, програма містить чітко розроблені модельні параметри за кожним з профілів, якими повинен відповідати гравець на тій чи іншій позиції (воротар, центральний і крайні захисники, опорний і атакуючі півзахисники, центральний та крайні нападники). Наприклад, модельні параметри яким повинен відповідати гравець який виступає на позиції – «центрального нападника» в ДЮШ ФК «Львів» (Сухнацький, 2022) (табл. 3).

Таблиця 3

Модельні параметри «центрального нападника» в ДЮШ ФК «Львів»

№	Назва профілю	Модельні параметри
1	Техніко–тактичний	Відмінно контролює м'яч; створює небезпеку перед воротами суперника в обмеженому просторі та під тиском суперників; добре грає один проти одного під час атакуючих дій; добре відкривається в межах штрафного майданчика; демонструє хороший рівень гри головою в атаці; бере активну участь в оборонних діях команди (протидії початку атаки суперника) та швидко переходить до оборони після втрати м'яча
2	Фізичний/функціональний	Має високий розвиток координації та пружкості (особливо стартового розгону)
3	Психічний/ментальний	Вміє «читати» гру; холоднокровний при завершенні атак; не боїться ризикувати та бути креативним

Свою чергою автори програми створеної для ФК «Карпати» Львів вважають, що їхній гравець повинен володіти десятьма якостями, а саме бути:

1. Відкритим.
2. Завжди спраглим до нових знань.
3. Незалежним.
4. Критичним до себе.
5. Самостійним.
6. Повинен думати про команду, а не про свої успіхи.
7. Бути вдячним партнерам, тренеру, клубу, супернику.
8. Ініціативним.
9. Пристрасним (не мати жодного смутку й відчуженості)
10. Принциповим (Беззуб'як, & et al., 2014).

Відповідно в межах навчально–тренувального процесу відбувається робота спрямована на удосконалення вище згаданих якостей (Беззуб'як, & et al., 2014).

Суворо регламентована структура навчально–тренувальних занять.

Окремим блоком у всіх програмах виділяється суворо регламентована

структура навчально–тренувальних занять (НТЗ) для футболістів віком 11–12 років (табл. 4).

Варто відзначити, що структура НТЗ запропонована авторами (в: «ППФА «Рух» Львів», «АТ ДЮШ ФК Львів» та («ОСП до ОПГ ФК «Карпати»)) загалом відповідає сучасним зразкам, які використовуються для підготовки юних футболістів за кордоном (Verheijen, 2014; Javier, 2015; Delgado, & Mendez, 2018).

Також, вище згадані дані доповнюють та частково оновлюють ті, які зазначені у інших загальноприйнятих програмах підготовки футболістів в Україні (Николаєнко, & et al., 2003; Николаєнко, & Шамардин, 2015).

Структура тренувальних програм.

Однією з основних частин проаналізованих програм є «Структура тренувальної програми», в якій описано закономірності побудови підготовки футболістів на певному етапі або році навчання (Беззуб'як, & et al., 2014; Зайцев, & Біляй, 2020; Сухнацький, 2022).

Зокрема в даному розділі описані всі важливі складові, які потрібно сформувавши в учасників навчально-тренувального процесу (Беззуб'як, & et al., 2014; Зайцев, & Біляй, 2020; Сухнацький, 2022).

Серед усього переліку основну увагу в програмі для футболістів «Рух» Львів акцентовано на: формуванні координаційних вмій, як бази для подальшого успішного володіння технічними елементами; навчанні технічним елементам; навчанні

індивідуальним тактичним навичкам; навчанні груповим і командним взаємодіям тощо (Зайцев, & Біляй, 2020).

Програма за якою займаються «рухівці» містить 9 кроків – мезоциклів. В кожному з кроків (мезоциклів) закладений педагогічний принцип – «Від простого до складного». Кожен крок, тобто мезоцикл ускладнюється за рахунок зміни та ускладнення засобів (вправ) підготовки (Зайцев, & Біляй, 2020).

Таблиця 4

Вимоги до складових НТЗ футболістів 11–12 років в футбольних організаціях Львова, які займаються підготовкою футболістів

Вікова група		U-11-12		
		Програма підготовки футболістів академії «Рух» Львів (АФ «Рух» Львів та КЗ ДЮСШ «Рух» Львів)	Асистент тренера ДЮСШ ФК Львів (ДЮФШ ФК «Львів»)	Основні системні підходи до організації підготовки гравців ФК «Карпати» («КЗ ЛОР «ЛФКС» та КЗ ДЮСШ «Карпати» Львів)
Показники	К-сть груп			
		А	1	2
	Б	3	1	1
	К-сть НТЗ	3+1+1	3 (4)+1+1	3 (4)+1
	Формат гри	9x9	9x9 (11x11)	9x9 (11x11)
	Розмір поля та м'яча	50x70 (м'яч 4)	50x68 (68x105) м'яч 4 (5)	50x70 (100x60) м'яч 4 (5)
	Тривалість НТЗ	75–80 хв. (60–75 хв.)	75–80 хв. (90 хв.)	60–75 хв. (90 хв.)
	Тактична схема	1-4-1-2-1 1-3-2-3	1-3-2-3 (1-4-3-3)	1-3-4-1 (1-4-4-3, 1-4-4-2)
	К-сть учнів (в одній групі)	18–25	18–20	18–25

Програма розрахована на річний тренувальний цикл для кожної вікової групи (Зайцев, & Біляй, 2020).

У програмі в повному обсязі розкрито кожну з тем для групових занять, а саме: «позиційні ігри», «індивідуальна майстерність», «принцип переваги» та «атаки по центру і флангу» (Зайцев, & Біляй, 2020).

В свою чергу програма підготовки – «АТ ДЮСШ ФК Львів», спрямована на вихованні у їхніх футболістів:

- Якості та швидкості виконання технічних елементів;
- Оцінюванні ситуації і прийнятті рішень заздалегідь;
- Орієнтуванні в просторі і його використанні;
- Гри «один проти одного» (в атаці і захисті);

– Прагненні до перемоги в кожному епізоді (Сухнацький, 2022).

Програма підготовки за якою займаються футболісти 11–12 річного віку в ДЮФШ ФК «Львів» складається з 10–12 мезоциклів (модулів) (Сухнацький, 2022) (табл. 5).

Кожен з модулів за задумом автора повинен складатись з 6–12 тренувань та 2–5 ігрових днів. В кінці модуля повинні проводитись контрольні нормативи за даною темою (Сухнацький, 2022).

Сукупність модулів формують між собою річний цикл підготовки футболістів (протягом року теми деяких модулів можуть повторюватися) (Сухнацький, 2022).

Окрім основного завдання (покращення техніко-тактичної підготовленості гравців) в ході модуля

вирішуються, також суміжні завдання з удосконалення фізичної та психічної/ментальної підготовленості футболістів. В свою чергу, тренер визначає: основні і суміжні завдання

модуля, підбирає оптимальні методи і засоби реалізації відповідних завдань, а також реалізовує це на практиці (Сухнацький, 2022).

Таблиця 5

Орієнтовна структура річного макроциклу підготовки дітей 11–12 років в ДЮФШ ФК Львів

Порядковий номер мезоциклу (модуля)	Назва мезоциклу (модуля)
1	Відчуття м'яча (спритність, координація)
2	Ведення м'яча зі зміною напрямку і темпу
3	«Дриблінг»
4	Пас/прийом внутрішньою стороною стопи
5	Фінти, 1v1 (атака)
6	Удар підйомом (завершення атаки в один дотик)
7	Базові взаємодії в парах при атаці (стінка, забігання, відволікання)
8	Гра 2v1 (атака)
9	Гра 1v1 (оборона)
10	Гра 2v2 (оборона) «підстраховка», вибір позиції
11	Епізоди гри в атаці (початок атаки в 1-й зоні, розвиток атаки в 2-й зоні, завершення в 3-й зоні)
12	Епізоди гри в обороні (основи пресингу, позиційна оборона)

Зрештою, головним завданням програми «ОСП до ОПГ ФК «Карпати» є всебічний розвиток: обдарованих, творчо мислячих дбайливих та натхнених дітей (зادля виховання якомога більшої кількості професіоналів та гравців основного складу ФК «Карпати» Львів) (Беззуб'як, & et al., 2014). Досягнення цієї мети реалізовується за рахунок суворого контролю над кращими гравцями та виховання місцевих футбольних талантів (патріотів свого краю) (Беззуб'як, & et al., 2014;).

В першу чергу навчально–тренувальний процес для футболістів 11–12 років, які займаються в «КЗ ЛОР «ЛФКС»» та КЗ ДЮФШ «Карпати» Львів, спрямований на:

- Консолідації технічних навичок, отриманих гравцями на попередньому етапі.
- Засвоєнні всіх навичок і перехід до своєчасного використання їх у грі.
- Відпрацюванні ситуацій «1 проти 1».
- Навчанні груповій тактиці в – атаці і обороні.
- Ознайомленні з основними поняттями більш складних тактичних взаємодій.
- Загальному фізичному розвитку і зміцненні спеціальних груп м'язів (Беззуб'як, & та ін., 2014).

Річний макроцикл підготовки футболістів відповідного віку в львівських «Карпатах» складається зі сталих мікроциклів (3 або 4 тренувальних занять та матчу), які повторюються з постійним ускладненням (Беззуб'як, & та ін., 2014;).

До прикладу, основна мета багаторічної підготовки юних футболістів за кордоном (зокрема, в: Іспанії, Франції, Англії, Німеччині, Бразилії та ін.) полягає у вихованні індивідуально сильних футболістів, наділених вміннями і навичками, що дозволяють їм ефективно вести гру в обмеженому часі та просторі і фізичному контакті з суперником (Verheijen, 2014; Javier, 2015; Delgado, & Mendez, 2018).

Варто відзначити, що у програмах за якими займаються футболісти у визначених нами організаціях Львова, відстежується акцент на тактичну підготовку, що цілком співвідноситься з вимогами світової практики до підготовки молодих гравців (Verheijen, 2014; Javier, 2015; Delgado, & Mendez, 2018).

Враховуючи сучасні вимоги до підготовки юних футболістів віком 11–12 років (на етапі попередньої базової підготовки) закордонні спеціалісти пропонують звернути особливу увагу на наступні елементи:

– Акцентуванні уваги на розвитку координації (розвиток координаційних здібностей розглядається, як передумова для покращення технічної майстерності гравця в подальшому).

– Широкому використанні – методу «простої вправи» (адже саме навчання дітей цього віку повинно відбуватись за рахунок використання простих та доступних для сприйняття вправ).

– Застосуванні комплексного характеру заняття (зокрема, використанні в навчально–тренувальному процесі вправ лише з м'ячем).

– Використанні за основу гри у – «футбол» (використанні ситуацій, які зустрічаються під час змагальної діяльності в тренувальних заняттях для підготовки юних гравців) (Wein, 2011; Delgado, & Mendez, 2018).

В свою чергу вище зазначені дані в повній мірі співвідносяться з сучасними вимогами до підготовки юних футболістів в футбольних організаціях Львова та України (Беззуб'як, & et al., 2014; Зайцев, & Біляй, 2020; Сухнацький, 2022).

Засоби підготовки футболістів віком 11–12 років тощо.

Важливою складовою змістовного наповнення програм є засоби, які використовуються під час підготовки футболістів на практиці. Для оптимізації підготовки футболістів віком 11–12 років в програмах конкретизовані засоби, які повинні використовуватись під час навчально–тренувального процесу (Беззуб'як, & et al., 2014; Зайцев, & Біляй, 2020; Сухнацький, 2022).

Автори «ППФА «Рух» Львів» яка використовується для виховання футболістів АФ «Рух» та КЗ ДЮСШ «Рух» Львів, пропонують активно використовувати у практиці вправи для:

- Когнітивного розвитку.
- Розвиток рухових навичок.
- Покращення виконання технічних елементів (обманних рухів, дриблінгу та фінтів з пасивним супротивом).
- Ознайомлення і навчання груповим взаємодіям в атаці – «стінці», «забіганню», «схрещуванню» та в захисті – «страхуванню» (Зайцев, & Біляй, 2020).

В свою чергу в програмі «АТ ДЮСШ ФК Львів» написаній для ДЮФШ ФК «Львів» Львів, пропонується для підготовки футболістів 11–12 років використовувати наступні засоби:

1. Рухливі ігри з різним інвентарем (драбиною, бар'єрами, балансболами тощо).

2. Ігри з 2–3 м'ячами (для розвитку вміння контролювати кілька об'єктів одночасно та передбачати гру приймаючи найефективніші рішення).

3. Різноманітні індивідуальні вправи у невеликих групах до 5 осіб з м'ячем.

4. Всі можливі варіанти гри «1 проти 1».

5. Реалістичні ігри побудовані на епізодах гри (для ефективного навчання переходу від однієї фази гри до іншої).

6. Всі варіанти малих ігор від (1 проти 1) до (6 проти 6) (Сухнацький, 2022).

В програмі «ОСП до ОПГ ФК «Карпати»» яка використовується для підготовки футболістів, які займаються в «КЗ ЛОР «ЛФКС»» та КЗ ДЮСШ «Карпати» Львів, чітко зазначених засобів, які повинні використовуватись безпосередньо під час навчально–тренувального процесу з дітьми віком 11–12 років немає, проте є зазначені загальні рекомендації, а саме:

– Тренування повинні бути не лише прийнятними для віку, але й веселими;

– Знайомство з футболом не повинно залишати негативних спогадів;

– Основна спрямованість тренувань повинна бути на загальний розвиток рухової діяльності, додаткова на базові елементи тактичної грамотності та технічних умінь;

– В процесі потрібно використовувати безліч малих ігор за формою (зі зміною розмірів воріт і кількості команд) (Беззуб'як, & et al., 2014).

Варто відзначити, що програми підготовки футболістів: «Рух» Львів, ФК «Львів» та «Карпати» Львів базуються на фундаментальних українських та закордонних працях, які стосуються підготовки спортсменів (зокрема, футболістів) на різних етапах багаторічного спортивного удосконалення (Ніколаєнко, & et al., 2003; Николаенко, &

Шамардин, 2015; Костюкевич, & et al., 2017). Проте, з урахуванням сучасних світових тенденцій підготовки юних футболістів закордоном. Зокрема: акцентуванні уваги на індивідуальній майстерності, вмінні діяти у ситуаціях «1 проти 1» (тактичному мисленні), психічній/ментальній підготовці тощо (Wein, 2011; Delgado, & Mendez, 2018).

Також, базою для формування вище згаданих програм підготовки футболістів у Львові, слугували дані базових програм навчання футболістів кращих академій світу (Ніколаєнко, & Фоменко, 2014; Фоменко, 2014; Фоменко, 2015).

Висновки. На сьогодні усі проаналізовані нами програми футбольних організацій Львова, які займаються підготовкою футболістів (ФК «Рух», ПФК «Львів» та ФК «Карпати»), побудовані на сучасних світових тенденціях виховання юних гравців. Зокрема, під час підготовки у Львові особлива увага приділяється роботі над покращенням: тактичної підготовленості, індивідуальної майстерності, вмінням діяти у ситуаціях «один проти одного» (тактичному мисленні), психічній/ментальній підготовці юних футболістів тощо.

До прикладу, основна мета багаторічної підготовки юних футболістів за кордоном (зокрема, в: Іспанії, Франції, Англії, Німеччині, Бразилії та ін.), також полягає у вихованні індивідуально сильних

футболістів, наділених вміннями і навичками, що дозволяють їм ефективно вести гру в обмеженому часі та просторі і фізичному контакті з суперником.

Програми підготовки юних футболістів, які використовуються на практиці зазначеними організаціями, базуються на даних фундаментальних українських наукових праць сфери спорту. Також, програми, які використовуються для виховання гравців у футбольних організаціях Львова запозичують значну частку матеріалів базових програм навчання футболістів кращих академій світу (ФК «Барселона» Барселона, ФК «Аякс» Амстердам, ФК «Динамо» Загреб тощо).

Перспективи подальших досліджень. Планується продовжити порівняння футбольних організацій, які займаються підготовкою юних футболістів по всій Україні (їхніх базових програм) з закордонними зразками.

Конфлікт інтересів. Автори відзначають, що не існує ніякого конфлікту інтересів. Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

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

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- Беззуб'як, В.Й., Хоркавий, Б.В., & Дулібський, А.В. та ін. (2014). *Основні системні підходи до організації підготовки гравців ФК «Карпати»*. Львів.
- Дулібський, А.В., Зомко, О.В., & Дулібський, А.А. (2022). Поєднання ігрових, змагальних і комунікативних методів навчання грі в процесі спортивного відбору юних футболістів. *Фізкультура і спорт*, (4), 102–111.
- Зайцев, С.І., & Біляй, А.Г. (2020). *Програма підготовки футболістів академії «Рух» Львів*. Львів.
- Карпа, І.Я. (2013). *Удосконалення технік-тактичних дій кваліфікованих футболістів різного ігрового амплуа в окремих зонах ігрового поля*. (Дис. канд. наук). Львівський державний університет фізичної культури, Львів.
- Костюкевич, В.М., Перепелиця, О.А., Гудима, С.А., & Поліщук, В.М. (2017). *Теорія і методика викладання футболу: навч. –метод. посіб. 2–е вид. перероб. та доп.* Київ: КНТ.
- Наконечний, Р.Б. (2023). *Тактична підготовка футболістів віком 11–12 років із використанням інтерактивних завдань*. (Дис. д-р. філософії). Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського, Львів.

- Ніколаєнко, В.В., & Фоменко, Д.С. (2014). Аналіз особливостей змагальної діяльності та філософія підготовки футбольного резерву в дитячо-юнацькій академії футбольного клубу «Динамо» Загреб. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 14 (27), 18–24.
- Ніколаєнко, В.В., & Шамардин, В.Н. (2015). *Многолетняя подготовка юных футболистов. Путь к успеху*. Київ: Саммит-книга.
- Ніколаєнко, В.В., Авраменко, В.Г., & Гончаренко, В.І., та ін. (2003). *Футбол: навч. програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності*. Київ: Наук.-метод. комітет ФФУ.
- Платонов, В.Н. (2015). *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория ее практические приложения: учеб. тренера*. Київ: Олимп. литература.
- Сухнацький, М.О. (2022). *Асистент тренера ДЮШ ФК Львів*. Львів: ФК «Карпати» Львів. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу <https://fckarpaty.com/>
- ФК «Львів» Львів. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу <http://www.fclviv.com.ua/>
- ФК «Рух» Львів. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу <https://fcruhlviv.com/>
- Фоменко, Д.С., Коросташівець, О.М., & Гончарук, А.І. (2015). Особливості філософії підготовки власних вихованців та специфіка змагальної діяльності футбольного резерву в дитячо-юнацькій академії футбольного клубу «Аякс» – «De Toekomst». *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 1 (54), 74–77.
- Фоменко, Д.С. (2014). Філософія підготовки та аналіз особливостей змагальної діяльності в дитячо-юнацькій футбольній академії «La Masia». *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 14 (27), 133–135.
- Delgado, J. L., & Mendez, J. A. (2018). *Tactical Periodization – A Proven Successful Training Model*. SoccerTutor.com Ltd.
- Javier, M. (2015). *Complex Football: From Seirul-lo s Structured Training To Frades Tactical Periodisation*. Topprosoccer.
- Verheijen, R. (2014). *Football Periodisation (part 1)*. Word Football Academy.
- Wein, H. (2011). *Spielintelligenz im Fußball – Kindgemäß trainieren*. Meyer&Meyer.

Стаття надійшла до редакції: 15.10.2023

Опубліковано: 01.11.2023

Abstract. *Nakonechnyi R., Khimenes Kh. Comparative Characteristics of Approaches to Footballers' Training at the Stage of Preliminary Basic Training in Football Organisations in Lviv. Modern football is developing in various directions. Taking into account the extensive system of football competitions for adults in Ukraine (premier league, first league, second league, amateur championship, regional championships and championships of districts or cities), an important role is played by the compliance of training programs with the age characteristics of athletes and the effectiveness of organizations. who train young football players in Ukraine. Today, among them are specialized organizations for the training of football players in the city of Lviv, namely: "Rukh", "Lviv" and "Karpaty". **Purpose:** to establish the common and distinctive features of training programs for football players at the stage of preliminary basic training in Lviv football organizations (for example, "Rukh", "Lviv", "Karpaty"). **Material and methods.** In the process of research, the main information material for filling the publication was the data of training programs for football players in football organizations of Lviv: "Rukh", "Lviv" and "Karpaty". Also, the materials of Ukrainian and foreign professional scientific publications related to the training of young football players were taken into account. **Results.** One of the main factors in the education of football players is the effectiveness of organizations that implement this process in practice and, accordingly, the effectiveness of the training programs that athletes follow. The main*

goal of the long-term training of young football players abroad is to educate strong football players, endowed with skills and abilities that allow them to effectively play the game in conditions of shortage of time and space and physical contact with the opponent. In all programs of football organizations of Lviv, which are engaged in the training of young football players ("Rukh", "Lviv" and "Karpaty"), the same emphasis in the educational and training process is followed today. In particular, during the training of young football players in Lviv, special attention is paid to work on improving tactical preparation, individual skills, the ability to act in "1x1" situations, tactical thinking, mental preparation, etc. This is due to the fact that the programs used to train players in the mentioned Lviv organizations are based on the basic training programs for football players of the best academies in the world. Also, training programs for young Ukrainian football players contain data from fundamental domestic scientific works.

Key words: football organizations; Lviv; training programs; young football players; stage of preliminary basic training.

Reference

- Bezzubiak, V.I., Khorkaviiy, B.V., & Dulibskyi, A.V. etc. (2014). *Osnovni systemni pidkhody do orhanizatsii pidhotovky hravtsiv FK «Karpaty»* [The main systematic approaches to the organization of the training of FC "Karpaty" players]. Lviv. [in Ukrainian].
- Dulibskyi, A.V., Zomko, O.V., & Dulibskyi, A.A. (2022). Poiednannia ihrovykh, zmahalnykh i komunikatyvnykh metodiv navchannia hri v protsesi sportyvnoho vidboru yunyykh futbolistiv [Combination of game, competitive and communicative methods of teaching the game in the process of sports selection of young football players]. *Fizkultura i sport* [Physical education and sports], no (4), 102–111. [in Ukrainian].
- Zaitsev, S.I., & Biliai, A.H. (2020). *Prohrama pidhotovky futbolistiv akademii «Rukh» Lviv* [Training program for soccer players of the "Rukh" Lviv Academy]. Lviv. [in Ukrainian].
- Karpa, I.Y. (2013). *Udoskonalennia tekhniko_taktychnykh dii kvalifikovanykh futbolistiv riznoho ihrovoho amplua v okremykh zonakh ihrovoho polia* [Improvement of technical and tactical actions of qualified football players of various playing roles in separate areas of the playing field]. [PhD thesis], Lviv State University of Physical Culture, Lviv. [in Ukrainian].
- Kostiukevych, V. M., Perepelytsia, O. A., Gudyma, S. A., & Polishchuk, V. M. (2017). *Teoriia i metodyka vykladannia futbolu: navch. –metod. posib. 2–e vyd. pererob. ta dop* [Theory and method of teaching football: teaching method. manual 2nd edition processing and additional]. Kyiv: KNT. [in Ukrainian].
- Nakonechnyi, R.B. (2023). *Taktychna pidhotovka futbolistiv vikom 11–12 rokiv iz vykorystanniam interaktyvnykh zavdan* [Tactical training of football players aged 11–12 years using interactive tasks]. (Diss. dr. philosophy). Lvivskiy derzhavnyi universytet fizychnoi kultury im. Ivana Boberskoho, Lviv. [in Ukrainian].
- Nikolaienko, V.V., & Fomenko, D.S. (2014). Analiz osoblyvostei zmahalnoi diialnosti ta filosofii pidhotovky futbolnoho rezervu v dytiacho_yunatskii akademii futbolnoho klubu «Dynamo» Zahreb [Analysis of the features of competitive activity and the philosophy of football reserve training in the children's and youth academy of the football club "Dynamo" Zagreb]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, 14 (27), 18–24. [in Ukrainian].
- Nykolaenko, V.V., & Shamardyn, V.N. (2015). *Mnoholetniaia podhotovka yunyykh futbolystov. Put k uspekhu* [Long-term training of young football players. The way to success]. Kyev: Sammyt_knyha. [in Russian].
- Nikolaienko, V.V., Avramenko, V.H., & Honcharenko, V.I., ta in. (2003). *Futbol: navch. prohrama dlia dytiacho_yunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytiacho_yunatskykh shkil olimpiiskoho rezervu ta shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti* [Football: education. program for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve and schools of higher sports skills]. Kyiv: Nauk. –metod. komitet FFU. [in Ukrainian].

- Platonov, V.N. (2015). *Systema podhotovky sportsmenov v olymпыiskom sporte. Obshchaia teoriya ee praktycheskiye prylozheniya: ucheb. trenera* [The system of training athletes in Olympic sports. The general theory and its practical applications: stud. coach]. Kyev: Olymp. lyteratura. [in Russian].
- Sukhnatskyi, M.O. (2022). *Asystent trenera DIuSh FK Lviv* [Assistant coach of DYUSH FC Lviv]. Lviv. [in Ukrainian].
- FK «Karpaty» Lviv [FC "Karpaty" Lviv]. – [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu <https://fckarpaty.com/>. [in Ukrainian].
- FK «Lviv» Lviv [FC "Lviv" Lviv]. – [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu <http://www.fclviv.com.ua/>. [in Ukrainian].
- FK «Rukh» Lviv [FC "Rukh" Lviv]. – [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu <https://fcruhlviv.com/>. [in Ukrainian].
- Fomenko, D.S., Korostashivets, O.M., & Honcharuk, A.Y. (2015). Osoblyvosti filosofii pidhotovky vlasnykh vykhovantsiv ta spetsyfika zmahalnoi diialnosti futbolnoho rezervu v dytiachy–yunatskii akademii futbolnoho klubu «Aiaks» – «De Toekomst» [Peculiarities of the philosophy of training one's own pupils and the specifics of the competitive activity of the football reserve in the children's and youth academy of the "Ajax" football club – "De Toekomst"]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Naukovo–pedagogichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, 1 (54), 74-77. [in Ukrainian].
- Fomenko, D.S. (2014). *Filosofiiia pidhotovky ta analiz osoblyvostei zmahalnoi diialnosti v dytiachy–yunatskii futbolnoi akademii «La Masia»* [The training philosophy and analysis of the features of competitive activity in the "La Masia" children's and youth football academy]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Naukovo–pedagogichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*. Kyiv, 14 (27), 133–135. [in Ukrainian].
- Delgado, J.L., & Mendez, J.A. (2018). Tactical Periodization – A Proven Successful Training Model. *SoccerTutor.com Ltd*.
- Delgado, J.L., & Mendez, J.A. (2018). Tactical Periodization – A Proven Successful Training Model. *SoccerTutor.com Ltd*.
- Javier, M. (2015). Complex Football: From Seirulo s Structured Training To Frades Tactical Periodisation. *Topprosoccer*.
- Verheijen, R. (2014). Football Periodisation (part 1). *Word Football Academy*.
- Wein, H. (2011). Spielintelligenz im Fußball – Kindgemäß trainieren [Game intelligence in football – train according to children]. *Meyer&Meyer*. [in German].

Відомості про авторів / Information about the Authors

Накoneчний Роман Богданович: *д-р. філософії, викладач кафедри теорії спорту та фізичної культури, Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського: вул. Костюшка, 11, 79007, Львів, Україна*

Nakonechnyi Roman: *PhD, teacher of the Department of theory of sport and physical culture, Lviv State University of Ivan Bobersky Lviv State University of Physical Culture: Kostushko Street, 11, Lviv, Ukraine, 79007*

<https://orcid.org/0000-0002-2675-2230>

E-mail: nakonecnijroman57@gmail.com

Хіменес Христіна Робертівна: *к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури ім. Івана Боберського: вул. Костюшка, 11, 79007, Львів, Україна*

Khimenes Khrystyna: *PhD, assistor professor, assistor professor of Department of theory of sport and physical culture, Ivan Bobersky Lviv State University of Physical Culture: Kostushko Street, 11, Lviv, Ukraine, 79007*

<https://orcid.org/0000-0002-8677-6701>

E-mail: kh.khimenes@gmail.com

Тренажерне обладнання для занять спортивними іграми

Остапенко Ю. О., Сергієнко В. М.

Сумський державний університет

Анотація. Зростаючі вимоги до якості підготовки фахівців з ігрових видів спорту диктують залучення нових підходів до побудови й організації навчально-тренувального процесу. Розглянуто доцільність використання навчальних тренажерів в ігрових видах спорту, описано їх конкретну спрямованість і раціональність застосування. **Мета дослідження** – висвітлення тренажерного обладнання, спрямованого на вдосконалення фізичної та технічної підготовки здобувачів вищої освіти на заняттях зі спортивних ігор. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, джерела Інтернет, вивчення передового практичного досвіду, педагогічне спостереження. **Результати дослідження.** Аналіз науково-методичної літератури, інформаційної мережі Інтернет дозволило визначити, що потужним засобом у спортивних іграх є тренажерне обладнання. Проведений огляд інформаційних джерел указує на позитивний вплив тренажерів у процесі фізичного виховання та професійної підготовки в спортивних іграх здобувачів вищої освіти. З'ясовано, що використання тренажерного обладнання дозволяє значно скорочувати термін оволодіння навичками гри, дозволяє вибірково впливати на розвиток рухових якостей, враховувати індивідуальний рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості кожного здобувача освіти, покращувати якість технічної підготовки, моделювати рухові дії, здійснювати контроль різних видів підготовки спортсмена. Наведено приклади тренажерного обладнання, описано мету їх призначення та методику їх використання. **Висновки.** Якість виконання широкого кола техніко-тактичних прийомів потребує перегляду змісту, форм і методів проведення навчально-тренувальних занять зі спортивних ігор. Оновлення традиційних засобів та залучення тренажерного обладнання дозволить якісно підвищити ефективність освітнього процесу, як у фізичному вихованні, так і в підготовці майбутніх фахівців галузі фізичної культури і спорту.

Ключові слова: тренажерне обладнання; спортивні ігри; студенти; освітній процес.

Вступ. Спортивні ігри традиційно популярні серед широких верст населення, також входять у навчальні програми ЗВО як обов'язкової навчальної дисципліни, яка виступає ефективним засобом фізичного здоров'я і професійного зростання молодого покоління.

Незважаючи на складність освітнього процесу в умовах військового стану інтерес до занять спортивними іграми залишається досить високим. Одним із основних завдань навчальної дисципліни «Теорія і методика спортивних ігор», виступає досконале оволодіння теоретико-методичними знаннями та практичними вміннями з фізичної, техніко-тактичної підготовки спортсменів,

необхідної для успішної майбутньої тренерської діяльності, набуття досвіду проведення тренувальних занять і суддівства спортивних змагань. Подальше вдосконалення якості освітнього процесу залежить від застосування інноваційних науково-технічних досягнень, а сучасне матеріально-технічне забезпечення тренувального процесу є фундаментальною основою, як у спорті вищих досягнень, так і у фізичному вихованні молоді, яка навчається.

Використання додаткового тренажерного обладнання у процесі занять спортивною діяльністю необхідно розглядати, як компонент підвищення рухової активності, а відповідне стрімке зростання сучасних технічних розробок зумовлює появу ще більшої кількості

якісного тренажерного обладнання. Високі вимоги, інтенсифікація, складність і багатогранність навчально-тренувального процесу висувають проблему пошуку нових засобів і методичних підходів для вдосконалення і реалізації потенційних можливостей спортсменів, що на жаль неможливо без використання сучасного технічного обладнання (Тімченко, & Ковтун, 2021).

Впровадження сучасного технічного обладнання в освітній процес підготовки фахівців з фізичної культури і спорту значно підвищує тренувальний ефект завдяки цілеспрямованому впливу на розвиток рухових якостей у поєднанні з удосконаленням технічних ігрових дій, дозованого фізичного навантаження, збільшення моторної щільності на практичних заняттях зі спортивних ігор (Павленко, et. al., 2020; Смолюк, et. al., 2023). Практичний досвід з підготовки спортсменів різного кваліфікаційного рівня в ігрових видах в Україні переконливо свідчить про необхідність застосування самого широкого кола тренажерних пристроїв і технічних засобів навчання. Необхідно зазначити те, що потреба у їх систематичному використанні збільшується зі зростаючими вимогами до технічної підготовки спортсменів, їх застосування не лише прискорює навчально-тренувальний процес, але й робить його більш цікавим і різноманітним для спортивної молоді (Абрамов, & Томашевський, 2021).

Але, на наш жаль, незважаючи на значні переваги технічних засобів навчання у більшості тренерів і навіть у багатьох спортсменів не сформувалося свідоме ставлення до використання тренажерних пристроїв як до одного із засобів підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості (Котельникова, & Брыкина, 2020).

Таким чином, необхідність підвищення матеріально-технічного забезпечення навчально-тренувальних занять здобувачів освіти тренажерним обладнанням, необхідним спортивним інвентарем, пошук нових форм організації, щодо вдосконалення технічної і фізичної

підготовленості – на даний час не втрачає актуальності і не викликає сумніву.

Зв'язок з науковими планами, темами. Дослідження проведені відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання і спорту Сумського державного університету.

Мета дослідження: висвітлення тренажерного обладнання, спрямованого на вдосконалення фізичної та технічної підготовки здобувачів вищої освіти на заняттях зі спортивних ігор.

Матеріал та методи дослідження. Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, джерел Інтернету, вивчення передового практичного досвіду, педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. В умовах сьогодення технічний прогрес спортивної індустрії не оминув і спортивні ігри. Сучасні тренувальні технічні пристрої та тренажерне обладнання успішно використовуються як у загальній, так і у спеціальній фізичній та технічній підготовці кваліфікованих спортсменів (Маленюк, & Бабалич, 2020).

Аналіз науково-методичної літератури, досвід відомих фахівців, власні спостереження без сумніву вказують на те, що одним із засобів, що посилює ефективність застосування спеціальних фізичних вправ, моделювання рухових дій, що збільшує їх варіативність у спортивній підготовці студента є спеціальне тренажерне обладнання (Павленко et. al., 2020).

До технічного обладнання у спортивному тренуванні можна віднести спеціальні тренажерні пристрої, додаткове обладнання, що використовуються з метою розвиваючого впливу на життєво-важливі системи організму спортсмена, можливості локального або загального впливу щодо вдосконалення і контролю рівня фізичної і технічної підготовленості (Козіна, et. al., 2020; Кошура, 2021).

Використання технічного, додаткового тренажерного обладнання дозволяє без значного підвищення обсягу

й інтенсивності значно покращувати результативність у виконанні спеціальних завдань, згідно модельних характеристик рухових дій, створювати різні режими роботи м'язів максимально наближених до ігрових, надає можливість диференціювати м'язовим зусиллям, якісно впливати на динаміку показників технічної майстерності спортсмена, на рівень розвитку його рухових якостей та підвищення працездатності організму в цілому (Кузенков, 2019; Shcherotina, et. al., 2021).

Тренажер з перекладу англ. «train» – означає навчати, тренувати, тобто комплексне обладнання, що забезпечує відтворення цілісних фізичних вправ і ситуацій або ж основних елементів у разі контролю за обраними характеристиками рухів. За допомогою тренажерного обладнання здійснюється цілеспрямований розвиток необхідних рухових якостей, які є одними з показників фізичного здоров'я і психоемоційної мотивації залучення до занять фізичною культурою і спортом (Кузенков, 2019).

За даними досліджень (Гринченко, et. al., 2019; Котельнікова, & Брикіна, 2020) використання тренажерного обладнання під час занять спортивними іграми дає ряд переваг у порівнянні з традиційними засобами навчання техніки вправ, а саме: дозволяють враховувати індивідуальні особливості кожного спортсмена, мінімізують ступінь травматизму опорно-рухового апарату, дають можливість вибірково і локально впливати на різні групи м'язів, створювати умови для формування м'язового відчуття, обмежувати ймовірність допущення помилок під час виконання рухових завдань; можливість здійснювати контроль і самоконтроль власних рухових дій.

Дослідники Асеева та Помещикова, (2022) класифікували тренажерне обладнання та методичні рекомендації щодо його використання в спортивних іграх, що вимагають від гравця виконання складно координаційних рухових дій, просторових, динамічних і часових характеристик у виконанні технічних рухових дій, саме тому за результатами

досліджень провідних фахівців виникає доцільність використання тренажерного обладнання з метою розвитку спеціальних рухових і психофізіологічних якостей (Степанюк, et. al., 2022).

За даними досліджень (Kuzenkov, et. al., 2019; Гонтарь, & Васецький, 2021), виконання фізичних вправ із застосуванням спеціального тренажерного обладнання дозволяє, з одного боку, зберегти високу ступінь схожості з основною руховою дією, а з іншого, в залежності від завдань – вибірково впливати на розвиток необхідних рухових якостей, також розширює коло тренувальних засобів і методів навчання, що позитивно впливає на емоційність проведення тренувальних занять. Науковці Єрмаков та співавтори (2016), надають методичні рекомендації щодо особливостей використання на різних етапах спортивного тренування з волейболу.

На першому етапі рекомендуємо тренувальні засоби та тренажерне обладнання для вдосконалення технічної підготовки волейболістів.

М'яч на амортизаторах. Тренажер зображений на рис. 1, розроблений для вдосконалення техніки подачі і виконання атакуючого удару, що дозволяє здійснювати удар м'ячем на різних висотах, після виконання удару, м'яч летить у заданому напрямку.

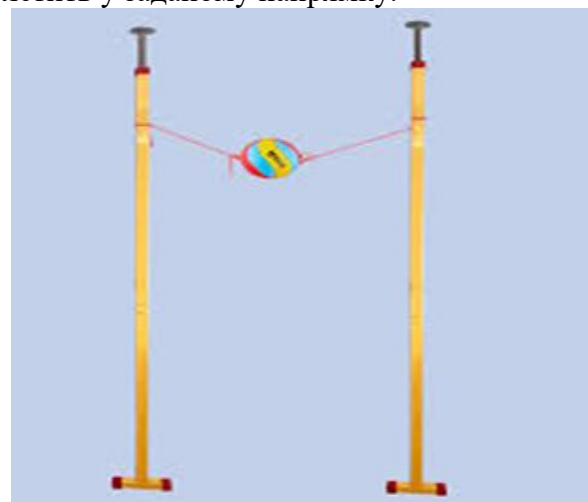


Рис. 1. М'яч на амортизаторах

Тренажер-пастка (рис. 2) використовується для вдосконалення

техніки виконання верхньої та нижньої передач м'яча, з різних відстаней. Розміщується в різних зонах ігрового майданчика.



Рис. 2. Тренажер-пастка

Тренажер волейбольний кошик (рис. 3), застосовується для вдосконалення точності виконання верхньої і нижньої передач м'ячем. У залежності від тренувальних завдань можна змінювати його технічні характеристики (кут, висоту розташування кільця), оцінювати точність передачі м'яча в кільце через волейбольну сітку, з ігрових зон 2, 3, 4.



Рис. 3. Волейбольний кошик

Щит-мішень (рис. 4). На стіні спортивного залу розміщується щит-мішень діаметром 30–40 см і на певній відстані від наміченого кола розмічається нумерація від 1 до 3. Спортсмен виконує будь-яку передачу м'ячем або прийом м'яча знизу двома руками, намагаючись

влучити у центр мішені. Зараховується кількість точних влучень і відхилень.

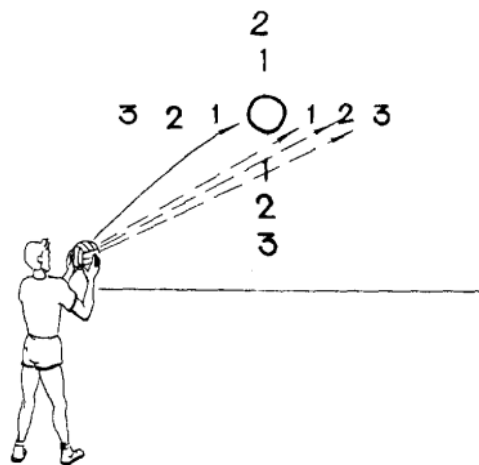


Рис. 4. Щит-мішень

Універсальний волейбольний тренажер надає можливість багаторазово наносити удари м'ячам у заданому напрямку і заданій траєкторії з однаковою швидкістю, напрямком і траєкторією польоту м'яча. Управління технічним засобом, виштовхування м'яча, відбувається за рахунок постановки вертикального і горизонтального кутів тренажерного пристрою і здійснюється з єдиного пульта управління. Технічний пристрій для удару м'ячем достатньо швидкострільний, дає можливість виконати до 10 ударів за 1 хв. Дальність вильоту м'яча до 8 метрів, а висота досягає 6 м (Кошура, 2021).

Накладки для блокування, ускладнюють виконання атакуючого удару в зони захисту задньої лінії, що дає можливість удосконалювати техніку виконання одиночного блокування.

Тренажер «Рухомий блок» (рис. 5), дозволяє моделювати як виконання одиночного, так і групового блокування, що дає можливість удосконалювати техніку атакуючих ударів від блоку в аут, ударів вище блоку між рук гравців, які блокують, виконувати елементи індивідуальної страховки під час виконання ударів у блок.



Рис. 5. Рухомий блок

Підвісний м'яч (рис. 6) у практиці використовується для покращення швидкісно-силових якостей, точності удару м'ячем.



Рис 6. Підвісний м'яч

Також рекомендуємо тренувальні засоби, тренажерне обладнання для вдосконалення фізичної і технічної підготовки баскетболістів. Для підвищення якості фізичної і технічної підготовки студентів в освітньому процесі пропонуються чотири спеціальних тренажерних пристрої (Kuzenkov, 2019): 1) тренажер «Shooting duable» (рис. 7) спрямований на розвиток точності балістичних рухів та просторово-динамічної чутливості під час виконання кидків та підбору м'яча.



Рис. 7. Тренажер «Shooting duable»

Тренажерний пристрій містить цільне металеве кільце діаметром 380 мм, що менше діаметра баскетбольного кільця 450–457 мм, який закріплюється зверху на баскетбольний кошик спеціальними фіксаторами. За бажанням на кільце можна встановити металеву хрестовину, яка не дасть м'ячу влучити у кошик і забезпечить його відскок. Хрестовину використовують для удосконалення техніки підбору м'яча, її функція – сприяти відскоку м'яча, за який гравці ведуть боротьбу. Без хрестовини тренажер призначений для точності кидків м'яча у кошик, за рахунок зменшення діаметру кільця, тобто відбувається ускладнення рухового завдання;

2) тренажер «Dribble stand» (рис. 8) розрахований для підвищення швидкості і зладження координації рухів під час ведення м'яча. Основою тренажеру служить пластикова стійка завширшки 180 см з пов'язаними між собою трьома поперечинами, що розташовані на висоті 50 см від підлоги під кутом 90–120°.

Конструкторське рішення тренажера дозволяє якісно вдосконалювати техніку ведення м'яча з різним відскоком від поверхні майданчика, раптово змінюючи ігрове положення ніг, також можна відпрацьовувати «комбінований дриблінг» з «кросове ром». Варіативність прийомів ведення м'яча забезпечується за рахунок удосконалення

координації рухів рук, швидкого переведення м'яча з руки на руку, утримання рівноваги тіла, високою частотою рухів руками;

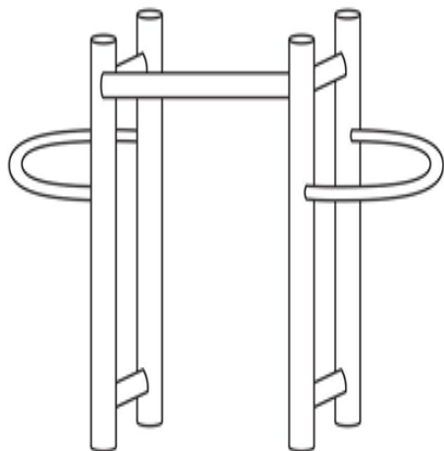


Рис. 8. Тренажер «Dribble stand»

3) тренажер «Coordination ladder» (рис 9) у вітчизняному баскетболі отримав назву «мотузкової драбини», розрахований для розвитку швидкості та координації рухів. Загальна методика використання тренажерного обладнання дозволяє виконувати різноманітні складно-координаційні рухи зі зміною швидкості, темпу, напрямку. Також тренажерний засіб можна використовувати одночасно рухаючись із м'ячем;



Рис. 9. Тренажер «Coordination ladder»

4) тренажер «Jump absorber» (рис. 10) призначений для розвитку швидкісно-силових якостей. Використання тренажеру в освітньому процесі якісно підвищує

ефективність розвитку швидкісно-силових якостей та силової витривалості.



Рис. 10. Тренажер «Jump absorber»

Дозування фізичного навантаження і виконання вправ на розвиток швидкісної, вибухової сили, та силової витривалості є принципово різними і залежать від рівня індивідуальної фізичної підготовленості спортсмена. Петлі тренажера фіксуються до ступнів ніг спортсмена одним кінцем та до попереку іншим за допомогою поясу таким чином, щоб ноги в колінних суглобах були зігнуті під кутом близько 90°. Під час випрямлення ніг необхідно зусилля для подолання спротиву джгутів. Зазначені петлі також можна закріплювати на зап'ястках рук і виконувати рухові дії у різних напрямках. Крім того, даний тренажер можна використовувати під час виконання технічних елементів гри (кидків, передач і ловлі м'яча).

Дія означеного тренажерного устаткування передбачає локальний вплив на розвиток рухових якостей, тих, хто займається, прояв яких зумовлює успішність оволодіння навичками гри у баскетбол. Застосування розроблених тренажерів у процесі навчання баскетболу безпосередньо забезпечує роботу м'язів, що беруть участь у виконанні технічних прийомів та ігрових дій без м'яча.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури, інформаційної

мережі Інтернет, передового практичного досвіду дозволив визначити те, що недоліками системи підготовки студентів в освітньому процесі є використання стандартизованих, консервативних форм і методів проведення занять зі спортивних ігор, неналежним впровадженням додаткового технічного обладнання для вирішення завдань навчально-тренувального процесу.

З позиції сьогодення використання широкого кола техніко-тактичних прийомів, якість їх виконання, різний рівень ігрової підготовленості спортсменів у спортивних іграх потребує перегляду змісту, форм і методів проведення практичних занять зі спортивних ігор.

Оновлення традиційних засобів та залучення нових методів спортивного тренування, тренажерного обладнання

дозволить підвищити ефективність тренувального процесу, враховуючи індивідуальні особливості кожного студента, що значно підвищує їх мотиваційний інтерес до професійної майстерності.

Перспективи подальших досліджень передбачають оцінити вплив тренажерного обладнання на ефективність техніко-тактичної та фізичної підготовки, функціональних можливостей спортсменів, які займаються спортивними іграми.

Конфлікт інтересів. Автори відзначають, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

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

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Абрамов, С.А., & Томашевський, Д.В. (2021). Особливості використання засобів волейболу в групах спортивного вдосконалення студенток закладів вищої освіти *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, Вип. 4 (134), 7–9. DOI 10.31392/NPU-nc.series.15.2021.4(134).01
- Асеева, Я., & Помещикова, І. (2022). Використання технічних засобів підготовки у спортивних іграх. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*, 1, 56–59.
- Гонтар, М.С., & Васецький, І.А. (2021). Сучасне тренажерне обладнання для вдосконалення технічних дій волейболістів. Актуальні питання розвитку науки та забезпечення якості освіти у XXI столітті: тези доповідей XLIV Міжнародної наукової студентської конференції за підсумками науково-дослідних робіт студентів за 2020 рік (м. Полтава, 30–31 березня 2021 р.) : у 2 ч. Полтава : ПУЕТ, Ч. 2, 401.
- Гринченко, І.Б., Ісаєв, О.Г., & Тихонова, А.О. (2019). Вдосконалення рівня фізичної підготовленості юних волейболістів за допомогою тренажерного обладнання. *Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія*. 3, 26–31.
- Єрмаков, С.С., Носко, М.О., Маслов, В.М., & Гришко, Л.Г. (2016). Застосування тренажерів при технічній та фізичній підготовці волейболістів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, Вип. 139 (1), 66–69.
- Котельникова, М.А., & Брыкина, В.А. (2020). Технические средства обучения в баскетболе. *Наука-2020*, 7 (43), 12–15.
- Кошура, А.В. (2021). Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. – Чернівці : Чернівець. нац. ун-т імені Ю. Федьковича.
- Козіна, Ж.Л., Гавриленко, А.В., & Поліщук, С.Б. (2020). Застосування технічних пристроїв та відеотехнологій на початковому етапі навчання прийому м'яча у волейболі. *Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія*. Матеріали XIII міжнародної наукової конференції, 26–27 листопада 2020. Харків-Торунь, 229.
- Кузенков, Є.О. (2019). Методика застосування технічного обладнання для розвитку рухових якостей студентської молоді у процесі занять баскетболом. Дисертація на здобуття

наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Київ, 203.

- Маленюк, Т.В., & Бабалич, В.А. (2020). Усовершенствование технической подготовки студентов на занятиях повышения спортивного мастерства по волейболу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, Вип. 3, 255–259.
- Павленко, В.О., Насонкіна, Е.Ю., & Павленко, Є.Є. (2020). *Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту* [підручник] Харків.
- Смолюк, В.І., Швай, О.Д., Іваніцький, Р.Б., & Шевчук, А.Б. (2023). Засоби фізичного вдосконалення студентів групи підвищення спортивної майстерності з волейболу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, Вип. 4, (163), 168–169. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).32
- Степанюк, С.І., Ткачук, В.П., Грабовський, Ю.А., Городинська, І.В., & Коваль, В.Ю. (2022). *Сучасні технічні засоби та тренажери у фізичній культурі та спорті* : навч.-метод. посібн. Херсон : Книжкове вид-во ФОП Вишемирський В.С.
- Тімченко, О., & Ковтун, О. (2021). Роль тренажерів та фізичних вправ у підготовці студентів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків: ХДАФК, 150–159.
- Kuzenkov, Ye.O., Domina, Zh.H., Kalinski, M.I., & Tymoshenko, O.V. (2019). The development of speed and accuracy of the game actions of students in basketball using special simulators *Scientific Journal of the Drahomanov National Pedagogical University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)*. Issue 3 K (110), 25-28.
- Shchepotina, N., Kostiukevych, V., Shynkaruk, O., Drachuk, A., Vozniuk, T., Asauliuk, I., Dmytrenko, S., Adamchuk, V., Polishchuk, V., Romanenko, V., & Blazhko, N. (2021). Model morpho-functional characteristics of qualified volleyball players. *SportMont*, 19 (S2), 213–217. DOI 10.26773/smj.210936

Стаття надійшла до редакції: 05.09.2023

Опубліковано: 01.11.2023

Annotation. *Ostapenko Y. O., Sergienko V. M. Training equipment for sports games. Growing requirements for the quality of training of specialists in game sports dictate the involvement of new approaches to the construction and organization of the educational and training process. The expediency of using training simulators in game sports is considered, their specific orientation and rationality of use are described. The purpose coverage of training equipment aimed at improving the physical and technical training of higher education students in sports games classes. Results of the research.* The analysis of scientific and methodical literature, the Internet information network made it possible to determine that training equipment is a powerful tool in sports games. The review of information sources indicates the positive impact of simulators in the process of physical education and professional training in sports games of students of higher education institutions. It was found that the use of training equipment allows you to significantly shorten the training period, allows you to selectively influence the development of motor skills, take into account the individual level of physical development and physical fitness of each student, improve the quality of technical training, simulate motor actions, and monitor various types of athlete training. Examples of training equipment are given, the purpose of their purpose and the method of their use are described. **Conclusions.** The quality of performance of a wide range of technical and tactical techniques requires a review of the content, forms and methods of

conducting initial training sessions on sports games. The updating of traditional means and the involvement of training equipment will allow to qualitatively increase the effectiveness of the educational process, both in physical education and in the training of future specialists in the field of physical culture and sports.

Keywords: training equipment; sports games; students; educational process.

Reference

- Abramov, S.A., & Tomashevs'kyj, D.V. (2021). Osoblyvosti vykorystannja zasobiv volejbolu v grupah sportyvnoho vdoskonalennja studentok zakladiv vyshhoi' osvity [Peculiarities of the use of volleyball equipment in sports improvement groups of female students of higher education institutions scientific]. *Naukovyj chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova. Serija 15. Naukovo-pedagogichni problemy fizychnoi' kul'tury (fizychna kul'tura i sport)* [Scientific Journal of the Drahomanov National Pedagogical University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)], Vyp. 4 (134), 7–9. DOI 10.31392/NPU-nc.series.15.2021.4(134).01 [in Ukrainian].
- Asjejeva, Ja., & Pomeschhykova, I. (2022). Vykorystannja tehnychnyh zasobiv pidgotovky u sportyvnyh igrah [Use of technical means of training in sports games]. *Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnyh igor ta odnaborstv u zakladah vyshhoi' osvity [Problems and prospects of the development of sports games and wrestling in institutions of higher education]*, 1, 56–59. [in Ukrainian]
- Gontar, M.S., & Vasec'kyj, I.A. (2021). Suchasne trenazherne obladnannja dlja vdoskonalennja tehnychnyh dij volejbolistiv [Modern training equipment to improve the technical skills of volleyball players]. *Aktual'ni pytannja rozvytku nauky ta zabezpechennja jakosti osvity u XXI stolitti [Current issues of the development of science and ensuring the quality of education in the 21st century]: tezy dopovidej HLIV Mizhnarodnoi' naukovoï students'koi' konferencii' za pidsumkamy naukovo-doslidnyh robit studentiv za 2020 rik (m. Poltava, 30–31 bereznja 2021 r.) : u 2 ch. Poltava : PUET, Ch. 2, 401.* [in Ukrainian]
- Grynchenko, I.B., Isajev, O.G., & Tyhonova, A.O. (2019). Vdoskonalennja rivnja fizychnoi' pidgotovlenosti junyh volejbolistiv za dopomogoju trenazhernogo obladnannja [Improving the level of physical fitness of young volleyball players with the help of training equipment]. *Tehnologii' zberezhenja zdorov'ja, rehabilitacija i fizychna terapija [Health care technologies, rehabilitation and physical therapy]*, 3, 26–31. [in Ukrainian]
- Jermakov, S.S., Nosko, M.O., Maslov, V.M., & Gryshko, L.G. (2016). Zastosuvannja trenazheriv pry tehnychnij ta fizychnij pidgotovci volejbolistiv [Application of simulators in technical and physical training of volleyball players]. *Visnyk Chernigivs'kogo nacional'nogo pedagogichnogo universytetu. Serija: Pedagogichni nauky. Fizychno vyhovannja ta sport [Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical sciences. Physical education and sports]*, Vyp. 139 (1), 66–69. [in Ukrainian]
- Kotel'nikova, M.A., & Brykina, V.A. (2020). Tehnicheskie sredstva obuchenija v basketbole [Technical means of training in basketball], *Nauka-2020 [Science 2020]*, 7 (43), 12–15. [in Ukrainian].
- Koshura, A.V. (2021). *Teorija i metodyka sportyvnyh trenuvan'* [Theory and methods of sports training] navch. posib. Chernivci : Chernivec. nac. un-t imeni Ju. Fed'kovycha. [in Ukrainian]
- Kozina, Zh.L., Gavrylenko, A.V., & Polishhuk, S.B. (2020). Zastosuvannja tehnychnyh prystroi'v ta videotehnologij na pochatkovomu etapi navchannja pryjomu m'jacha u volejboli [Application of technical devices and video technologies at the initial stage of learning to receive the ball in volleyball]. *Tehnologii' zberezhenja zdorov'ja, rehabilitacija i fizychna terapija [Health care technologies, rehabilitation and physical therapy]: Materialy XIII mizhnarodnoi' naukovoï konferencii'*, 26–27 lystopada 2020. Harkiv-Torun', 229. [in Ukraine].

- Kuzenkov, Je.O. (2019). *Metodyka zastosuvannya tehnicnogo obladnannya dlja rozvytku ruhovyh jakostej students'koi' molodi u procesi zanjat' basketbolom* [The technique of using technical equipment for the development of motor qualities of student youth in the process of basketball lessons]. Dysertacija na zdobuttja naukovoogo stupenja kandydata pedagogichnyh nauk zi special'nosti 13.00.02 – teoriya ta metodyka navchannja (fizychna kul'tura, osnovy zdorov'ja). Nacional'nyj pedagogichnyj universytet imeni M. P. Dragomanova, Kyi'v. [in Ukrainian].
- Malenjuk, T.V., & Babalych, V.A. (2020). Usovershenstvovanye tehnycheskoj podgotovky studentov na zanjatyjah povyshenija sportyvnoho masterstva po volejbolu [Improvement of technical training of students in volleyball sports skills training classes]. *Naukovyj chasopys Nacional'nogo pedagogichnogo universytetu imeni M. P. Dragomanova* [Naukovyy chasopys NPU imeni M. P. Dragomanova] Serija 15. Naukovo-pedagogichni problemy fizychnoi' kul'tury (fizychna kul'tura i sport), Vyp. 3, 255–259. [in Ukrainian].
- Pavlenko, V.O., Nasonkina, E.Ju., & Pavlenko, Je.Je. (2020). *Suchasni tehnologii' pidgotovky v obranomu vydi sportu* [Modern technologies of training in the chosen sport]: pidruchnyk. Harkiv. [in Ukrainian].
- Smoljuk, V.I., Shvaj, O.D., Ivanic'kyj, R.B., & Shevchuk, A.B. (2023). Zasoby fizychnogo vdoskonalennja studentiv grupy pidvyshhennja sportyvnoi' majsternosti z volejbolu [Means of physical improvement of students of the group of improving sportsmanship in volleyball]. *Naukovyj chasopys Nacional'nogo pedagogichnogo universytetu imeni M. P. Dragomanova* [Naukovyy chasopys NPU imeni M. P. Dragomanova], Serija 15. Naukovo-pedagogichni problemy fizychnoi' kul'tury (fizychna kul'tura i sport), Vyp. 4, (163), 168–169. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).32 [in Ukrainian].
- Stepanjuk, S.I., Tkachuk, V.P., Grabovs'kyj, Ju.A., Gorodyns'ka, I.V., & Koval', V.Ju. (2022). *Suchasni tehnicni zasoby ta trenazhery u fizychnij kul'turi ta sporti* [Modern technical means and simulators in physical culture and sports]: navch.-metod. posibn. Herson : Knyzhkove vyd-vo FOP Vyshemyrs'kyj V.S. [in Ukrainian].
- Timchenko, O., & Kovtun, O. (2021). Rol' trenazheriv ta fizychnyh vprav u pidgotovci studentiv [The role of simulators and physical exercises in the preparation of students]. Aktual'ni problemy fizychnogo vyhovannja riznyh verstv naseleennja [Actual problems of physical education of different population strata]. Harkiv: HDAFK, 150–159. [in Ukrainian].
- Kuzenkov, Ye.O., Domina, Zh.H., Kalinski, M.I., & Tymoshenko, O.V. (2019). The development of speed and accuracy of the game actions of students in basketball using special simulators *Scientific Journal of the Dragomanov National Pedagogical University*. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport). Issue 3 K (110), 25-28.
- Shchepotina, N., Kostiukevych, V., Shynkaruk, O., Drachuk, A., Vozniuk, T., Asauliuk, I., Dmytrenko, S., Adamchuk, V., Polishchuk, V., Romanenko, V., & Blazhko, N. (2021). Model morpho-functional characteristics of qualified volleyball players. *SportMont*, 19 (S2), 213–217. DOI 10.26773/smj.210936

Відомості про авторів / Information about the Authors

Остапенко Юрій Олександрович: к.фіз. вих., ст. викладач кафедри фізичного виховання і спорту, Сумський державний університет: вул. Харківська 116, м. Суми, Сумська область, 40007, Україна.

Ostapenko Yurii: Ph.D., Senior Lecturer, department of physical education and sports, Sumy State University: str. Kharkivska 116, Sumy, Sumy Region, 40007, Ukraine.

E-mail: ostapenko1963@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0002-9843-0230>

Сергієнко Володимир Миколайович: д.фіз.вих., професор кафедри фізичного виховання і спорту, Сумський державний університет: вул. Харківська 116, м. Суми, Сумська область, 40007, Україна.

Serhiienko Volodymyr Mykolayovych: *Doctor of Physics, professor of the department of physical education and sports, Sumy State University: str. Kharkivska 116, Sumy, Sumy region, 40007, Ukraine.*

E-mail: v.sergiyenko@med.sumdu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0001-5310-4346>

Дослідження результативності та стабільності виконання верхньої подачі м'яча у грі волейболістами команд різної кваліфікації

Радченко О. В., Швай О. Д., Цюпак Ю. Ю.

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Анотація. У статті розглядаються питання, пов'язані з виконанням подач м'яча командами, у XXXI чемпіонаті України (чоловіки) сезону 2021/2022 років у Вищій та I-й лізі-Дмарт. **Мета дослідження:** аналіз показників результативності та стабільності верхньої подачі в іграх волейбольних команд різної кваліфікації **Матеріал та методи дослідження.** Дослідження проводилося з жовтня 2021 року по лютий 2022 року. Аналізувалися показники статистичних даних XXXI чемпіонату України Першої та Вищої ліги-Дмарт сезону 2021/2022 років з волейболу чоловічих команд та інших команд за такими показниками: кращий подаючий (подача ейс), кращий подаючий (подача ейс/партії). Для вивчення показників результативності та стабільності подач м'яча гравцями команд різної кваліфікації використовувалися спостереження (протокольний запис) змагальних ігор. Всього було проаналізовано 20 ігор. **Результати дослідження.** подача – технічний прийом, за допомогою якого м'яч вводять в гру. Проведені нами спостереження змагальних ігор, дозволили нам дослідити використання гравцями різної спортивної кваліфікації в своїй ігровій практиці способів виконання подачі м'яча. Так, нами визначено, що найчастіше гравцями як високої, так і не кваліфіковані використовують верхні прямі подачі (86, 1 %). З них 55,6 % – це подачі у стрибку. Також встановлено, що чим вищі показники результативності та стабільності подач м'яча цих команд, тим вищий рівень кваліфікації команд в лізі та місце в турнірній таблиці чемпіонату. **Висновки.** 1. З'ясовано, що у грі волейболістами різної кваліфікації достатньо часто використовується верхня пряма подача. 2. Досліджуючи результативність та стабільність подач команд отримали наступні результати: команди Вищої ліги-Дмарт результативність 54,3%, I-ї ліги-Дмарт – 25,4%, результативність подач луцьких спортсменів – 5,2%. Стабільність подач складає: в командах Вищої ліги-Дмарт – 76,6%, I-ї ліги-Дмарт – 66,5%, луцьких гравців – 37,3%. Найкращі показники виконання подач показали гравці команд Вищої Ліги-Дмарт, а особливо відрізнялися високою стабільністю і результативністю виконання подач гравці команди "ДСО-ЗУНУ-ДИНАМО" м. Тернопіль.

Ключові слова: волейбол; подача м'яча; результативність подачі; стабільність подачі.

Вступ. Український волейбол у світі має багаторічні традиції виступів національних команд на світовій арені. Прізвиська ушавлених українських волейболістів Віктора Михальчука, Михайла Піменова, Юрія Пояркова добре відомі світовим та європейським фахівцям з волейболу (Олійник, 2018). У 1993 році на чемпіонаті Європи «синьо-жовті» посіли шосте місце. Дев'ятими українці стали через два роки. У 1997 році замкнули топ-7, а ось найгірший результат

збірна України продемонструвала у 2005 році, коли завершила змагання дванадцятими. У період 2005-2017 років рівень спортивних досягнень українських клубних і національних збірних команд істотно знизився, що обумовлено деякими чинниками економічного характеру в країні, та певними недоліками у системі багаторічної підготовки гравців волейболістів. У 2022 чоловіча національна збірна команда України, на чемпіонаті світу-2022 досягла визначного досягнення, посіла сьоме місце (<https://www.volleyball.ua/>). Науковці (Платонов, 2015; Palao, & Ortega, 2015, та

ін.) в галузі олімпійського і професійного спорту, які займаються питаннями техніко-тактичної підготовки спортсменів, акцентують увагу на моделюванні тренувального процесу кваліфікованих волейболістів до змагальної діяльності. Провідні фахівці, на сучасному етапі розвитку волейболу, вказують на необхідність збільшення ефективності техніко-тактичної дій волейболістів різних амплуа під час змагань (Носко, et al., 2015; Радченко, et al., 2021; Радченко, & Котюх, 2022; Радченко, & Радченко С.В., 2021).

Подача – технічний прийом, за допомогою якого м'яч вводять в гру. На думку багатьох авторів, поступово вона перетворилася на важливу атакуючу дію, що значно впливає на хід змагання (<https://sites.google.com/>). Подачі є першою ланкою в ігрових діях. Чим ефективніші подачі, тим позитивніше це позначається в ході гри для команди, що перехопила право подачі і тим самим ініціативу. Уміле й чітке виконання подач може ускладнити їх прийом суперником, порушити організацію його нападаючих дій. Іноді подача приносить команді відразу очко. Це досягається точністю, силою і різноманітністю подач (<https://macronstore.com.ua/blog-ru/>).

Подачі, як і нападаючі удари, не повинні бути стандартними, оскільки супротивник швидко пристосовується до їхнього прийому. Гравець може чинити на супротивника психологічний тиск зміною способу подачі, або порушувати струнку систему захисту різноманітними подачами. (Milić, & Padulo, 2017).

Отже кожен гравець команди, який виконує подачу м'яча, повинен добре володіти мистецтвом різноманітної обробки м'яча. Гравці команд, загалом виступаючи як єдиний гравець, може використовувати будь-які подачі: довгі і короткі, силові, закручені і плануючі з траєкторією м'яча, що змінюється, створюючи тим самим достатньо шансів для виграшу переможних очків в сеті та матчі.

Тобто пошук шляхів удосконалення техніки та тактики виконання подач м'яча

й надалі залишається актуальною проблемою для наукових досліджень.

Мета дослідження – аналіз показників результативності та стабільності верхньої подачі в іграх волейбольних команд різної кваліфікації

Зв'язок роботи з важливими науковими програмами. Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Матеріали та методи дослідження. Було досліджено ігри 5 чоловічих команд чемпіонату України Вищої ліги-Дмарт : "ДСО-ЗУНУ-ДИНАМО"м. Тернопіль, "Олжуртранс-ЛНТУ"м. Луцьк, ВК"Житичі-ДЮСШ-Поліський, університет" м. Житомир, "Булава" м. Львів, Збірна України U-18, 5 команд Першої ліги-Дмарт: ВК "Датський Текстиль" м. Сокаль, "Борислав" м. Борислав, ВК "Патріот-Рівне" Рівненська область, "Контінентал" м. Сторожинець, "Володар-КФВ" м. Галич сезону 2021/2022 років з волейболу та 5 команд які грали в чемпіонаті м. Луцька з волейболу: ЛНТУ м. Луцьк, ВОЛЗПФП м. Луцьк, ВНУ м. Луцьк, КЗВО «Луцький педагогічний коледж» ВОР, ТФК ЛНТУ м. Луцьк. В роботі з використанням кодових записів результатів ігор. Спостереження проводилося з жовтня 2021 року по лютий 2022 року, проведено аналіз одержаних даних стосовно результативності подач і стабільності їх виконання кваліфікованими волейболістами і не кваліфікованими спортсменами. Всього було проаналізовано 20 ігор.

Результативність подачі м'яча обчислюється за формулою:

$$\frac{s(B) - s(\Pi)}{s(\text{заг.})} \times 100\%$$

Де: s B – кількість виграних м'ячів;

s П – кількість програних м'ячів;

s (заг.) – загальна кількість виконаних подач.

Стабільність подачі м'яча обчислюється за формулою:

$$\frac{s(\text{заг.}) - s(\Pi)}{s(\text{заг.})} \times 100\%$$

Де: s (заг.) – загальна кількість виконаних подач; s (Π) – кількість програних м'ячів.

Також був проведений аналіз статистичних даних з сайту ГО ФВУ.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведені нами спостереження та хронометраж змагальних ігор, дозволив нам визначити техніко-тактичні особливості подач волейболістів різної спортивної кваліфікації. Так, нами визначено, що найчастіше гравцями як високої кваліфікації, так і не кваліфікованими волейболістами використовувались верхні прямі подачі (86, 1 %). З них 55,6 % – це подачі у стрибку. Як видно з таблиць 1 та 2, цей спосіб подачі в більшості випадків приносить команді відразу вигране очко. Тому більшу увагу нами було відведено аналізу цього способу подачі.

Результативність подач і стабільність їх виконання кваліфікованими волейболістами і не кваліфікованими спортсменами оцінювалася нами у відсотковому відношенні. Результати, отримані за допомогою запису ігор наведені в табл. 1.

З цієї таблиці видно, що більш висока результативність виконання верхньої прямої подачі у більш кваліфікованих волейболістів, тобто команд Вищої і І-ї Ліги.

Результативність подач команд Вищої Ліги-Дмарт:

1. ДСО-ЗУНУ-ДИНАМО" м. Тернопіль – 59,1%;
2. "Олпортранс-ЛНТУ" м. Луцьк – 57,4%;
3. ВК "Житичі-ДЮСШ-Поліський університет" – 56,1%;
4. "Булава" м. Львів – 53,1%;
5. Збірна України U-18– 45,8%.

Отже, результативність подач команд Вищої Ліги-Дмарт в середньому складає 54,3%.

Таблиця 1

Результативність верхньої прямої подачі м'яча командами різної кваліфікації

№	Команда	Результативність подач у %
1	"ДСО-ЗУНУ-ДИНАМО"м. Тернопіль	59,1
2	"Олпортранс-ЛНТУ"м. Луцьк	57,4
3	ВК "Житичі-ДЮСШ-Поліський університет" м. Житомир	56,1
4	"Булава" м. Львів	53,1
5	Збірна України U-18	45,8
6	ВК "Датський Текстиль" м. Сокаль	39,6
7	"Борислав" м. Борислав	35,3
8	ВК "Патріот-Рівне" Рівненська область	23,2
9	"Контінентал" м. Сторожинець	15,7
10	"Володар-КФВ" м. Галич	13,1
11	ЛНТУ м. Луцьк	9,3
12	ВОЛЗПФП м. Луцьк	4,7
13	ВНУ м. Луцьк;	4,4
14	КЗВО «Луцький педагогічний коледж» ВОР	4,1
15	ТФК ЛНТУ м Луцьк	3,6

Результативність подач команд І-ї Ліги-Дмарт:

1. ВК "Датський Текстиль" м. Сокаль – 39,6%;
2. "Борислав" м. Борислав – 35,3%;

3. ВК "Патріот-Рівне" Рівненська область – 23,2%;
4. "Контінентал" м. Сторожинець – 15,7%;
5. "Володар-КФВ" м. Галич – 13,1%.

Середній показник результативності подачі команд І-ї Ліги-Дмарт рівний 25,4%.

Результативність подач команд менш кваліфікованих волейболістів:

1. ЛНТУ м. Луцьк – 9,3%;
2. ВОЛЗПФП м. Луцьк – 4,7%;
3. м. Луцьк – 4,4%;

4. КЗВО «Луцький педагогічний коледж» ВОР – 4,1%;

5. ТФК ЛНТУ м Луцьк – 3,6%.

В середньому результативність подач луцьких спортсменів складає 5,2%.

Щодо стабільності виконання подач, то їх результати наведені в таблиці 2.

Таблиця 2

Стабільність верхньої прямої подачі м'яча командами різної кваліфікації

№	Команда	Стабільність подач у %
1	"ДСО-ЗУНУ-ДИНАМО"м. Тернопіль	88,1
2	"Олюртранс-ЛНТУ"м. Луцьк	81,0
3	ВК "Житичі-ДЮСШ-Поліський університет"м. Житомир	68,2
4	"Булава" м. Львів	67,1
5	Збірна України U-18	78,4
6	ВК "Датський Текстиль" м. Сокаль	71,7
7	"Борислав" м. Борислав	77,1
8	ВК "Патріот-Рівне" Рівненська область	66,3
9	"Контінентал" м. Сторожинець	60,0
10	"Володар-КФВ" м. Галич	57,4
11	ЛНТУ м. Луцьк	44,3
12	ВОЛЗПФП м. Луцьк	42,1
13	ВНУ м. Луцьк;	36,7
14	КЗВО «Луцький педагогічний коледж» ВОР	36,0
15	ТФК ЛНТУ м Луцьк	27,4

Отримані результати вказують, що місце команд за стабільністю подач дещо відрізняється у порівнянні з місцями за результативністю. Хоча найвищий показник стабільності подач у тієї ж команди:

1. "ДСО-ЗУНУ-ДИНАМО" м. Тернопіль – 88,1%;
2. "Олюртранс-ЛНТУ" м. Луцьк – 81,0%;
3. ВК "Житичі-ДЮСШ-Поліський університет" – 68,2%;
4. "Булава" м. Львів – 67,1%;
5. Збірна України U-18– 78,4%.

Середні показники стабільності подач команд Вищої Ліги - Дмарт в середньому складає 76,6%.

Місця команд І-ї ліги за показниками стабільності подач:

1. ВК "Датський Текстиль" м. Сокаль – 71,7%
2. "Борислав" м. Борислав – 77,1%
3. ВК "Патріот-Рівне" Рівненська область – 60,0%;
4. "Контінентал" м. Сторожинець – 66,3%;
5. "Володар-КФВ" м. Галич – 13,1%.

Середній показник стабільності подач команд І-ї ліги-Дмарт рівний 66,5%.

Місця команд менш кваліфікованих волейболістів за показниками стабільності подач:

1. ЛНТУ м. Луцьк – 44,3%;
2. ВОЛзПФП м. Луцьк – 42,1%;
3. ВНУ м. Луцьк – 36,7%;
4. КЗВО «Луцький педагогічний коледж» ВОР – 36,0%;
5. ФК ЛНТУ м Луцьк – 27,4%.

В середньому показники стабільності подач луцьких спортсменів складає 37,3%.

Одночасно з цим було досліджено місце розташування гравця за лицьовою лінією при виконанні подачі м'яча. Були отримані наступні показники: переважна більшість подач м'яча гравцями виконуються з 1 зони за лицьовою лінією майданчика, чим нищій рівень кваліфікації команди, тим більша кількість подач м'яча виконувалася з цієї зони. Команд низької кваліфікації – 95%, Вища Ліга-Дмарт – 72% відповідно.

Детальніша інформація відображена в табл. 3.

Таблиця 3

Виконання гравцями подачі м'яча в зони майданчика суперника та з якої частини за лицьовою лінією майданчика (% заокруглене до цілого числа)

№	Команда	Подача в зони майданчика						Подачі із зон за лицьовою лінією майданчика		
		1	2	3	4	5	6	1	6	5
1	Вища ліга-Дмарт	28	2	0	8	27	35	72	5	23
2	I-ша ліга-Дмарт	22	0	0	5	23	50	78	10	12
3	Не приймають участь у чемпіонаті України	18	0	0	0	24	58	95	0	5

Проаналізувавши результати статистики ХХХІ чемпіонату України (чоловіки), сезону 2021/2022 років (кращий подаючий, подача ейс/партії, коефіцієнт) були отримані наступні результати по командам вищої ліги: команда "ДСО-ЗУНУ-ДИНАМО" м. Тернопіль в рейтингу 6 гравців команди з загальним коефіцієнтом на всіх 3,07; у команди "Олжуртранс-ЛНТУ" м. Луцьк, в рейтингу статистики 5 гравців з загальним коефіцієнтом на всіх 1,69; у команди ВК "Житичі-ДЮСШ-Поліський університет" м. Житомир – 3 гравці, з загальним коефіцієнтом – 0,91; в команді "Булава" м. Львів - 2 гравці з загальним коефіцієнтом 0,58; у збірній команді України U-18 - в даному рейтингу гравців немає.

Показники у команд І-шої ліги розприділились таким чином: ВК "Датський Текстиль" м. Сокаль в рейтинг статистики потрапили 4 гравці з загальним

коефіцієнтом на всіх 1,69; в команді "Борислав" м. Борислав – 5 гравців з загальним коефіцієнтом на всіх 3,25; у ВК "Патріот-Рівне" Рівненська область в рейтингу статистики 5 гравців з загальним коефіцієнтом 2,42; у команді "Контінентал" м. Сторожинець в рейтингу статистики 1 гравець з загальним коефіцієнтом 0,29; в команді "Володар-КФВ" м. Галич – 1 гравець з загальним коефіцієнтом 0,5.

У командах, які не приймають участь у чемпіонаті України такий аналіз не проводився, так як такі дані статистики відсутні.

У команд І-шої ліги-Дмарт (подача ейс/партії, коефіцієнт) показник кращий ніж у Вищої ліги і становить: "Борислав" м. Борислав – 3,25; ВК "Патріот-Рівне" Рівненська область – 2,42. У Вищій лізі "ДСО-ЗУНУ-ДИНАМО" м. Тернопіль – 3,07; у команди "Олжуртранс-ЛНТУ" м. Луцьк – 1,69. Тобто низькі результати у

виконанні подач менш кваліфікованими волейболістами можна пов'язати з малою кількістю тренувальних занять в тижневому циклі, недостатнім використанням різних спеціальних вправ, тренажерів, спеціальних приладів для відпрацювання техніки і тактики подач.

Детальна інформація показників статистики XXXI чемпіонат України. (чоловіки) сезону 2021/2022 років кращий подаючий (подача ейс / партії, коефіцієнт) наведені в табл. 4. (<https://uvf-web.dataproject.com>) в табл. 4.

Таблиця 4

Показники статистики XXXI Чемпіонату України (чоловіки) сезону 2021/2022 років кращий подаючий (подача ейс / партії, коефіцієнт) з 50 гравців

№	Команда	Різновид подачі	Загальний рейтинг: місце, коефіцієнт
1	"ДСО-ЗУНУ ДИНАМО" м. Тернопіль	верхня пряма подача	1.Глабай Ілля - 0,97; 4.Мірчев Володимир - 0,64; 13.Єфименко Борис - 0,43 15. Паласюк Юрій - 0,38 23. Білюк Іван - 0,35; 34. Плотнік Павло - 0,3.
2	"Олуртранс-ЛНТУ" м. Луцьк	верхня пряма подача	10. Стороженко Андрій-0,46; 25.Будкевич Павло-0,34; 27. Чміль Дмитро- 0,33; 32. Положевець Віктор -0,31; 44. Постернак Максим-0,25.
3	ВК "Житичі-ДЮСШ-Поліський університет" м. Житомир	верхня пряма подача	22. Черняк Іван - 0,36; 35. Губенко Денис - 0,3; 47. Шевчук Володимир - 0,25.
4	"Булава" м. Львів	верхня пряма подача	30. Гриців Юрій - 0,31; 41.Савчук Андрій - 0,27.
5	Збірна України U-18	верхня пряма подача	0
6	ВК "Датський Текстиль" м. Сокаль	верхня пряма подача	7.Пашенко Сергій- 0,64; 22.Демчук Віталій- 0,45; 36.Мороз Павло- 0,33; 48.Охват Тарас- 0,27
7	"Борислав" м. Борислав	верхня пряма подача	1.Назарій Станько-1,11; 5. Кізьмінович Олександр-0,75; 11. Добрянський Мар'ян- 0,57; 12. Кінаш Максим- 0,56; 50. Оловець Юрій-0,26.
8	ВК "Патріот-Рівне" Рівненська область	верхня пряма подача	2.Грицик Максим- 0,8; 18. Долук Олександр- 0,5; 28.Гольонко Андрій- 0,39; 32.Причта Максим- 0,37; 33. Должанський Ярослав-0,36.
9	"Контінентал" м. Сторожинець	верхня пряма подача	46.Чекан Олег-0,29.
10	"Володар-КФВ" м. Галич	верхня пряма подача	19.Сахнюк Богдан- 0,5.

Показники статистики XXXI чемпіонат України. (чоловіки) сезону 2021/2022 років кращий подаючий подача ейси . показали наступні результати: Вища ліга-Дмарт: в команді "ДСО-ЗУНУ-ДИНАМО" м. Тернопіль подача ейси 4 гравці команди в рейтингу статистики з 50 займають 1, 4, 9, 18 місця з загальною сумою подач ейсів на всіх 83. В команді "Олуртранс-ЛНТУ" м. Луцьк, в рейтингу статистики 6 гравців займають 6, 15, 28,

40, 44, 48 місця з загальною сумою подач ейсів 58. В команді ВК "Житичі-ДЮСШ-Поліський університет" м. Житомир, в рейтингу статистики 3 гравці займають 24, 39, 50 місця з загальною сумою подач ейсів – 21. В команді "Булава" м. Львів, тільки один гравець на 29 позиції з показником – 8 ейсів. В збірній команді України U-18 до рейтингу кращих гравців не ввійшов жоден з гравців.

Показники команд І-шої ліги-Дмарт наступні: ВК "Датський Текстиль" м. Сокаль в рейтингу статистики 5 гравців, які займають 5, 7, 27, 32, 36 місця, з загальною сумою подач ейсів – 45, в команді "Борислав" м. Борислав 3 гравці займають 1, 4, 39 місця, з загальною сумою подач ейсів – 52; в команді ВК "Патріот-Рівне" Рівненська область в рейтингу статистики 5 гравців, які займають місця після 20, із загальною сумою подач ейсів на всіх 32; в команді "Контінентал" м. Сторожинець в рейтингу статистики 2 гравці із сумою подач ейсів 11, в команді "Володар-КФВ" м. Галич в рейтингу статистики 1 гравець з показником 11 ейсів.

У командах, які не приймають участь у чемпіонаті України такий аналіз

не проводиться, так як такі дані статистики відсутні.

З вище проаналізованих даних можна отримати висновок, що серед чоловічих команд з волейболу серед І-шої ліги-Дмарт та Вищої ліги-Дмарт більш високі місця займають ті команди, у складі яких грають волейболісти, які увійли до рейтингу статистики «кращий подаючий». Так, команда "ДСО-ЗУНУ-ДИНАМО" м. Тернопіль, у таблиці чемпіонату України посіла 3 місце, команда "Ольютранс-ЛНТУ" – 9 місце, ВК "Житичі-ДЮСШ-Поліський університет" м. Житомир – 11 місце, "Булава" м. Львів – 13 місце, Збірна України U-18 – 14 місце (<https://uvf-web.dataproject.com/>).

Таблиця 5

Показники статистики XXXI Чемпіонату України (чоловіки) сезону 2021/2022 років кращий подаючий, подачі ейси з 50 гравців

№	Команда	Різновид подачі	Загальний рейтинг, місце
1	"ДСО-ЗУНУ-ДИНАМО" м. Тернопіль	верхня пряма подача	1.Глабай Ілля - 36; 4.Мірчев Володимир - 21; Паласюк Юрій- 15; 18. Білок Іван-11.
2	"Ольютранс-ЛНТУ" м. Луцьк	верхня пряма подача	6. Стороженко Андрій-18; 15.Будкевич Павло-13; 28. Положевець Віктор -8; 40. Поліщук Ігор- 7; 44. Чміль Дмитро-6; 48. Котюх Василь-6.
3	ВК "Житичі-ДЮСШ-Поліський університет" м. Житомир	верхня пряма подача	24. Губенко Денис- 9; 39. Калатинець Роман-7; 50. Черняк Іван-5.
4	"Булава" м. Львів	верхня пряма подача	29.Савчук Андрій-8.
5	Збірна України U-18	верхня пряма подача	0
6	ВК "Датський Текстиль" м. Сокаль	верхня пряма подача	5.Пашенко Сергій- 14; 7.Демчук Віталій- 13; 27.Охват Тарас- 7; 32.Ваврук Андрій- 6; 36. Ратушняк Олег- 5.
7	"Борислав" м. Борислав	верхня пряма подача	1.Назарій Станько-31; 4. Добрянський Мар'ян- 16; 39. Оловець Юрій- 5.
8	ВК "Патріот-Рівне" Рівненська область	верхня пряма подача	23. Должок Олександр- 7; 25.Гольонко Андрій- 7; 24.Причта Максим- 7; 47.Грицик Максим- 7; 49.Должанський Ярослав-4.
9	"Контінентал" м. Сторожинець	верхня пряма подача	33.Нагірний Дмитро- 6; 43. Маслій Михайло- 5.
10	"Володар-КФВ" м. Галич	верхня пряма подача	9.Сахнюк Богдан- 11.

В І-шій лізі команда ВК "Датський Текстиль" м. Сокаль, посіла 1 місце, команда "Борислав", м. Борислав - 4 місце, команда ВК "Патріот-Рівне" Рівненська область – 5 місце, команда "Контінентал" м. Сторожинець – 7 місце, команда "Володар-КФВ" м. Галич – 8 місце. Це свідчить про ефективність верхньої подачі м'яча у волейболі.

Детальна інформація показників статистики XXXI чемпіонат України. (чоловіки) сезон 2021/2022 років, кращий подаючий, подача ейс наведена в табл. 5 (<https://uvf-web.dataproject.com/>).

Висновки. 1. З'ясовано, що у грі волейболістами різної кваліфікації часто використовується верхня пряма подача.

2. Досліджуючи результативність та стабільність подач команд отримали наступні результати: команди Вищої ліги-Дмарт результативність 54,3%, І-ї ліги-Дмарт – 25,4%, результативність подач луцьких спортсменів – 5,2%. Стабільність подач складає: в командах Вищої ліги-Дмарт – 76,6%, І-ї ліги-Дмарт – 66,5%, луцьких гравців – 37,3%.

Встановлено, що чим вищий рівень кваліфікації команд в лізі, тим вищі показники результативності та стабільності подач м'яча цих команд. Найраціональніше виконання подач показали гравці команд Вищої Ліги-Дмарт, а особливо відрізнялися високою стабільністю і результативністю виконання подач гравці команди "ДСО-ЗУНУ-ДИНАМО" м. Тернопіль.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у вивченні ефективності прийому м'яча гравцями після виконання різновидів подач м'яча суперника у командах різної спортивної кваліфікації.

Конфлікт інтересів. Автори відзначають, що не існує ніякого конфлікту інтересів. Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

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

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- «ВИЩА ЛІГА-Дмарт» XXXI чемпіонат України. (чоловіки) сезон 2021/2022 років. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://uvf-web.dataproject.com/CompetitionHome.aspx?ID=41>
- Збірна команда України стала чверть фіналістом чемпіонату світу-2022. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.volleyball.ua/world-cup/8267-zbirna-ukrayini-stala-chvertfinalistom-chempionatu-svitu-z-voleibolu-2022>
- Носко, М.О., Архипов, О.А., Жула, В.П. (2015). *Волейбол у фізичному вихованні студентів*: [підручник]. К. : «МП Леся».
- Олійник, М.О. (2018). *Модельовання техніко-тактичних дій кваліфікованих волейболістів у ЗВО*: навч. посіб. Запоріжжя: ЗДМУ.
- Радченко О.В., Радченко С.В. (2021). Шляхи підвищення результативності волейболістів. *Молодь та олімпійський рух*: Збірник тез доповідей XIV Міжнародної конференції молодих вчених, 19 травня 2021 року [Електронний ресурс]. К., 39-40.
- Радченко, О. В., Радченко, С. В., Дмитрук, В. С., & Ковальчук, В. Я. (2021). Дослідження фізичної підготовленості волейболістів студентських команд різних ігрових амплуа. *Спортивні ігри*, 3(21), 50-59. doi: 10.15391/si.2021-3.06
- Радченко, О.В., & Котюх В.О. (2022). Основи формування спортивної майстерності волейболістів. Матеріали Всеукраїнської онлайн наукової конференції з міжнародною участю. *Перспективи розвитку фізичної культури і спорту у закладах освіти*, 99-101.
- Платонов, В.М. (2015). Направления совершенствования системы подготовки спортсменов. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн./ВН Платонов. К.: *Олімпійська література*.

«ПЕРША ЛІГА-Дмарт» XXXI чемпіонат України. (чоловіки) сезон 2021/2022 років.
[Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://uvf-web.dataproject.com/CompetitionHome.aspx?ID=42>

Техніка гри – Фізичне виховання методичний довідник. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://sites.google.com/site/fizicnevihovannametoddovidnik/volejbol/tehnika-gri>

Техніка подачі м'яча в волейболі: способи, правила подачі, основні помилки, опис та правила гри. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://macronstore.com.ua/blog-ru/tehnika_podachi_myacha

Milić, M. & Padulo, J. (2017). Anthropometric and physical characteristics allow differentiation of young female volleyball players according to playing position and level of expertise. *Biology of sports*, 34(1), 19-26. doi: 10.5114/biolsport.2017.63382

Palao, J. & Ortega, E. (2015). Design, validation, and reliability of an observation instrument for technical and tactical actions in indoor volleyball. *European Journal of Human Movement*, 34, 75-95. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00022>

Стаття надійшла до редакції: 09.06.2023

Опубліковано: 01.11.2023

Abstract. *Radchenko O. V. Shvai O. D. Tsyupak Y. Y. The research of effectiveness and stability of performance of the top ball serve in a game by volleyball players of teams of different qualification. The article deals with issues related to the performance of ball serves by teams in the XXXI Ukrainian Championship (men) of the 2021/2022 season in the Higher and 1st league-Dmart. The purpose of the study: to analyse the performance and stability of the top serve in the games of volleyball teams of different qualifications Material and methods of the study. The study was conducted from October 2021 to February 2022. We analysed the statistical data of the XXXI Ukrainian Championship of the First and Higher League-Dmart of the 2021/2022 season in volleyball of men's teams and other teams according to the following indicators: best serve (service aces), best serve (service aces/party). To study the performance and stability of ball serves by players of teams of different qualifications, observations (protocol record) of competitive games were used. A total of 20 games were analysed. Results of the study. Serving is a technical technique by which the ball is put into play. Our observations of competitive games allowed us to study the use of different sports qualifications by players in their playing practice of ways of serving the ball. Thus, we have determined that the most frequently used by players of both high and low qualification are upper direct serves (86.1 %). Of these, 55.6 % are jump serves. It is also established that the higher the indicators of efficiency and stability of ball serves of these teams, the higher the level of qualification of teams in the league and the place in the standings of the championship. Conclusions. 1. It has been found that.*

Keywords: volleyball; ball delivery; delivery efficiency; delivery stability.

Reference

"VYShhA LIGA-Dmart" XXXI chempionat Ukraini'ny. (choloviky) sezon 2021/2022 rokiv ["HIGH LEAGUE-Dmart" 31st Championship of Ukraine. (men) season 2021/2022]. [Elektronnyj resurs]. Rezhym dostupu: <https://uvf-web.dataproject.com/CompetitionHome.aspx?ID=41>. [in Ukrainian].

Zbirna komanda Ukraini'ny stala chvert' finalistom chempionatu svitu-2022 [The national team of Ukraine became a quarter-finalist of the 2022 World Cup]. [Elektronnyj resurs]. Rezhym dostupu: <https://www.volleyball.ua/world-cup/8267-zbirna-ukrayini-stala-chvertfinalistom-chempionatu-svitu-z-voleibolu-2022>. [in Ukrainian].

- Nosko, M.O., Arhypov, O.A., Zhula, V.P. (2015). *Volejbol u fizychnomu vyhovanni studentiv* [Volleyball in physical education of students]: [pidruchnyk]. K.: «MP Lesja». [in Ukrainian].
- Olijnyk, M.O. (2018). *Modeljuvannja tehniko-taktychnyh dij kvalifikovanyh volejbolistiv u ZVO* [Modeling of technical and tactical actions of qualified volleyball players in ZVO]: navch. posib. Zaporizhzhja: ZDMU. [in Ukrainian].
- Radchenko O.V., Radchenko S.V. (2021). Shljahy pidvyshhennja rezul'tatyvnosti volejbolistiv [Ways to improve the performance of volleyball players]. *Molod' ta olimpijs'kyj ruh* [Youth and the Olympic Movement]: Zbirnyk tez dopovidej XIV Mizhnarodnoi' konferencii' molodyh vchenyh, 19 travnja 2021 roku [Elektronnyj resurs]. K., 39-40. [in Ukrainian].
- Radchenko, O. V., Radchenko, S. V., Dmytruk, V. S., & Koval'chuk, V. Ja. (2021). Doslidzhennja fizychnoi' pidgotovlenosti volejbolistiv students'kyh komand riznyh igrovyh amplua [Study of physical fitness of volleyball players of student teams of various playing role]. *Sportyvni igry* [Sports Games], 3(21), 50-59. doi: 10.15391/si.2021-3.06. [in Ukrainian].
- Radchenko, O.V., & Kotjuh V.O. (2022). Osnovy formuvannja sportyvnoi' majsternosti volejbolistiv [The basics of the formation of sportsmanship of volleyball players]. *Materialy Vseukrai'ns'koi' onlajn naukovoї konferencii' z mizhnarodnoju uchastju. Perspektyvy rozvytku fizychnoi' kul'tury i sportu u zakladah osvity* [Prospects for the development of physical culture and sports in educational institutions], 99-101. [in Ukrainian].
- Platonov, V.M. (2015). *Napravlenija sovershenstvovannja systemy podgotovky sportsmenov. Systema podgotovky sportsmenov v olimpijskom sporte. Obshhaja teoryja y ee praktycheskye prylozhenija*: [The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications: textbook] [uchebnyk dlja trenerov]: v 2 kn./VN Platonov. K.: Olimpijs'ka literatura. [in Russian].
- "PERSHA LIGA-Dmart" XXXI chempionat Ukrainy. (choloviky) sezon 2021/2022 rokiv ["1st LIGA-Dmart" 31st Championship of Ukraine. (men) season 2021/2022]. [Elektronnyj resurs]. Rezhym dostupu: <https://uvf-web.dataproject.com/CompetitionHome.aspx?ID=42> [in Ukrainian].
- Tehnika gry – Fizyčne vyhovannja metodychnyj dovidnyk* [Technique of the game - Physical education methodical guide]. [Elektronnyj resurs]. Rezhym dostupu: <https://sites.google.com/site/fizicnevyhovannametoddovidnik/volejbol/tehnika-gri> [in Ukrainian].
- Tehnika podachi m'jacha v volejboli: sposoby, pravyla podachi, osnovni pomylyky, opys ta pravyla gry [The technique of serves in volleyball: methods, rules of serving, basic mistakes, description and rules of the game]. [Elektronnyj resurs]. Rezhym dostupu: https://macronstore.com.ua/blog-ru/tehnika_podachi_myacha [in Ukrainian].
- Milić, M. & Padulo, J. (2017). Anthropometric and physical characteristics allow differentiation of young female volleyball players according to playing position and level of expertise. *Biology of sports*, 34(1), 19-26. doi: 10.5114/biolsport.2017.63382
- Palao, J. & Ortega, E. (2015). Design, validation, and reliability of an observation instrument for technical and tactical actions in indoor volleyball. *European Journal of Human Movement*, 34, 75-95. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00022>

Відомості про авторів / Information about the Authors

Радченко Олександр Вікторович: кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури; Волинський національний університет ім. Лесі Українки.: вул. Винниченка 30, м. Луцьк, 43025, Україна.

Oleksandr Radchenko: Doctor of Philosophy, Department of Physical Culture, Sport and Health, Lesya Ukrainka Volyn National University: st. Vinnichenka30, Lutsk , 43025, Lutsk, Ukraine.

<https://orcid.org/0000-0002-1822-8033>

E-mail: Rad71@email.ua

Швай Олександр Дмитрович: кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури; Волинський національний університет імені Лесі Українки: вул. Винниченка 30, м. Луцьк, 43025, Україна.

Alexander Shvai: Doctor of Philosophy, Department of Physical Culture, Sport and Health, Lesya Ukrainka Volyn National University: st. Vinnichenka 30, Lutsk, 43025, Ukraine.

<https://orcid.org/0000-0003-1916-5107>

E-mail: oleks0463@gmail.com

Цюпак Юрій Юрійович: кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури; Волинський національний університет ім. Лесі Українки: вул. Винниченка 30, м. Луцьк, 43025, Україна.

Jurij Tsjupak: Doctor of Philosophy, Department of Physical Culture, Sport and Health, Lesya Ukrainka Volyn National University: st. Vinnichenka30, Lutsk , 43025, Lutsk, Ukraine.

<https://orcid.org/0009-0007-3000-6808>

E-mail: tsjupak.jurij@gmail.com

Оптимізація рухової активності дітей старшого дошкільного віку в природних умовах засобом спортивних ігор

Тітаренко С.А.

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Анотація. В статті здійснено аналіз досліджень з проблеми оптимізації рухової активності в дітей старшого дошкільного віку. Важливим чинником, що впливає на стан здоров'я та працездатність дитячого організму є рухова активність, тобто природна потреба в русі, задоволення якої є неодмінною умовою всебічного розвитку дитини. Корисною для організму дитини є тільки така рухова активність, яка знаходиться в межах оптимальних величин. Оскільки гіподинамія та гіперкінезія нарівні негативно впливають на розвиток організму дошкільника, тому забезпечення дітей дошкільного віку раціональним рівнем рухової активності вимагає ретельної уваги з боку фахівців. Мета дослідження – оптимізація рухової активності дітей старшого дошкільного віку в природних умовах засобом спортивних ігор. Під час проведення експериментального дослідження було використано наступні методи: аналіз спеціальної науково-методичної літератури; педагогічний експеримент; контрольні випробування; методи математичної статистики. **Результати.** На основі аналізу науково-методичної літератури ми виділили основні критерії обсяг, тривалість, інтенсивність визначення рухової активності в дітей шостого року життя. Визначено рівень організації рухової активності дітей старшого дошкільного віку. Представлено систему роботи з оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в природних умовах з активним використанням спортивних ігор, що містить два етапи. Перший етап – пізнавальний – передбачав ознайомлення дітей з фізкультурно-оздоровчою діяльністю на повітрі, формування уявлень про рухову діяльність в природних умовах. Метою другого етапу роботи – діяльнісного була активізація рухової діяльності старших дошкільників в природних умовах. Запропоновано практичні рекомендації для вихователів, щодо оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в природних умовах.

Ключові слова: рухова активність; оптимізація; старші дошкільники; система роботи, спортивні ігри.

Вступ. На сучасному етапі освіта знаходиться на новій стадії розвитку – відбувається її суттєва модернізація. Різноманіття освітніх програм, виникнення нових технологій навчання, гуманізація мети і завдань дошкільної освіти, ставлять перед фахівцями закладу дошкільної освіти завдання, пов'язані з розумною організацією життєдіяльності дошкільника. Сьогодні, здоров'я дитини займає пріоритетне місце у вихованні дітей в усьому світі.

Пандемія COVID-19 та воєнний стан загострили проблему недостатньої

рухової активності серед дітей дошкільного віку. Тому оптимальні дози рухової активності є життєвою потребою для кожної особистості. Це підтверджується і рекомендаціями Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), яка під час карантинних обмежень рекомендує регулярні фізичні навантаження протягом дня. Систематична фізична активність повинна бути нормою, а не винятком. Для оптимізації рухової активності у старшому дошкільному віці важливе місце мають елементи спортивних ігор, які вимагають швидкості, спритності, сили.

Дошкільне дитинство є найбільш відповідальним етапом розвитку організму дитини та одним з найважливіших у формуванні особистості. Саме у дошкільному віці формується система рухових умінь і навичок, закладаються основи здоров'я та довголіття, закладається фундамент для формування фізично та психічно здорової особистості.

Серед багатьох чинників, що впливають на здоров'я та працездатність дитячого організму, є рухова активність як природна потреба в русі, задоволення якої є найважливішою умовою гармонійного розвитку та виховання дитини (Вільчковський & Курок, 2019).

Останніми роками спостерігається, що з одного боку значення рухової діяльності в гармонійному розвитку дітей є повністю безсумнівною і не потребує характерологічного обґрунтування. З іншого – місце рухової активності в житті дошкільника сьогодні досить скромне. Як зауважує професор О. Дубогай, саме м'язове голодування для дитини становить більшу небезпеку, ніж кисневе чи харчове, оскільки його важче помітити, а тим більше усунути порівняно із задоволенням потреби в повітрі та їжі (Дубогай, et al., 2005).

Низка наукових досліджень (О. Богініч, Г. Беленька, Н. Денисенко, Е. Вільчковський, О. Курок та ін.) доводять, що рухова активність дітей зумовлена багаточисленними соціальними, біологічними та природними чинниками (станом здоров'я дитини, режимом, руховою підготовленістю, кліматичними умовами та ін.). Активна рухова діяльність для підростаючого організму має особливе значення як чинник, що сприяє розвитку та вихованню особистості дитини в цілому. Тільки в процесі оволодіння різноманітними руховими вміннями та навичками якісно покращується загальний стан рухової активності, удосконалюються психомоторні та вегетативні функції, розвиваються фізичні можливості дітей (Богініч, & Бабачук, 2014, Богініч & Беленька, 2003, Вільчковський, &

Денисенко 2008, Вільчковський & Курок, 2019).

Питання організації фізичного виховання в умовах діяльності сучасного закладу дошкільної освіти аналізували Е. Вільчковський, Н. Денисенко (Вільчковський, & Денисенко, Н. Ф. (2008), О. Богініч (Богініч & Беленька 2003) та ін. Проблему оптимізації рухової активності дітей дошкільного віку засобом спортивних ігор активно досліджують Е. Вільчковський, О. Курок (Вільчковський & Курок 2019) та інші. Питання туристичної діяльності в закладах дошкільної освіти проаналізовані Т. Грицишиною (Грицишина, 2004), Н. Пангелова, Д. Мазохою (Пангелова & Мазоха, 2008) та ін.

Зупинимось на деяких аспектах організації і методики проведення фізкультурних занять на повітрі. Фізкультурні заняття доцільно проводити перед прогулянкою або в її кінці, щоб збільшити час перебування дітей на свіжому повітрі. Коли плануються фізкультурні заняття вихователю слід грамотно розподілити рухову діяльність дітей. Відомо, що фізкультурні заняття є головною формою навчання дітей, формування у них рухових умінь і навичок, розвитку фізичних якостей: спритності, швидкості, витривалості, гнучкості, сили (Вільчковський & Курок, 2019).

Варто зауважити, що заняття на повітрі можна проводити за умови достатньої рухової активності дітей, яка забезпечується завдяки введенню в заняття тривалих пробіжок, використання групового і фронтального способів організації дітей у процесі виконання основних рухів, добору відповідних спортивних ігор та естафет. Забезпеченню необхідної працездатності дітей протягом заняття сприяє раціональне чергування різних видів рухової діяльності та активного відпочинку. Наприклад вправи високої інтенсивності (стрибки, біг, рухливі, спортивні ігри) чергуються з вправами низької і середньої інтенсивності

(перешикання, ходьба, лазіння, метання, вправи в рівновазі тощо).

Особливістю методики проведення фізкультурних занять на відкритому повітрі полягає у використанні 50 % часу для виконання бігових вправ. Тому, що біг є найдоступнішою фізичною вправою і сприяє розвитку різних м'язових груп, а також забезпечує тренування всього дитячого організму. У процесі проведення загальнорозвивальних вправ величина фізичного навантаження має бути чітко дозована добором вправ за числом повторень кожної вправи, темпом їх проведення, складністю (Вільчковський & Курок, 2019).

Отже, заняття з фізичного виховання в природних умовах сприяють підвищенню рухової активності дітей, загальної неспецифічної резистентності дитячого організму, зниження гострої захворюваності, покращання нервово-психічного розвитку дітей, формування рухів. Варто наголосити, що проведення фізкультурних занять на відкритому повітрі в природних умовах з активним використанням спортивних ігор протягом усього року є дієвим засобом зміцнення здоров'я дітей і стимулом їх повноцінного розвитку.

Мета дослідження – обґрунтувати систему роботи з оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в природних умовах з використанням спортивних ігор.

Матеріал та методи дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури; педагогічний експеримент; контрольні випробування; методи математичної статистики. Аналіз психолого-педагогічної та методичної літератури використано для з'ясування сутності поняття «рухова активність» та особливостей її оптимізації у старших дошкільників в природних умовах. Тестування застосовувалося для дослідження рівня організації рухової активності у дітей старшого дошкільного віку. Метод узагальнення та систематизації даних використовувався з метою дослідження впливу природних

умов на рівень організації рухової активності старших дошкільників.

На основі зазначених критеріїв було визначено три рівні сформованості рухової активності в дітей шостого року життя – високий, середній та низький та розподілено дітей на підгрупи залежно від рівня рухової активності (табл. 1 та 2).

На констатувальному етапі дослідження передусім вивчався реальний стан проблеми рівня організації рухової активності дітей п'ятого року життя. З метою глибокого вивчення індивідуальних особливостей дітей у руховій діяльності та одержання об'єктивних характеристик рухової активності було проведено комплексну оцінку основних критеріїв рухової активності (обсягу, тривалості, інтенсивності). Для цього нами були використані різноманітні методики обстеження (Вільчковський, Курок & Хлус, 2023).

Однією з найважливіших є методика крокометраї, за допомогою якої ми визначали кількість рухів, виконаних дитиною за певний відрізок часу. Ця методика зручна для масового обстеження дітей – вона не вимагає від вихователя значних витрат часу, а використовується в обстеженні за даною методикою прилад (крокомір) простий у застосуванні. Число крокомірів має дорівнювати кількості дітей плюс два запасних. Крокомір клали у щільну кишеньку, яка відповідала її розмірам та прикріплювалась на поясі завширшки 5-6 см. Пояс прив'язували так, щоб крокомір перебував на боці в дитини. Крокомір фіксував кількість рухів (кроків) дитини. Кількість рухів – це показник обсягу рухової активності.

Вимірювання тривалості рухової активності дітей (часу, витраченого на рухи) здійснювали методом хронометражу за допомогою секундоміра. Це вимірювання найпростіше робити за допомогою секундоміра з підсумковим пристроєм. Під час проведення хронометражу з двох робочих кнопок секундоміра використовували одну, яку завжди натискали в момент початку та закінчення кожного періоду рухів дитини.

Наприкінці педагогічного спостереження на малому циферблаті секундоміра стрілка показувала загальний час рухів за весь

період обстеження рухової активності дитини.

Таблиця 1

Рівні рухової активності

Підгрупи дітей залежно від рівня рухової активності	Характеристика рухової активності
I підгрупа	<p>До першої підгрупи відносяться діти з високою потужністю рухової активності незалежно від обсягу й тривалості РА. Такі діти характеризуються високою рухливістю, достатнім рівнем розвитку основних рухів. Вони мають багатий руховий досвід, що дозволяє урізноманітнювати їхню самостійну діяльність; різноманітність самостійної рухової діяльності, насиченої іграми та вправами різного ступеня інтенсивності, їхнє доцільне чергування, їм притаманна врівноважена поведінка, зазвичай гарний настрій, позитивні емоції. Вони самостійно вибирають ігри та фізкультурне обладнання і, як правило, є ініціаторами колективних ігор.</p>
II підгрупа	<p>До другої підгрупи належать діти із середнім рівнем усіх трьох показників рухової активності, а також діти, у яких спостерігалось поєднання середнього та високого рівнів обсягу й тривалості із середньою та низькою інтенсивністю рухової активності. Як правило, дошкільники цієї групи мають високі та середні показники фізичної підготовленості й добрий рівень розвитку рухових якостей.</p> <p>Дошкільники із середнім рівнем РА характеризуються різноманітною руховою поведінкою під час занять із фізичної культури та самостійною руховою діяльністю. Ці діти завжди активні, рухливі, проявляють творчість і прагнуть бути лідерами. Навіть при виконанні важких завдань вони не звертаються за допомогою до вихователя, а намагаються самостійно вибрати обладнання та інвентар і подолати перешкоди. Проте цим дітям не завжди вдається правильно та якісно виконати завдання, вони мають слабку техніку рухів. Інші дошкільники більш цілеспрямовані, спокійні й зібрані. Вони уважні впродовж усього фізкультурного заняття й точно виконують усі запропоновані завдання, аналізуючи кожну свою дію, відповідально й з великим інтересом ставляться до різних типів занять із фізичної культури. У дітей другої підгрупи серцево-судинна система позитивно реагує на фізичні навантаження.</p>
III підгрупа	<p>Дошкільники третьої підгрупи мають невеликий обсяг рухової активності, поєднаний з низькими й середніми показниками тривалості та інтенсивності. Практично у всіх дітей цієї підгрупи спостерігається відставання показників розвитку основних форм рухів та фізичних якостей від вікових нормативів. Їм властива одноманітна малорухлива діяльність із перевагою статичного компонента. Зазвичай вони невпевнені у своїх можливостях і відмовляються виконувати важкі завдання та брати участь в іграх-змаганнях. Якщо під час виконання завдання виникають якісь труднощі, вони пасивно чекають допомоги з боку дорослого, виявляючи при тому повільність, нерішучість і вразливість.</p>

Таблиця 2

Розподіл дітей на підгрупи залежно від рівня організації рухової активності

Підгрупи	Показники рухової активності		
	Обсяг	Тривалість	Інтенсивність
I підгрупа (високий рівень)	високий	висока	висока
	високий	середня	висока
	високий	низька	висока
	середній	середня	висока
II підгрупа (середній рівень)	середній	середня	середня
	середній	висока	середня
	середній	висока	низька
	високий	середня	середня
III підгрупа (низький рівень)	низький	низька	низька
	низький	низька	середня
	низький	середня	середня

Відношення тривалості рухової активності до загального часу спостереження (тривалості всього заняття) у відсотках дали змогу визначити моторну щільність (МЩ) заняття. Наприклад: тривалість заняття – 30 хв., тривалість РА – 24 хв., тоді МЩ буде $(24 \text{ хв.} : 30 \text{ хв.} \times 100 \%) = 80 \%$.

Під час обстеження рухової активності дітей усієї вікової групи на занятті з фізичної культури або на прогулянці здійснювали індивідуальний хронометраж діяльності однієї дитини в даний режимний момент. Для запису спостережень можна використати спеціальні індивідуальні хронометражні карти, на яких зручно фіксувати структуру рухів й описувати особливості змісту рухової діяльності дитини. Заповнення індивідуальної хронометражної карти дозволяло одержати об'єктивну інформацію про індивідуальні особливості дитини, її інтереси, спілкування з однолітками тощо.

Для об'єктивної характеристики рухової активності дітей поряд з визначенням її обсягу та тривалості необхідно обчислити інтенсивність рухової активності. Інтенсивність рухової активності – це кількість рухів за одну хвилину. Її ми обчислювали шляхом поділу обсягу рухової активності (кількість рухів) на її тривалість (хвилини).

Групи, які досліджувалися були розподілені на експериментальну і контрольну групи. Визначення кількості рухів кожної дитини з експериментальної та контрольної групи за допомогою методу крокометражії та вимірювання тривалості рухової активності за допомогою методу хронометражу дало змогу визначити інтенсивність рухової активності дітей.

З метою підвищення рівня організації рухової активності в дітей старшого дошкільного віку було розроблено систему роботи, яка проводилась у два етапи. Розглянемо сутність цілеспрямованої роботи з реалізації педагогічних умов на кожному етапі.

1 етап – пізнавальний передбачав ознайомлення дітей з фізкультурно-оздоровчою діяльністю на повітрі, формування уявлень про підготовку до туристичних походів, одяг, спорядження, правила поведінки. Також дітей знайомили з і змістом та правилами проведення різноманітних спортивних ігор. Мета педагогічної діяльності на цьому етапі полягала у формуванні в дітей інтересу до туризму, спортивних ігор, збагаченні їхнього словникового запасу, знань, умінь і навичок. Під час пізнавального етапу була проведена наступна робота: пробудження інтересу в дітей до активної рухової діяльності на повітрі, туристичної діяльності, спортивних ігор, формування елементарних уявлень про правила попередження травматизму в природних умовах.

Після визначення рівня організації рухової активності в дошкільників шостого року життя з дітьми експериментальної групи було проведено бесіду особливості рухової активності на повітрі, її користь. А також ознайолювали дітей з різними видами спортивних ігор. Також було проведено бесіди «Інвентар та обладнання спортивних ігор», «Правила проведення спортивних ігор», «Попередження травматизму в процесі проведення спортивних ігор». Мета бесіди: ознайомлення дітей з основними правилами проведення спортивних ігор, запобігання виникненню небезпечних ситуацій під час проведення спортивних ігор.

Наступний етап роботи – діяльнісний. Метою цього етапу була організація рухової активності дітей в природних умовах, застосування теоретичних знань у практичній роботі. Ефективними засобами на цьому етапі виявилися ігри-естафети, рухливі ігри, елементи спортивних ігор та вправ, ігри-атракціони, піші переходи, спортивні розваги та ін.

Таким чином, у освітній процес експериментальної групи було

впроваджено розроблену нами систему роботи з оптимізації рухової активності дітей шостого року життя в природних умовах. Забезпечення системного підходу до процесу підвищення рухової активності дошкільників, розробка системи роботи з оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в природних умовах з активним використанням спортивних ігор; врахування пори року і погодних умов; добір фізичних вправ з максимальним використанням природного оточення; врахування ступеню рухової активності дітей сприяли оптимізації рухової активності дітей шостого року життя.

Перевірка ефективності запропонованих педагогічних умов підвищення рухової активності в дітей шостого року життя в природних умовах вимагала проведення контрольної діагностики. Для цього було впроваджено повторні обстеження з метою виявлення динаміки досягнень у сформованості рухової активності за критеріями, визначеними під час констатувального етапу експерименту: обсяг, тривалість, інтенсивність.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної

роботи кафедри дошкільної педагогіки і психології Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведений аналіз наукових розвідок дозволяє констатувати, що такі форми оптимізації рухової активності дітей, як екскурсія, прогулянка, туристська прогулянка використовуються в ЗДО, в основному, в пізнавальних і виховних цілях, рухова діяльність на відкритому повітрі з використанням спортивних ігор не зайняла ще належного місця в системі фізичного виховання дошкільників. На наш погляд, це пов'язано з тим, що не розроблена методика використання природного середовища, відсутні організаційно-методичні підходи, що дозволяють педагогам максимально ефективно використовувати їх в роботі з дітьми в умовах ЗДО.

На основі аналізу науково-методичної літератури ми виділили основні критерії визначення рухової активності в дітей шостого року життя: обсяг, тривалість, інтенсивність. Оптимальні показники рухової активності для дітей старшого дошкільного віку відображено в табл. 3.

Таблиця 3

Оптимальні показники рухової активності для дітей шостого року життя

Обсяг РА (у рухах)	Тривалість (хв.)	Інтенсивність (рухів/хв.)
2230-2600	26-29	85-90

Результати, отримані в експериментальній та контрольній групах, відображено в табл. 4 та рис. 1. Високий рівень організації рухової активності виявлено в більшій кількості дітей

контрольної групи (26,1 %), ніж у дітей експериментальної групи (22,7 %). Разом з тим середній рівень РА виявлений майже в однакової кількості дітей усіх груп.

Таблиця 4

Загальний рівень організації рухової активності у дітей шостого року життя (констатувальний експеримент)

Групи	Рівні організації		
	високий	середній	низький
Експериментальна	22,7%	36,4%	40,9%
Контрольна	26,1%	39,1%	34,8%

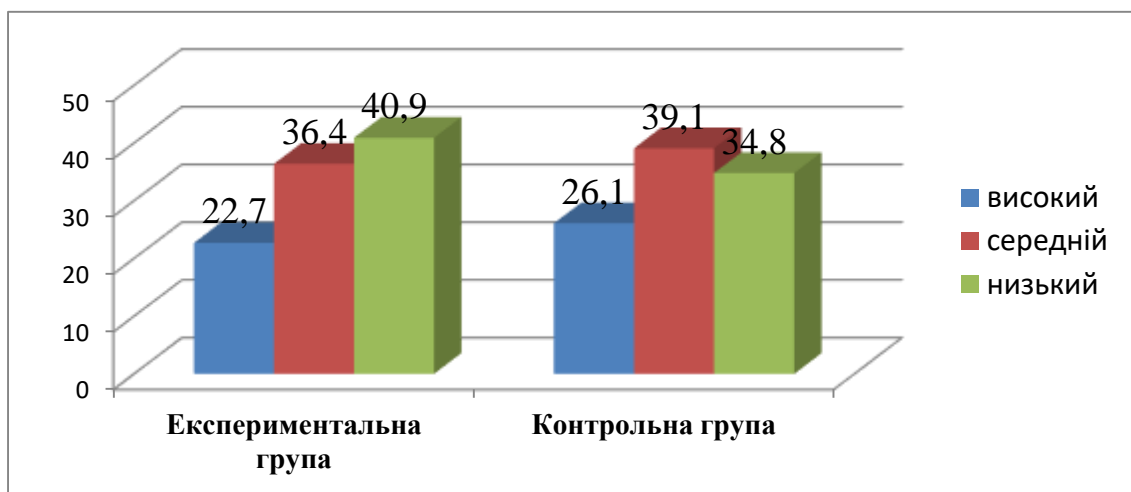


Рис. 1. Загальний рівень організації рухової активності в дітей шостого року життя (констатувальний експеримент)

Низький рівень організації рухової активності має 34,8 % дітей контрольної групи та 40,9 % експериментальної групи. Отже, вихідний рівень організації рухової активності в дітей експериментальної та контрольної груп на початку формульованого етапу дослідження був приблизно однаковим.

Результати проведеної роботи свідчать, що рівень організації рухової

активності у дітей обох груп недостатній і потребує підвищення.

Нами проаналізовано результати проведення контрольного етапу дослідження за кожним критерієм організації рухової активності дітей середнього дошкільного віку. Усі дані було відображено в табл. 5 та рис. 2.

Таблиця 5

Загальний рівень організації рухової активності у дітей шостого року життя (контрольний експеримент)

Групи	Рівні організації		
	високий	середній	низький
Експериментальна	45,5%	31,8%	22,7%
Контрольна	30,4%	39,2%	30,4%

Розглянемо, які зміни відбулися. Констатовалося збільшення кількості дітей, які показали високий рівень: в ЕГ – на 22,8 %, а в КГ – 4,4%. Кількість дітей з середнім рівнем в ЕГ зменшилась на 6%, а в КГ залишилася без змін. Кількість дітей низьким рівнем зменшилась в ЕГ на 18,2 %, та у КГ лише на 4,4 %.

Позитивними змінами для нашого дослідження була така динаміка досягнень дітей: кількість дітей, які продемонстрували низький рівень, після проведення формульованого експерименту повинна була б зменшитися, у свою чергу, кількість дітей, які показали високий та середній рівень, повинна була б

збільшитися. Аналіз одержаних після контрольного зрізу результатів свідчить про те, що показники критеріїв, які визначали загальний рівень організації рухової активності в дітей п'ятого року життя, в експериментальних групах зазнали більших змін у порівнянні з показниками контрольної групи.

На основі аналізу психолого-педагогічної літератури та проведеної системи роботи нами були розроблені рекомендації щодо оптимізації рухової активності старших дошкільників в природних умовах:

1. Враховуйте під час організації фізкультурно-оздоровчої діяльності вікові

та індивідуальні особливості дитини. Важливо враховувати особливості розвитку психічних процесів, рівень розвитку дітей, настроїв тощо.

2. Ознайомлюйте дітей з різним природним оточенням для оптимізації рухової діяльності.

3. Продумуйте систему й планування рухливих і спортивних ігор на повітрі, їх різноманітність.

4. Систематично і цілеспрямовано проводьте спортивні ігри та вправи в природних умовах, включайте їх максимально у фізкультурні заняття.

5. Створюйте умови для індивідуальних ігор на свіжому повітрі, а також для «ігор поруч».

6. Підтримуйте інтерес до рухової діяльності в природних умовах, зокрема спортивних ігор.

7. Використовуйте яскравий наочний матеріал для проведення різних видів

діяльності на повітрі: маски, наголівнички, нагрудники, різноманітні атрибути, фізкультурний інвентар.

8. Створюйте сприятливий психічний клімат для засвоєння дитиною рухів у природних умовах.

9. Виготовляйте разом з дітьми різні атрибути, маски, наголівнички, для проведення ігор.

10. Дозуйте обсяг фізичного навантаження на організм дитини дошкільного віку.

11. Організуйте режим дня дитини, що якому раціонально чергуються різні види діяльності та відпочинку.

12. Максимально використовуйте природне оточення для оптимізації рухової активності дітей (ходьба по колоді, стрибки з пеньків, метання шишок, каштанів, підлізання під низько опущені гілки дерев, переступання через купинки, ходьба босоніж по траві, піску тощо).

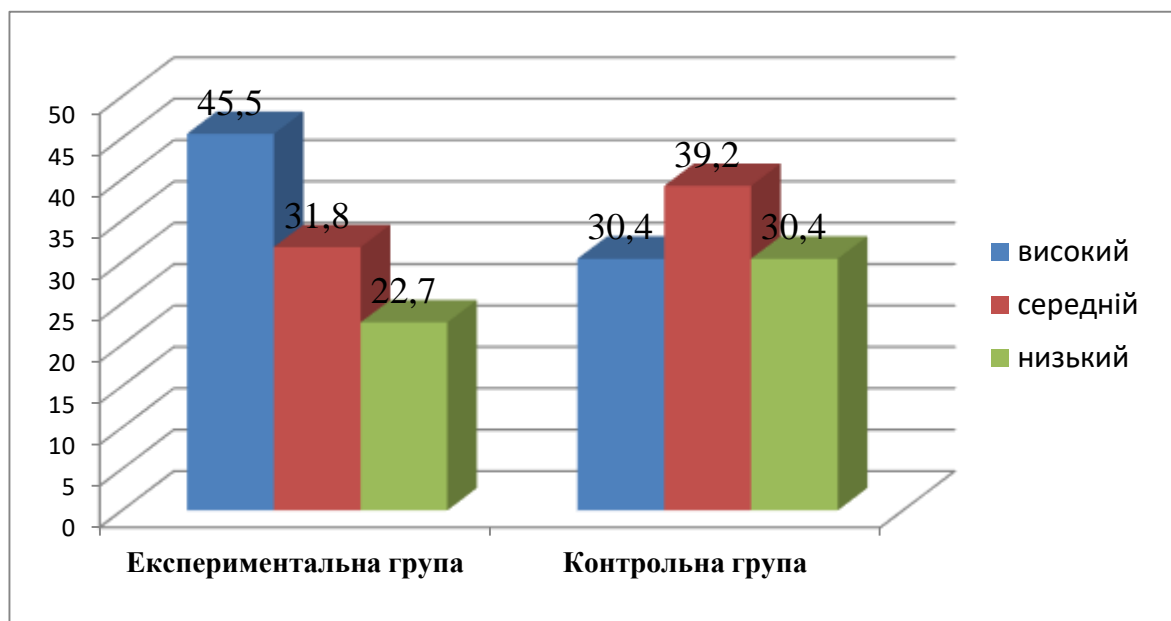


Рис. 2. Загальний рівень організації рухової активності в дітей шостого року життя (контрольний експеримент)

Висновки. 1. На основі аналізу психолого-педагогічної літератури нами здійснено аналіз досліджень з проблеми оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку з активним використанням спортивних ігор. Встановлено, що важливим чинником,

який впливає на стан здоров'я та працездатність дитячого організму є саме рухова активність, тобто природна потреба в русі, задоволення якої є неодмінною умовою всебічного розвитку дитини.

2. Виявлено рівень організації рухової активності дітей старшого

дошкільного віку. Представлено систему роботи з оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в природних умовах з використанням спортивних ігор, що містить два етапи.

3. Розроблена система роботи може використовуватись вихователями закладів дошкільної освіти, батьками вихованців з метою оптимізації рухової активності у дітей шостого року життя в природних умовах з використанням спортивних ігор.

Перспективи подальших досліджень вбачаються в ґрунтовному

аналізі закордонного досвіду оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку з використанням інноваційних технологій.

Конфлікт інтересів. Автори відзначають, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

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

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Богініч, О. Л., & Бабачук, Ю. М. (2014). *Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивних ігор для дітей старшого дошкільного віку*: методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець.
- Богініч, О. Л. & Беленька, Г. В. (2003). *Природа і рух*. Київ : Кобза
- Вільчковський, Е. С. & Денисенко, Н. Ф. (2008). Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах : навчально-методичний посібник. Тернопіль : Мандрівець.
- Вільчковський, Е. С. & Курок, О. І. (2019) *Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку*: підручник. Суми: ПФ «Видавництво «Університетська книга».
- Вільчковський, Е. С., Курок, О. І. & Хлус, Н. О. (2023). *Діагностичні методики оцінювання фізичного стану дітей дошкільного віку та профілактичні вправи щодо його покращення*: навчальний посібник. 2-ге видання, доповнене. Вінниця: ТОВ «Твори»,
- Грицишина, Т.І. (2004). *Маленькі туристи. Краєзнавство і туризм у дошкільному закладі*. Київ : Ред. загальнопед. газ., 128 с.
- Денисенко, Н. Ф. & Аксьонова, О. П. (2010). *Через рух – до здоров'я дітей*: навчально-методичний посібник. Тернопіль : Мандрівець.
- Дубогай, О.Д., Маковецька, Н.В. & Погребняк, Н.В. (2005). *Оздоровлення дошкільнят, або Канікули влітку*. Запоріжжя: ТОВ «ЛІПС» ЛТД.
- Пангелова, Н.Є. & Мазоха, Д.С. (2008). Фізична підготовка дітей старшого дошкільного віку в процесі занять з елементами туризму. *Гуманітарний вісник ДВНЗ Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди*. Переяслав-Хмельницький, ПП «СКД», 98-100.
- Шалімова, Л. Л. (2017). *Фізичне виховання дошкільників. Старший вік* : навч.-метод. посіб. Харків : Ранок.

Стаття надійшла до редакції: 15.10.2023

Опубліковано: 01.11.2023

Abstract. Titarenko S.A. Optimisation of motor activity of senior preschool children in natural conditions by means of sports games. The article analyzes research on the problem of optimizing motor activity in children of older preschool age. An important factor affecting the health and performance of a child's body is motor activity, i.e., the natural need for movement, the satisfaction of which is an indispensable condition for the comprehensive development of the child. Only such motor activity, which is within the limits of optimal values, is useful for the child's body. Since hypodynamic and hyperkinesia equally negatively affect the development of a preschooler's body, providing preschool children with a rational level of motor activity requires careful attention

from specialists. Research goal – optimization of physical activity for older preschool children in natural conditions through sports games. During the experimental research, the following methods were used: analysis of special scientific and methodical literature; pedagogical experiment; control tests; methods of mathematical statistics. The results. On the basis of the analysis of scientific and methodological literature, we identified the main criteria of volume, duration, intensity of determining motor activity in children at the age of six. The level of organization in older preschool children's motor activity was determined. A system for optimizing the physical activity of older preschool children in natural conditions through active use of sports games is presented, consisting of two stages. The work system for optimizing motor activity of older preschool children in natural conditions is presented, which includes two stages. The first stage – cognitive – involved familiarizing children with physical and health activities in the air, forming ideas about motor activity in natural conditions. The goal of the second stage in the work - the activity stage was to activate motor activity of older preschoolers in natural conditions. Practical recommendations for educators on optimizing motor activity of older preschool children in natural conditions are offered.

Keywords: motor activity; optimization; older preschoolers; work system; sports games

Reference

- Bohinich, O. L., & Babachuk, Yu. M. (2014) *Rukhlyvi ihry ta ihrovi vpravy z elementamy sportyvnykh ihor dlia ditei starshoho doshkilnoho viku: metodychnyi posibnyk*. [Movement games and game exercises with elements of sports games for older preschool children: methodical guide] Ternopil: Mandrivets. [in Ukrainian].
- Bohinich, O. L. & Bielienska, H. V. (2003). *Pryroda i rukh*. [Nature and motion]. Kyiv: Kobza. [in Ukrainian].
- Vilchkovskyi, E. S. & Denysenko, N. F. (2008). *Orhanizatsiia rukhovoho rezhymu ditei u doshkilnykh navchalnykh zakladakh: navchalno-metodychnyi posibnyk*. [Organizing the Physical Activity Regimen of Children in Preschool Educational Institutions: an Educational Manual]. Ternopil: Mandrivets. [in Ukrainian].
- Vilchkovskyi, E. S. & Kurok, O. I. (2019) *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia ditei doshkilnoho viku: pidruchnyk*. [The Theory and Methods of Physical Education for Preschool Children: A Textbook] Sumy: PF «Vydavnytstvo «Universytetska knyha». [in Ukrainian].
- Vilchkovskyi, E. C., Kurok, O. I. & Khlus, N. O. (Avtory-ukladachi) (2023). *Diahnostychni metodyky otsiniuvannia fizychnoho stanu ditei doshkilnoho viku ta profilaktychni vpravy shchodo yoho pokrashchennia: navchalnyi posibnyk*. [Diagnostic Techniques for Assessing the Physical Condition of Preschool Children and Preventive Exercises for Its Improvement: An Educational Handbook]. 2-he vydannia, dopovnene Vinnytsia: TOV «Tvory». [in Ukrainian].
- Hrytshyna, T. I. (2004). *Malenki turysty. Kraieznavstvo i turizm u doshkilnomu zakladi*. [Little Tourists: Regional Studies and Tourism in Preschool Institutions]. Kyiv: Red. zahalnopod. haz.. [in Ukrainian].
- Denysenko, N. F. & Aksonova, O. P. (2010). *Cherez rukh – do zdorovia ditei: navchalno-metodychnyi posibnyk*. [Through Movement to Children's Health: Educational and Methodical Guide]. Ternopil: Mandrivets. [in Ukrainian].
- Dubohai, O. D., Makovetska, N. V. & Pohrebniak, N. V. (2005). *Ozdorovlennia doshkilniat, abo Kanikuly vlitku*. [Health Improvement for Preschoolers, or Summer Holidays]. Zaporizhzhia: TOV «LIPS» LTD, 228 s. [in Ukrainian].
- Panhelova, N. Ie. & Mazokha, D. S. (2008). *Fizychna pidhotovka ditei starshoho doshkilnoho viku v protsesi zانات z elementamy turizmu*. [Physical Preparation of Older Preschool Children through Activities with Elements of Tourism]. *Humanitarnyi visnyk DVNZ Pereiaslav-Khmelnytskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet imeni Hryhoriia Skovorody*

[Humanitarian Bulletin of Hryhorii Skovoroda Pereiaslav-Khmelnytskyi State Pedagogical University]. Pereiaslav-Khmelnytskyi, PP «SKD». [in Ukrainian].

Shalimova, L. L. (2017). *Fizychne vykhovannia doshkilnykiv. Starshyi vik* [Physical Education for Preschoolers]: navch.-metod. posib.. Kharkiv: Ranok. [in Ukrainian].

Відомості про автора:

Тітаренко Світлана Анатоліївна: кандидат педагогічних наук, доцент кафедри дошкільної педагогіки і психології Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка: вул. Київська, 24, м. Глухів, Сумська обл., 41400, Україна

Titarenko Svitlana Anatoliivna: *Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of Preschool Pedagogy and Psychology Department. Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University: st. Kyivsca, 24, m. Hlukhiv, Sumy region, 41400, Ukraine.*

<https://orcid.org/0000-0001-5544-3376>

E-mail: titarenko17.01@gmail.com

Розвиток координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри баскетбол

Хлус°Н.°О.

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Анотація. *Мета роботи* - теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність системи роботи з розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри баскетбол. **Матеріал і методи.** У дослідженні взяли участь 24 дитини старшого дошкільного віку (дві старші групи). На констатувальному етапі з дітей старшого дошкільного віку було сформовано дві групи (контрольну (КГ) – 12 дітей та експериментальну групу (ЕГ) – 12 дітей). КГ та ЕГ працювали за освітньою програмою «Впевнений старт», але в ЕГ було впроваджено систему роботи з розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри баскетбол. Під час дослідження були розроблені критерії, показники та рівні розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, контрольні випробування (дослідження рівня розвитку рівноваги методикою «Фламінго»; рівня розвитку координації «Човниковим бігом 3×10 м»; рівня розвитку спритності методикою «Підкидання та ловіння м'яча»), методи математичної статистики. **Результати.** На констатувальному етапі педагогічного експерименту отримали такі показники загального рівня розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку: в КГ високим рівнем розвитку координаційних здібностей володіли 26 % дітей, середнім рівнем – 32 %, низьким рівнем – 42 % дітей старшого дошкільного віку. В ЕГ високий рівень розвитку координаційних здібностей мали також 26 % дітей, середній рівень – 31 %, низький рівень – 43 % дітей. Звернули увагу на те, що показники КГ та ЕГ знаходяться на однаковому рівні. На формувальному етапі педагогічного експерименту була розроблена система роботи з розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри баскетбол під назвою «Баскетбол для дошкільників». Дана система роботи впроваджувалася в три етапи: підготовчому, основному та заключному. Кожний етап включав розробку заходи з дітьми, педагогами та батьками. На контрольному етапі експерименту було отримано наступні результати: в КГ низький рівень координаційних здібностей мають 38 %, середній рівень – 34 %, високий рівень – 28 % дітей. В ЕГ низький рівень координаційних здібностей мають 21 %, середній рівень – 42 %, високий рівень – 37 % дітей. Таким чином, спостерігаємо значне покращення показників в ЕГ, а показники в КГ залишилися майже на тому ж рівні, що і на констатувальному етапі. **Висновки.** Впроваджена нами система роботи з розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри баскетбол, виявилася ефективною. Кінцеві результати дослідження підтвердили висунуту гіпотезу і показали, що використання спортивної гри баскетбол в процесі фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах дошкільної освіти ефективно.

Ключові слова: баскетбол; діти старшого дошкільного віку; координаційні здібності; система роботи.

Вступ. Відповідно до Закону України «Про дошкільну освіту» вимоги до рівня розвитку, виховання, навчання дітей

дошкільного віку визначаються Базовим компонентом дошкільної освіти (2021 р) і реалізуються такими чинними освітніми програмами: програмою для дітей від 2 до 7 років «Дитина» (2020), «Впевнений

старт» (2017), програмою розвитку дитини від народження до шести років «Я у Світі» (2019) визначено, що період дошкільця є базовим етапом фізичного, психологічного та соціального становлення дитячої особистості, а тому очевидно є пріоритетність фізичного виховання саме в цьому віці. У контексті наступності маємо чітко усвідомити: фізичне виховання дітей дошкільного віку здійснюється задля його оздоровчої та обов'язково розвивальної функцій, завдяки чому діти набувають фізичної готовності до навчання в школі. Фізична готовність як одна з найголовніших складових загальної готовності до шкільного навчання визначається станом здоров'я майбутнього першокласника, рівнем його рухових умінь, координаційних здібностей, розвитком фізичних якостей, сформованістю самообслуговування та культурно-гігієнічних навичок, правильною поставою, самостійністю і творчістю в руховій сфері.

У листі МОН України від 16.08.2018 р. № 1/9–563 «Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу» йдеться мова про те, що протягом дня в ЗДО необхідно проводити рухливі ігри різних видів: сюжетні й безсюжетні, ігри змагального типу, ігри спортивного характеру (баскетбол, футбол, городки, бадмінтон, настільний теніс, хокей з м'ячем і шайбою) та вправи спортивного характеру (їзда на велосипеді, катання на санчатах, ковзанах, ходьба на лижах), забави (кільцекид, кеглі) тощо.

Ігри та вправи спортивного характеру представляють великий розділ у фізичному вихованні дітей дошкільного віку. Вони зміцнюють здоров'я дитини, розвивають координаційні здібності, рухові якості, навички, удосконалюють ритмічність і точність рухів, сприяють поліпшенню діяльності основних фізіологічних систем організму (нервової, серцево-судинної, дихальної), покращують фізичний розвиток дітей, виховують морально-вольові якості (Драчук, et al., 2022).

Відомими науковцями Вільчковським, Е. С., та Курком, О. І. (2019) доведено, що в період дошкільного дитинства закладається база для розвитку координаційних здібностей, діти набувають знань, умінь і навичок з виконання вправ на координацію. Даний період дитинства називається «сенситивним» для розвитку координаційних здібностей. Якщо в цей період добре розвиваються координаційні здібності, то це є необхідною передумовою для благополучного навчання дітей дошкільного віку фізичним вправам (Лях, 2003; Майорова, 2006).

Координаційні здібності сприяють керівництву рухами, відбувається покращення рухового досвіду дітей старшого дошкільного віку. Розвиток координаційних здібностей відбувається більш інтенсивно під час виконання фізичних вправ, які виконуються в ускладнених умовах та потребують раптової зміни техніки виконання руху, з додатковими завданнями, виконання вправ з одним предметом та з різними предметами спортивного обладнання та інвентарю (Маслюк, 2017) Сотніченко, 2017).

Одним з найсприятливішим методом для покращення координаційних здібностей для дітей старшого дошкільного віку є вправи та ігри з м'ячем, тобто з елементами спортивних ігор (Левінець, 2021; Курок, et al., 2023). В процесі вивчення дітьми старшого дошкільного віку вправ та ігор з м'ячем, рухові навички використовуються дітьми в ігровій діяльності, переносяться на дії з предметами в побутових умовах, тобто стають важливим складовим компонентом їхньої повсякденної рухової активності. Все це сприяє покращенню орієнтування у просторі, що так важливо для загального розвитку координаційних здібностей для дітей дошкільного віку. Тому для покращення координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку було розглянуто питання розроблення системи роботи з використання елементів

спортивної гри баскетбол (Немченко, 2013; Цимбалюк et al., 2022).

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність системи роботи з розвитку координаційних здібностей в дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри баскетбол.

Завдання дослідження:

1. Дослідити вихідні показники рівня розвитку координаційних здібностей в дітей старшого дошкільного віку.
2. Підібрати критерії, показники та рівні розвитку координаційних здібностей в дітей старшого дошкільного віку.
3. Розробити систему роботи з розвитку координаційних здібностей в дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри баскетбол.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано відповідно до науково-дослідної теми кафедри теорії і методики дошкільної освіти Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка «Оптимізація освітньо-виховного процесу в закладі дошкільної освіти», RK 0120U100787.

Матеріал і методи дослідження. З метою виявлення рівня розвитку координаційних здібностей дітей старшого

дошкільного віку нами було проведено педагогічний експеримент, який здійснювався з січня до червня 2023 р. на базі закладу дошкільної освіти № 17 «Радість» м. Суми. У дослідженні взяли участь діти старшого дошкільного віку у кількості 24 дитини (дві старші групи). На констатувальному етапі з дітей старшого дошкільного віку було сформовано дві групи (контрольну (КГ) – 12 дітей та експериментальну групу (ЕГ) – 12 дітей). Контрольна та експериментальна групи працювали за освітньою програмою «Впевнений старт», в ЕГ було впроваджено систему роботи з розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри баскетбол.

Для оцінювання рівня розвитку рівноваги в дітей старшого дошкільного віку використовували тест «Фламінго», рівня розвитку координації – тест «Човниковий» біг 3×10 м, рівня розвитку спритності – тест «Підкидання та ловіння м'яча».

Під час дослідження були використані критерії, показники та рівні розвитку координаційних здібностей в дітей старшого дошкільного віку, розроблені Є. С. Вільчковським, О. І. Курком які представлено в табл. 1.

Таблиця 1

Критерії розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку (за Є. С. Вільчковським, О. І. Курком)

№	Критерії розвитку координаційних здібностей в дітей старшого дошкільного віку
1.	Координаційна складність рухів
2.	Спритність рухів
3.	Рівновага

Рівні та показники розвитку координаційних здібностей 2 дітей старшого дошкільного віку (за Є. С. Вільчковським, О. І. Курком) представлено в табл. 2.

Метою констатувального етапу експерименту було визначити вихідний рівень розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку. На цьому етапі передбачалося виконання таких завдань: підібрати

відповідні тести щодо визначення рівня розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку; виявити особливості розвитку координаційних здібностей (рівноваги, координації рухів та спритності) дітей старшого дошкільного віку; поділити дітей старшого дошкільного віку на контрольну та експериментальну групи; зіставити отримані показники експериментальної та контрольної груп.

На формувальному етапі експерименту була розроблена система роботи з розвитку координаційних

здібностей у дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри баскетбол під назвою «Баскетбол для дошкільників».

Таблиця 2

Рівні та показники розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку (за Є. С. Вільчковським, О. І. Курком)

Рівні	Показники
I рівень – високий (8–7 балів)	Дитина виконує всі запропоновані завдання на високому рівні, без ознак втоми, активно поводить себе при виконанні тестів, вміє слухати методиста з фізичної культури, розуміє надані інструкції та виконує всі завдання без помилок.
II рівень – середній (6–4 балів)	Дитина виконує всі запропоновані завдання на середньому або високому рівні (не було виконання запропонованого завдання на низькому рівні), без ознак втоми, припускається помилок при засвоєнні методиста з фізичної культури.
III рівень – низький (3–0 балів)	Дитина виконує одне чи кілька завдань на низькому рівні, перевтомлюється, проявляє бездіяльність чи неухважність, має негативну реакцію у разі не вдалого виконання завдань.

Мета розробленої системи роботи з розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри баскетбол:

- ознайомити дітей старшого дошкільного віку зі спортивною грою баскетбол, надати їм знання про основні правила, спортивний інвентар та основні прийоми ведення, ловіння та передачі баскетбольного м'яча;
- залучення елементів спортивної гри баскетбол в різні форми роботи в закладі дошкільної освіти, що дає можливість підвищити інтерес дітей старшого дошкільного віку до спортивної гри баскетбол.

Учасники розробленої системи роботи з розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри баскетбол: інструктор з фізичної культури, діти старшої групи «Барвінок», вихователі, батьки. Терміни проведення: 4 місяці. Зміст системи роботи «Баскетбол для дошкільників» представлено в таблиці 3.

В розробленій системі роботи з розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри баскетбол до занять з фізичної культури були включені ігрові вправи з елементами спортивної гри баскетбол (з баскетбольним м'ячем). Всі розроблені вправи з баскетбольним м'ячем

поділили на: вправи для рук та плечового поясу та вправи для ніг і м'язів всього тіла.

Для оцінки рівня розвитку рук та плечового поясу:

- підкинути м'яч, зробити два кола долонями перед собою, зловити м'яч;
- підкинути м'яч, зробити колові оберти долонями за спиною, зловити м'яч;
- кидки м'яча двома руками від грудей в кільце.

Для оцінки рівня розвитку ніг та м'язів всього тіла:

- ведення м'яча однією рукою по прямій лінії (10 м);
- передача м'яча двома руками один одному;
- кидки м'яча двома руками із-за спини в кільце.

В нашій системі роботи з розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри баскетбол були розроблені комплекси ігрових вправ з баскетбольним м'ячем, які використовувалися під час занять з фізичної культури в закладі дошкільної освіти.

В систему роботи входило календарне планування занять з фізичної культури, до яких були і були включені розроблені комплекси ігрових вправ з баскетбольним м'ячем. Зазначені комплекси вправ з баскетбольним м'ячем

були апробовані та проаналізовані щодо дітей старшого дошкільного віку. формування координаційних здібностей в

Таблиця 3

Зміст системи роботи «Баскетбол для дошкільників»

№ п/п	Заходи
Підготовчий етап	<p>Лютий</p> <ul style="list-style-type: none"> – Бесіди з дітьми на тему: «Що таке баскетбол?», «Основні правила гри у спортивну гру баскетбол»; – Ознайомлення дітей з презентацією «Баскетбол для дітей старшого дошкільного віку»; – Придбання баскетбольної форми та виготовлення атрибутики для спортивної гри баскетбол (емблема, девіз, вивчення назви команди); – Вивчення та виготовлення атрибутики для пальчикових ігор на тему спортивної гри баскетбол; – Ознайомлення дітей з презентацією «Історія виникнення спортивної гри баскетбол». – Ознайомлення дітей старшого дошкільного віку з художньою літературою про спортивну гру баскетбол; – Екскурсія до дитячої юнацької спортивної школи «Барса», відділення «Баскетбол»; – Виготовлення атрибутики для пальчикової гри «Юні баскетболісти»; – Мульткінозал «Я люблю баскетбол».
Основний етап	<p>Березень</p> <ul style="list-style-type: none"> – Загальнорозвивальні вправи на степ-платформах для розвитку координаційних здібностей; – Включення рухливих ігор, естафет та спортивних вправ з елементами спортивної гри баскетбол в освітній процес під час прогулянки та самостійної діяльності дітей старшого дошкільного віку; – Образотворча діяльність дітей та батьків на тему «Граємо разом в баскетбол»; – Образотворча діяльність дітей «Спортивні ігри»; – Рухлива гра «Передача та ведення м'яча».
Заключний етап	<p>Квітень – травень</p> <ul style="list-style-type: none"> – Гра «Що, де, коли?» для педагогів з тематики баскетболу; – Виготовлення атрибутики для пальчикової гри «Юні баскетболісти»; – Спільна образотворча діяльність дітей та батьків на тему «Спортивна гра баскетбол на моєму малюнку»; – Рухливі ігри, естафети, спортивні вправи для дітей старшого дошкільного віку з елементами спортивної гри баскетбол; – Аплікація з фотографіями дітей старшого дошкільного віку «Наша команда грає в баскетбол»; – Виступ відомих спортсменів-баскетболістів на міському методичному об'єднанні для вихователів та інструкторів з фізичної культури ЗДО «Основні провила гри в баскетбол»; – Настільне лото «Збери команду баскетболістів»; – Повідомлення та консультації в мережі Internet для батьків «Граємо в спортивні ігри з дитинства».

Один з основних напрямів реалізації нашої системи роботи – це робота з освіти педагогів та батьків. Були проведені консультації на тему «Рухливі ігри та естафети з баскетбольним м'ячем, які сприяють розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку». Рухливі ігри та естафети з баскетбольним м'ячем та елементами спортивної гри баскетбол були включені до різних організаційних форм роботи в закладі дошкільної освіти: під час прогулянки, самостійної рухової діяльності дітей, під час перерв між

заняттями тощо. З педагогами закладу дошкільної освіти та батьками вихованців були проведені консультації, семінари та майстер-класи. Під час зазначених заходів обговорювалися такі проблеми:

- система роботи з розвитку координаційних здібностей в дітей старшого дошкільного віку;
- особливості системи роботи та змісту проведення рухливих ігор та естафет з баскетбольним м'ячем та елементами спортивної гри баскетбол для дітей старшого дошкільного віку.

Для педагогів закладу дошкільної освіти було розроблено картотеку рухливих ігор та естафет з баскетбольним м'ячем. Педагоги на практиці грали в рухливі ігри та естафети, які були в картотеці. Ігри з картотеки вихователі проводили під час самостійної рухової активності дітей старшого дошкільного віку під час прогулянки.

Розроблені комплекси вправ з баскетбольним м'ячем та елементами спортивної гри баскетбол, були поділені на п'ять блоків: комплекс вправ з розвитку «почуття м'яча»; навчання дітей веденню баскетбольного м'яча різними способами; навчання дітей передачам баскетбольного м'яча різними способами; навчання дітей ловінню та киданню баскетбольного м'яча різними способами; комбіновані вправи, які спрямовані на закріплення та вдосконалення елементів спортивної гри баскетбол.

Заняття з фізичної культури, під час яких використовувалися елементи гри в баскетбол, були поділені на:

1. навчальні (для ознайомлення з новим матеріалом);
2. заняття змішаного типу (заняття, спрямовані на закріплення вже відомих елементів спортивної гри баскетбол);
3. варіативні заняття (з використанням більш складних варіантів вже освоєних рухових дій);
4. тренувальні заняття (входять значна кількість естафет, змагальних вправ та рухливих ігор з елементами спортивної гри баскетбол, які спрямовані на розвиток координаційних здібностей).

Результати дослідження та їх обговорення. Провівши з дітьми обох груп тестування на виявлення рівня розвитку координаційних здібностей отримали загальний рівень розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку на констатувальному етапі дослідження (табл. 4).

Таблиця 4

Загальний рівень розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку на констатувальному етапі дослідження

Група	Рівень розвитку координаційних здібностей		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
КГ (n=12)	42 %	32 %	26 %
ЕГ (n=12)	43 %	31 %	26 %

Щодо дослідження рівня розвитку координаційних здібностей на констатувальному етапі експерименту показники в обох групах знаходяться майже на однаковому рівні. Зазначемо, що дуже значний відсоток дітей мають середній та низький рівень координаційних здібностей. Основна причина низьких показників – відсутність цілеспрямованої, планої, систематичної роботи з розвитку координаційних здібностей у сучасних закладах дошкільної освіти.

Під час впровадження розробленої системи роботи з розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри баскетбол було досягнуто

таких результатів: діти старшого дошкільного віку опанували теоретичні та практичні знання, вивчили спрощені правила та елементи спортивної гри баскетбол; збільшився рівень рухової активності, сформувалися такі морально-вольові якості, як дисциплінованість, витримка, колективізм, цілеспрямованість тощо.

На контрольному етапі експерименту після повторного проведення тестування на виявлення показників координаційних здібностей у дітей експериментальної групи отримали показники загального рівня розвитку координаційних здібностей, представлені в табл. 5.

Загальний рівень розвитку координаційних здібностей дітей КГ та ЕГ на контрольному етапі дослідження

Група	Рівень розвитку координаційних здібностей		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
КГ (n=12)	38 %	34 %	28 %
ЕГ (n=12)	21 %	42 %	37 %

Таблиця 6

Відсоткове співвідношення показників загального рівня розвитку координаційних здібностей дітей КГ та ЕГ на констатувальному та контрольному етапах експерименту

Групи	Рівні розвитку координаційних здібностей					
	Констатувальний етап			Контрольний етап		
	високий рівень	середній рівень	низький рівень	високий рівень	середній рівень	низький рівень
КГ (n=12)	26 %	32 %	42 %	28 %	32 %	40 %
ЕГ (n=12)	26 %	31 %	43 %	42 %	37 %	21 %

За даними таблиці 6. видно, що показники ЕГ після проведення педагогічного експерименту помітно покращилися. При порівнянні показників ЕГ на констатувальному та контрольному етапах експерименту прослідковується те, що показники покращилися приблизно на 50 %.

В КГ на констатувальному етапі експерименту високий рівень розвитку координаційних здібностей мали 26 % дітей, середній рівень – 32 %, низький рівень – 42 % дітей старшого дошкільного віку. На контрольному етапі експерименту показники майже не покращилися, тобто високий рівень розвитку координаційних здібностей мали 28 % дітей, середній рівень залишився на тих самих позиціях – 32 % дітей, низький рівень розвитку координаційних здібностей покращився лише на 2 % (з 42 % до 40 %).

Щодо ЕГ, то на початку експерименту мали високий рівень розвитку координаційних здібностей 26 % дітей, на кінець експерименту – 42 %, тобто показник покращився в 1,5 рази. Середній рівень розвитку координаційних здібностей покращився на 6 % (з 31 % до 37 %). Низький рівень на початку експерименту був 43 %, а на кінець експерименту – 21 % дітей. Порівнюючи

показники ЕГ на констатувальному та контрольному етапах експерименту, можна зробити висновок, про те, що показники розвитку координаційних здібностей помітно змінилися на краще.

Висновки. Після проведення педагогічного експерименту для дослідження рівня розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри баскетбол отримали такі висновки:

1. Отримані на констатувальному етапі результати свідчать про однорідність експериментальних груп та значний відсоток дітей, які мають середній та низький рівень координаційних здібностей. Співвідношення середнього та низького рівнів розвитку координаційних здібностей було приблизно однаково. Високий рівень розвитку координаційних здібностей є у КГ та ЕГ, але його частка незначна.

2. Після впровадження системи роботи з розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри баскетбол на контрольному етапі експерименту було проведено повторне тестування. За період педагогічного експерименту рівень розвитку координаційних здібностей дітей ЕГ суттєво змінилися, тоді як у КГ

відбулися незначні зміни показників. Аналіз результатів тестування показав, що за всіма досліджуваними показниками діти ЕГ показали достовірно кращі результати порівняно зі своїми однолітками КГ.

Система роботи, організована нами з розвитку координаційних здібностей дітей засобом спортивної гри баскетбол, виявилася ефективною. Кінцеві результати дослідження показали, що використання засобів спортивної гри баскетбол може знаходити широке застосування в закладах дошкільної освіти.

Перспективи подальших досліджень вбачаються в розробленні системи роботи щодо підвищення інтересу у дітей старшого дошкільного віку до занять фізичною культурою рухливими іграми з елементами спортивних.

Конфлікт інтересів. Автори відзначають, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

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

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Вільчковський, Е. С., Курок, О. І., & Хлус, Н. О. (2023). *Діагностичні методики оцінювання фізичного стану дітей дошкільного віку та профілактичні вправи щодо його покращення*: навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «Твори».
- Вільчковський, Е. С., & Курок О. І. (2019). *Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку*: підручник. Суми: ПФ «Університетська книга».
- Драчук, А. І., Хлус, Н. О., Москаленко, І. М., & Капелько Л. Г. (2022). *Методичні рекомендації до організації ігор та вправ спортивного характеру в закладах дошкільної освіти*. Вінниця: ТОВ «Твори».
- Кононко, О. Л. (Ed.). (2019). Програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі». Київ: ТОВ «МЦФЕР-Україна».
- Курок, О. І., Хлус, Н. О., & Тітаренко, С. А. (2023). *Рухливі та спортивні ігри для дітей дошкільного віку* (курс лекцій): навчальний посібник. Вінниця : ТОВ «Твори».
- Левінець, Н. (2021). Спортивні ігри в дошкільлі: важливі... й можливі! : освітній напрям «Особистість дитини. Спортивні ігри». *Дошкільне виховання*, 9, 7–9.
- Лях, В. І. (2003). Поняття «координаційні здібності» і «спритність». *Теорія і практика фізичної культури*, 8, 44–46.
- Майорова, Л.Т. (2006). Закономірності розвитку координаційних здібностей у дітей 4–7 років. *Сучасні наукові дослідження та передовий досвід вирішення проблем фізичного і психічного здоров'я дошкільнят*. Київ, 37–40.
- Масляк, І.П., Веретельникова, Ю.А., & Халемендик, О.С. (2016). Рівень розвитку координаційних здібностей дітей старшого шкільного віку. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 109–117. <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/71758>
- Немченко, О. (2013). Проект «Спортивні ігри як засіб підвищення зацікавленості дітей фізичною культурою». *Дитячий садок*, 4, 7–19.
- Огнев'юк, В. О. Беленька, Г. В. Богініч, О. Л., & Богданець-Білооскаленко, Н. І. (2020). *Дитина: Освітня програма для дітей від 2 до 7 років*. Київ: Київ. університетім. Б. Грінченка.
- Піроженко Т. О. (Ed.). (2021). *Базовий компонент дошкільної освіти (державний стандарт дошкільної освіти)*. URL: <https://mon.gov.ua/app/media/rizne/2021.pdf> (дата звернення 2.10.2023).
- Піроженко, Т. О. (Ed.). (2017). *Освітня програма «Впевнений старт» для дітей старшого дошкільного віку*. Київ : Українська академія дитинства.
- Про дошкільну освіту : Закон України від 11 лип. 2001 р. № 2628-III : [ред. від 16.07.2019]. Законодавство України. Верхов. Рада України. Київ, 2021. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2628-14> (дата звернення: 27.01.23).

- Сотніченко, О. О. (2017). Розвиток координації дітей старшого дошкільного віку як педагогічна проблема. *Дошкільне виховання*, 1, 14–16.
- Цимбалюк, Ж. О., Несен, О. О., Мусієнко, А. В., & Юрченко І. М. (2022). *Баскетбол та його різновиди у фізичній культурі дітей: навчально-методичний посібник*. Харків : ХНПУ.

Стаття надійшла до редакції: 15.10.2023

Опубліковано: 01.11.2023

Abstract. *Khlus^oN.^oO. Development of older preschool children's coordination abilities by means of basketball. The purpose of the work is to substantiate theoretically and verify experimentally the effectiveness of the system of work on the development of coordination abilities of older preschool children by means of the basketball game. Material and methods. 24 children of older preschool age participated in the study (two groups). At the ascertainment stage, two groups of older preschool children were formed (control (CG) – 12 children and experimental group (EG) – 12 children). CG and EG worked according to the educational program «Confident Start», but in EG a system of work on the development of coordination abilities of older preschool children was implemented by means of playing basketball. During the research, the criteria, indicators and levels of development of older preschool children's coordination abilities were developed. Research methods: theoretical analysis of scientific and methodological literature, pedagogical experiment, control tests (investigation of the level of development of balance using the «Flamingo» method; the level of development of coordination using the «Shuttle Run» 3x10 m²; the level of development of dexterity using the «Throwing and Catching a Ball» method), methods of mathematical statistics. The results. At the ascertainment stage of the pedagogical experiment, the following indicators of the general level of development of older preschool children's coordination abilities were obtained: in CG, 26 % of children possessed a high level of development of coordination abilities, 32 % had an average level, and 42 % had a low level. In EG, 26 % of children also had a high level of development of coordination abilities, 31 % had an average level, and 43 % had a low level. Attention was drawn to the fact that the indicators of CG and EG were at the same level. At the formative stage of the pedagogical experiment, a system of work on the development of coordination abilities of older preschool children by means of the sports game basketball called «Basketball for pre-schoolers» was developed This work system was implemented in three stages: preparatory, main and final. Each stage included the development of activities with children, teachers and parents. At the control stage of the experiment, the following results were obtained: in CG, 38 % of children had a low level of coordination abilities, 34 % had an average level, and 28 % had a high level. In EG, 21 % of children had a low level of coordination abilities, 42 % had an average level, and 37 % had a high level. Thus, we observed a significant improvement of indicators in EG; indicators in CG remained almost at the same level as at the ascertainment stage. Conclusions. The implemented system of work on the development of older preschool children's coordination abilities by means of basketball has proven its effectiveness. The final results of the study have confirmed the proposed hypothesis and shown that the use of the basketball game in the process of physical education and health work in preschool education institutions is effective.*

Keywords: *basketball; children of older preschool age; coordination abilities; system of work.*

References

- Vil'chkovs'kyj, E.C., Kurok, O.I., & Hlus, N.O. (2023). *Diagnostychni metodyky ocinjvannja fizychnogo stanu ditej doskil'nogo viku ta profilaktychni vpravy shhodo jogo pokrashennja* [Diagnostic methods for assessing the physical condition of preschool children and preventive exercises to improve it]: navchal'nyj posibnyk. Vinnycja: TOV «Tvory». [in Ukrainian].

- Vil'chkovs'kyj, E.S., & Kurok O.I. (2019). *Teorija i metodyka fizychnogo vyhovannja ditej doshkil'nogo viku: pidruchnyk* [Theory and methods of physical education of preschool children]. Sumy: PF «Universytets'ka knyga». [in Ukrainian].
- Drachuk, A.I., Hlus, N.O., Moskalenko, I.M., & Kapel'ko L.G. (2022). *Metodychni rekomendacii do organizacii igor ta vprav sportyvnoho harakteru v zakladah doshkil'noi osvity* [Methodological recommendations for the organization of games and exercises of a sports nature in preschool education institutions]. Vinnycja: TOV «Tvory». [in Ukrainian].
- Kononko, O.L. (Ed.). (2019). *Programa rozvytku dytyny doshkil'nogo viku «Ja u Sviti»* [Preschool child development program "I am in the World"]. Kyi'v: TOV «MCFER-Ukrai'na». [in Ukrainian].
- Kurok, O.I., Hlus, N.O., & Titarenko, S.A. (2023). *Ruhlyvi ta sportyvni igry dlja ditej doshkil'nogo viku* [Movement and sports games for preschool children] (kurs lekcij): navchal'nyj posibnyk. Vinnycja : TOV «Tvory». [in Ukrainian].
- Levinec', N. (2021). Sportyvni igry v doshkil'ni: vazhlyvi... j mozhlyvi! : osvितnij naprjam «Osobystist' dytyny. Sportyvni igry» [Sports games in preschool: important... and possible! : educational direction "Child's Personality. Sports games"]. *Doshkil'ne vyhovannja* [Preschool education], no 9, 7–9. [in Ukrainian].
- Ljah, V. I. (2003). Ponjattja «koordinacijni zdibnosti» i «sprytnist'» [The concepts of "coordination abilities" and "agility"]. *Teorija i praktyka fizychnoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], no 8, 44–46. [in Ukrainian].
- Majorova, L.T. (2006). Zakonomirnosti rozvytku koordynacijnyh zdibnostej u ditej 4–7 rokiv [Patterns of development of coordination abilities in children aged 4-7 years.]. *Suchasni naukovi doslidzhennja ta peredovyj dosvid vyrishennja problem fizychnogo i psyhichnogo zdorov'ja doshkil'njat* [Modern scientific research and best practices in solving problems of physical and mental health of preschoolers]. Kyi'v, 37–40. [in Ukrainian].
- Masljak, I.P., Veretel'nykova, Ju.A., & Halemendyk, O.S. (2016). Riven' rozvytku koordynacijnyh zdibnostej ditej starshogo shkil'nogo viku [The level of development of coordination abilities of senior school children.]. *Aktual'ni problemy fizychnogo vyhovannja riznyh verstv naseleennja* [Actual problems of physical education of different segments of the population], 109–117. <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/71758> [in Ukrainian].
- Nemchenko, O. (2013). Proekt «Sportyvni igry jak zasib pidvyshhennja zacikavlenosti ditej fizychnoju kul'turoju» [Project "Sports games as a means of increasing children's interest in physical education"]. *Dytjachyj sadok* [Kindergarten], no 4, 7–19. [in Ukrainian].
- Ognev'juk, V.O., Bjeljen'ka, G.V., Boginich, O.L., & Bogdanec'-Biloskalenko, N I. (2020). *Dytyna: Osvitnja programa dlja ditej vid 2 do 7 rokiv* [Child: Educational program for children from 2 to 7 years old]. Kyi'v: Kyi'v. universytet. B. Grinchenka. [in Ukrainian].
- Pirozhenko T.O. (Ed.). (2021). *Bazovyj komponent doshkil'noi osvity* [Basic component of preschool education] (derzhavnyj standart doshkil'noi osvity). URL: <https://mon.gov.ua/app/media/rizne/2021.pdf> (data zvernennja 2.10.2023). [in Ukrainian].
- Pirozhenko, T.O. (Ed.). (2017). *Osvitnja programa «Vpevnenyj start» dlja ditej starshogo doshkil'nogo viku* [Educational program "Sure Start" for children of senior preschool age]. Kyi'v : Ukrai'ns'ka akademija dytynstva. [in Ukrainian].
- Pro doshkil'nu osvitu* [About preschool education] : Zakon Ukrai'ny vid 11 lyp. 2001 r. № 2628-III : [red. vid 16.07.2019]. Zakonodavstvo Ukrai'ny. Verhov. Rada Ukrai'ny. Kyi'v, 2021. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2628-14> (data zvernennja: 27.01.23). [in Ukrainian].
- Sotnichenko, O.O. (2017). Rozvytok koordynacii ditej starshogo doshkil'nogo viku jak pedagogichna problema [Development of coordination of senior preschool children as a pedagogical problem.]. *Doshkil'ne vyhovannja* [Preschool education], no 1, 14–16. [in Ukrainian].

Cymbaljuk, Zh. O., Nesen, O. O., Musijenko, A. V., & Jurchenko I. M. (2022). Basketball ta jogo riznovydy u fizychnij kul'turi ditej: navchal'no-metodychnyj posibnyk [Basketball and its varieties in children's physical education]. Harkiv : HNPU. [in Ukrainian].

Відомості про авторів / Information about the Authors

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. Києво-Московська, 24, м. Глухів, Сумська обл., 41400, Україна.*

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: st. Kiev-Moscow 24, Hlukhiv, 41400, Ukraine.*

<https://orcid.org/0000-0001-9860-1047>

E-mail: hlusnatasha2020@ukr.net

ВИМОГИ ДО СТАТЕЙ

Мова статей – українська, англійська. Текст обсягом 8 сторінок і більше формату А4, редактор WORD. Шрифт – Times New Roman 12, поля 20 мм, орієнтація сторінки – книжкова, інтервал 1. Діаграми, малюнки, формули, схеми, таблиці виконувати з можливістю їх редагування в WORD, Excel і ін. (Шрифт 10). Фото та ін. Зображення – у вигляді окремих файлів у форматі jpg, 300x300 dpi. Тематика статей повинна відповідати тематиці журналу.

Структура статті:

УДК

Назва статті. ПІБ автора (ів) [не більше 5-ти.]. Повна назва організації.

Анотації на 2-х мовах (укр., англ.). Обсяг анотацій повинен бути обсягом не менш як 1800 знаків, включаючи ключові слова. Повинні бути структурованими. Відобразити цілі, матеріал і методи, результати, висновки. Також привести переклад ПІБ автора (ів) і назви статті на англійську та українську мову.

Ключові слова на 2-х мовах: намагатися не включати словосполучення, розташовувати через крапку з комою.

Вступ (Постановка проблеми; аналіз останніх досліджень і публікацій по темі дослідження; виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття).

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами та темами.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення (виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів).

Висновки.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку.

Список використаної літератури (не менше 10 для оглядових – мінімум 20) повинен налічувати достатню кількість сучасних (за останні 5 років) джерел з проблеми дослідження, до якого необхідно включати наукові статті з українських і зарубіжних фахових наукових журналів. Оформлення списку літератури і цитування у наукових роботах повинні відповідати вимогам APA STYLE.

В кінці статті обов'язково вкажіть для кожного учасника (українською та англійською мовами): прізвище, ім'я та по батькові (повністю) із зазначенням наукових ступенів і вчених звань, місце роботи (офіційна назва і поштова адреса закладу або організації); ORCID: e-mail.

Вартість публікації -21 гр. сторінка. Оплата після проходження рецензування і прийняття статті до друку.

Матеріали направляти на e-mail:

Електронний науковий журнал «Спортивні ігри»: pomeshikovaip@ukr.net
відповідальний редактор – Помещикова Ірина Петрівна (095-143-21-25).

Матеріали попередніх журналів на сайті в розділі АРХІВИ

<http://www.sportsscience.org/index.php/game>

http://journals.uran.ua/sports_games

Статті приймаються за встановленим графіком:

- в № 1 (лютий) - до 15 січня поточного року;
- в № 2 (лютий) - до 15 січня поточного року;
- в № 3 (червень) - до 15 травня поточного року;
- в № 4 (листопад) - до 15 жовтня поточного року.