

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ №2 (16)

ISSN (Ukrainian ed. Online) 2523-4161

SPORTIVNYE IGRY №2 (16)

СПОРТИВНІ ІГРИ №2 (16)



Науковий журнал

Харків – 2020

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

**СПОРТИВНІ ІГРИ**  
**SPORTYVNI IHRY**  
**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**  
**ЕЛЕКТРОННИЙ НАУКОВИЙ ЖУРНАЛ**

Виходить 4 рази на рік  
Видається з 2016 року

№2 (16)

**Харків**  
Харківська державна академія фізичної культури  
**2020**

**2020. Спортивні ігри, № 2 (16), 106.**

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 27.01.2020 р. протокол №1

**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)

**Врублевський Є. П.**, доктор педагогічних наук, професор (Білорусь, Гомель, Гомельський державний університет ім. Ф. Скорини )

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

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

**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)

**Ровний А. С.** доктор наук з фізичного виховання та спорту; професор (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)

**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); [PBN](#) (Polish Scholarly Bibliography); [Google Scholar](#), NBUV (Національна бібліотека імені В. І. Вернадського, електронний фонд), Index Copernicus.

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

**Телефон:** +380679710657

**E-mail:** [i.pomeshikova@khdafk.com](mailto:i.pomeshikova@khdafk.com)

Електронна версія журналу розміщена на сайті:  
<http://www.sportsscience.org/index.php/game/index>

© ХДАФК, каф. спортивних і рухливих ігор



**ЗМІСТ**

<b>Гринько В. М., Куделко В. Е.</b> Теоретико-методичні аспекти організації занять з фізичного виховання у сучасній вищій освіті	<b>4-20</b>
<b>Журід С. М., Довбій О. П., Худякова В. Б.</b> Техніко-тактична підготовленість збірних студентських команд з футболу	<b>21-27</b>
<b>Моїсеєв С. О., Гузар В. М., Юськів С. М.</b> Вплив формувального оцінювання на теоретичну та технічну підготовленість учнів 6-х класів під час вивчення модулю «Волейбол»	<b>28-39</b>
<b>Несен О. О., Ширяєва І. В.</b> Динаміка показників швидкісно-силових здібностей гравців студентських команд у баскетболі 3x3 під впливом спеціально підібраних вправ	<b>40-49</b>
<b>Перцухов А.</b> Інтенсивність та ефективність застосування пресингу футболістами команд високого рівня	<b>50-57</b>
<b>Помещикова І. П., Чуча Н. І., Чуча Ю. І., Кудімова О. В.</b> Зміни показників координаційних здібностей баскетболістів студентської команди під впливом спеціально підібраних вправ з м'ячами	<b>58-68</b>
<b>Темченко В. А., Ковтун Е. В., Тимченко А. Н.</b> Исследование физической подготовленности девушек, занимающихся настольным теннисом в процессе спортивно-ориентированного физического воспитания	<b>69-75</b>
<b>Черніна С. М.</b> Стилi керівництва волейбольними командами студентів першокурсників в Українському державному університеті залізничного транспорту	<b>76-85</b>
<b>Шейко Л. В.</b> Ефективність використання рухливих ігор при розвитку спритності у плавців 9-10 років	<b>86-94</b>
<b>Хоменко В. В., Юськів С. М., Гузар В. М., Свирида В. С.</b> Показники фізичної і технічної підготовленості футболістів різного амплуа студентської команди з футболу	<b>95-105</b>
<b>Вимоги до статей</b>	<b>106</b>

**Теоретико-методичні аспекти організації занять з фізичного виховання у сучасній вищій освіті**

Гринько В. М., Куделко В. Е.

*Український державний університет залізничного транспорту*

**Анотація.** В даній статті наведено результати дослідження аналізу теоретичних та методичних аспектів організації занять з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти України III-IV рівнів акредитації. Для обробки зібраної інформації використовувались наступні методи: теоретичний аналіз та узагальнення – використано для вивчення стану досліджуваної проблеми; обґрунтування актуальності вивчених питань; обговорення емпіричних даних; педагогічне спостереження – для уточнення змісту та методики проведення занять з фізичного виховання, а також визначення активності та зацікавленості студентів на заняттях; педагогічне тестування використовувалось для визначення стану фізичної підготовленості; медико-біологічні методи – для визначення рівня фізичного розвитку та фізичної працездатності; методи математичної статистики використано для інтерпретації результатів. За даними дослідження встановлено наступні результати: форми навчання і виховання фіксують різноманітність модифікацій внутрішніх структур занять, певний взаємозв'язок між змістом і формою; консервативні форми організації занять, особливо ті, які мають примусовий характер, гальмують навчальний і виховний зміст тих занять, що не відповідають новим потребам, новим зовнішнім чинникам; впровадження занять аеробного характеру – позитивно позначиться на якості навчального й виховного процесу.

**Ключові слова:** аеробні заняття; організація занять; фізичні якості; фізична підготовленість; сучасна вища освіта.

**Вступ.** Одним із найголовніших завдань фізичного виховання у період навчання у вищому навчальному закладі є зміцнення здоров'я студентів, а також продовження процесу формування у них потреби в заняттях фізичною культурою.

Молодь, яка вступає до вищого навчального закладу, потрапляє під вплив незвичних соціальних факторів, пов'язаних з необхідністю творчого засвоєння великого обсягу інформації, зумовленої необхідністю формування певних професійних умінь та навичок, а також з незвичними побутовими умовами студентського життя. Відчуття дискомфорту виникає насамперед у студентів молодших курсів. Такий феномен умовно можна назвати «неприспособаністю молоді до навчання у вищому навчальному закладі» і пов'язаний він з наступними причинами: відмінностями методів і організації навчання у ЗВО, що відрізняються від

шкільних і потребують значного підвищення самостійності в засвоєнні учбового матеріалу; відсутністю добре налагоджених між особистих відносин, тобто групового контакту, що характерно для нового колективу на стадії формування; руйнуванням старого життєвого стереотипу, що склався за роки навчання в школі, та формуванням нового, «вузівського»; з новими турботами при вступі до ЗВО, що пов'язані з проживанням у гуртожитку, відірваністю від батьків, а саме, самообслуговуванням, самостійним веденням бюджету, плануванням і організацією свого учбового та вільного часу тощо.

Для подолання такого «вузівського» дискомфорту, від молодшої людини вимагається значних витрат фізичних та психічних сил. З метою компенсації витрат цих сил покликані заняття з фізичного виховання, що повинні стати складовою підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності.

На необхідність зміцнення здоров'я студентської молоді вказує той факт, що випускники середніх закладів освіти недостатньо фізично і функціонально підготовлені до виконання нормативів навчальних програм ВНЗ з фізичної культури. Під час навчання у ЗВО також спостерігається тенденція до погіршення показників стану здоров'я молодих людей. Встановлено, що у 37% студентів відзначаються відхилення в стані здоров'я, більше 20% знаходяться під диспансерним наглядом, постійно зростає кількість спеціальних медичних груп від 5,36% на першому курсі до 14,46% на четвертому (Арзютов, & Гуска, 2008; Бикмухаметов, 2003; Верблюдов, 2007).

Наведені факти свідчать, що у вищих навчальних закладах нераціонально використовуються всі можливості фізичного виховання у вирішенні задач підготовки студентів до трудової діяльності, потребує подальшого підвищення методика проведення та організація занять, необхідна розробка та наукове обґрунтування нових шляхів підвищення якості викладання фізичного виховання.

Слабкою ланкою процесу навчання у ЗВО є програмно-методичне забезпечення викладання фізичного виховання. Існуючі програми з фізичного виховання не вирішують завдання поліпшення фізичного здоров'я студентів, а також підвищення загальної працездатності. Це порушує основний принцип функціонування системи фізичного виховання у вищій школі – принцип оздоровчої спрямованості. На думку багатьох вчених, погіршення стану здоров'я студентів пов'язано з проведенням занять з фізичного виховання тільки на перших двох курсах замість п'яти, загальним скороченням учбового навантаження з фізичного виховання. Дані досліджень проведених дослідниками засвідчують, що протягом 28 тижнів занять за «Базовою навчальною програмою для вищих навчальних закладів освіти України з фізичного виховання» (2000) не відбулося вірогідних змін показників фізичної працездатності,

аеробної й анаеробно-лактатної продуктивності організму, а також якісних параметрів рухової діяльності (Савчук, 2002).

Так, навчальний процес з фізичного виховання повинен бути направленим на зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної працездатності, усунення функціональних відхилень організму. Основними задачами кредитно-модульної системи фізичного виховання є: зміцнення серцево-судинної, респіраторної та метаболічної систем студентів, які мають відхилення у стані здоров'я. Вирішення цих задач можливе при виконанні м'язової діяльності аеробної спрямованості. К. Купером науково обґрунтована можливість фізичних навантажень, зокрема аеробної спрямованості, для зміцнення та підвищення рівня фізичної підготовленості. М'язова діяльність, яка підвищує діяльність серцево-судинної системи, є основою програми фізичних вправ. Подібні види м'язової діяльності спрямовані на підвищення ефективності серцево-судинної, респіраторної та метаболічної систем організму. Хода, їзда на велосипеді, плавання, аеробні танці – види діяльності, направлені на підвищення витривалості. Такі види спорту, як теніс, бадмінтон також сприяють підвищенню аеробних здібностей. Саме тому їх рекомендовано включати до програми навчальних занять (Матукова, 2005).

**Зв'язок роботи з науковими програмами планами, темами.** Дослідження проводилося згідно Тематичного плану Харківської державної академії фізичної культури наукової теми «Вдосконалення процесу фізичного виховання в навчальних закладах різного профілю» на 2016-2020 рр. (№ держреєстрації 0115U006754).

**Об'єкт дослідження:** фізичне виховання студентів закладів вищої освіти України III-IV рівнів акредитації.

**Мета дослідження.** Дослідити теоретичні та методичні аспекти організації процесу фізичного виховання в умовах ЗВО.

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз та узагальнення використано для

вивчення стану досліджуваної проблеми, обґрунтування актуальності вивчених питань, обговорення емпіричних даних; педагогічне спостереження – для уточнення змісту та методики проведення занять з фізичного виховання, а також визначення активності та зацікавленості студентів на заняттях; педагогічне тестування використовувалось для визначення стану фізичної підготовленості; медико-біологічні методи – для визначення рівня фізичного розвитку та фізичної працездатності; методи математичної статистики використано для інтерпретації результатів.

**Результати дослідження і їх обговорення.** У фізичному вихованні студентів варто виокремити такі основні напрями: загальнопідготовчий, спортивний, гігієнічний, оздоровчо-рекреаційний та лікувальний (Вржесневський, 2011).

Загальнопідготовчий напрямок забезпечує всебічну фізичну підготовку студентів і фізичну підготовку, що відповідає рівню вимог державної програми з фізичного виховання.

Спортивний напрямок забезпечує спеціалізовані систематичні заняття одного з видів спорту.

Гігієнічний напрямок передбачає використання форм фізичного виховання на відновлення працездатності й зміцнення здоров'я (ранкова гігієнічна гімнастика, загартовування, раціональний режим навчання та відпочинку, харчування відповідно до вимог гігієни, оздоровчі прогулянки) та інше.

Оздоровчо-рекреаційний напрямок передбачає використання форм фізичного виховання з організації відпочинку і охорони культурного дозвілля у вихідні дні й у період канікул задля зміцнення здоров'я (туристичні походи, екскурсії, рухливі ігри).

Лікувальний напрямок забезпечує відновлення здоров'я в цілому або окремих знижених або втрачених внаслідок захворювань, травм функцій організму.

У сучасній системі фізичного виховання студентів в Україні

спостерігаються намагання різних авторів (В. Ареф'єв, Г. Арзютов, М. Зубалій, Б. Ведмеденко, С. Канішевський, Р. Раєвський, Л. Сущенко, С. Сичов та ін.) знайти нові зміст та форми фізичного виховання, що відповідали б сучасним вимогам і потребам студентської молоді (Арзютов, & Гуска, 2008).

Аналіз практичного досвіду навчально-виховної роботи з фізичного виховання в різних ЗВО свідчить про наявність суперечностей між змістом і формою у навчально-виховному процесі, коли навчальний зміст занять витісняє виховний зміст, коли програмні завдання виховного характеру не реалізуються у повсякденній практиці, коли кафедри фізичного виховання враховують інтереси підрозділу і не враховують інтересів і ставлення студентів до існуючих форм і змісту фізичного виховання. Як правило, задекларована мета виховного процесу реалізується формально. У навчально-виховному процесі не враховується мотивація й не задовольняються потреби певної категорії студентів, що призводить до накопичення прихованих соціальних суперечностей. Нині поступово виникають тенденції переходу від примусової форми організації занять із фізичного виховання до організації занять з урахуванням інтересів студентів, що потребує впровадження нового змісту і нових форм організації навчального й виховного процесу (Вржесневський, 2011).

Теоретичні дослідження свідчать, що форма фізичного виховання, яка відповідає змісту, прискорює його розвиток, і навпаки, коли форма не відповідає обновлюваному змісту, то вона гальмує подальший розвиток, зміст і форми (Бальсевич, & Лубышева, 2003).

Сучасною філософією є такі дефініції: форма – установлений зразок чогось; зміст – сукупність елементів і процесів, що утворюють певний предмет або явище (Турчина, 2009).

Відомо, що зміст і форма не існують ізольовано. Форма завжди має відповідати певному змістові. Форма привноситься у зміст ззовні, і є продуктом саморозвитку, його певним аспектом.

Водночас форма не є пасивною відносно змісту. Вона активно впливає на зміст, форма протистоїть його безперервним змінам, водночас утілюючи в собі ці зміни. Суттєва зміна форми спричиняє зміну змісту. Зміст і форма виконують важливу методологічну функцію у пізнанні, у перетворенні дійсності (Бикмухаметов, 2003).

Взаємовідношення змісту й форми – типовий випадок взаємовідносин діалектичних протилежностей, які характеризуються як єдністю змісту й форми, так і наявністю суперечностей між ними. Подолання суперечностей між змістом і формою – важливий компонент діалектичної теорії розвитку. У педагогіці форма навчання розглядається як навчально-виховний процес, що здійснюється за груповою та індивідуальними формами навчання. Форма організації навчання в педагогіці розглядається як зовнішній прояв узгодженої діяльності викладача і студентів, що здійснюється в певному порядку й режимі. Форми організації навчання класифікуються за різними критеріями: за кількістю тих, хто навчається; за місцем навчання; за часом навчання; за дидактичною метою; за тривалістю навчання – класичний урок (45 хв.), «пари», спарені заняття (80 хв.), заняття «без дзвінків» (Вржесневський, 2011).

Форма виховання – це зовнішній вияв процесу виховання. Форми організації виховання класифікуються за різними критеріями:

- індивідуальні форми виховання проводяться з окремими особами;
- малогрупові форми виховання проводять з мікрогрупами (3-7 осіб);
- групові форми виховання проводять з 20-30 особами. Групова форма організації виховання дістала назву колективної форми виховання.

М. Зубалій стверджує, що «фізичне виховання – складова частина системи загального виховання; спеціально організований процес, спрямований на зміцнення здоров'я і загартування організму людини, гармонійний розвиток

її функцій і фізичних можливостей, формування важливих рухових здібностей, навичок та вмінь», фізичне виховання здійснюється в єдності з розумовим, моральним, естетичним і трудовим вихованням і навчанням (Зубалій, Ведмеденко, Мудрік, Леонов, Мудрік, Остапенко, & Савченко, 2006).

На основі державних стандартів вищої професійної освіти ЗВО самостійно, з урахуванням змісту базової навчальної програми з фізичного виховання, місцевих умов та інтересів студентів, визначають форми занять фізичним вихованням (Бальсевич, & Лубышева, 2003).

Фізичне виховання студентів у режимі навчальної роботи ЗВО здійснюється у наступних формах:

- навчальні заняття, що передбачені навчальним планом і розкладом ЗВО. Вирізняють теоретичні і практичні заняття. Теоретичні – лекції, методичні практикуми, консультації, співбесіди. Практичні – практикуми, консультації, залікові змагання, контрольні тестування, змагання з фізичної підготовки й обраного виду спорту.

- факультативні заняття, є продовженням і додатковим елементом до навчальних занять. На факультативних заняттях здійснюється вдосконалення фізичної підготовки студентів у обсязі вимог програмних норм, поглиблюється професійна фізична підготовка, розширюються знання з теорії та методики фізичного виховання, готує студентів до громадської фізкультурно-спортивної та професійної діяльності.

Фізичне виховання студентів у поза аудиторний час (поза межами обов'язкових занять) відбувається за допомогою наступних форм: фізичні вправи навчального дня, ранкова гімнастика, вступна гімнастика, фізкультурні паузи, додаткові заняття. Фізкультурпаузи проводяться після перших 4-х аудиторних чи практичних занять. Їх тривалість – 8-10 хвилин.

Додаткові заняття (індивідуальні чи групові) проводяться викладачем зі студентами з низьким рівнем фізичної підготовленості, до здачі заліків і



підготовки до того рівня, який відповідає вимогам навчальної програми з фізичного виховання:

- організовані заняття студентів у поза аудиторний час у спортивних секціях проводяться під керівництвом педагога з фізичного виховання та спорту.
- самостійні заняття студентів фізичними вправами у вільний від навчання час: але в умовах повної добровільності і ініціативи (за бажанням) або згідно поставленого викладачем завданням (домашні завдання).
- масові фізкультурно-спортивні заходи, що проводяться у вихідні дні протягом навчального року та у канікулярний час. До них належать турпоходи, спортивні свята, дні здоров'я, спартакіади, змагання між факультетами ЗВО. Форми фізичного виховання, що застосовуються за межами навчального закладу: спортивні табори; спортивні клуби; заняття за місцем проживання тощо. Досвід свідчить, що впровадження зазначених форм неможливе без відповідної нормативної бази, інституцій підготовки інструкторів, програм з виховної роботи.

Аналіз сучасних спортивно-оздоровчих програм свідчить про появу нових спортивно-виховних технологій. Наприклад, сучасні фітнес-програми – це нові форми рухової активності, спрямовані на розв'язання завдань оздоровчого й рухового індивідуального або групового фітнесу. Останніми роками розроблено тренажери з комп'ютерними фітнес-програмами, контролем за навантаженням, контролем за реакцією серцевої системи. Змінилися структура та зміст занять. У лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання НАПН України розроблено новий зміст елективного вибірного теоретичного розділу навчально-виховної програми з фізичного виховання студентів, що дає змогу залучати виховні технології з урахуванням професійно-теоретичного інтересу студентів.

Аналіз досвіду організації навчально-виховної роботи в університетах підтверджує, що різні нові види спорту є органічним компонентом фізичного виховання; це вимагає нових

розробок, з урахуванням різних аспектів культури особистості. Як приклад:

- виховання розумової культури, розвиток творчості можна розвивати на заняттях із шахів і шахової композиції, шашок і шашкової композиції та ін.;
- виховання естетичної культури, розвиток музично-ритмічних здібностей – це акробатичний рок-н-рол, гімнастика, художня гімнастика, спортивні танці, спортивна аеробіка, фітнес, танцювальна аеробіка, хіп-хоп, модерн-данс, стріт-данс, сіті-джерм, аквафітнес тощо;
- виховання екологічної культури – риболовний спорт, спортивне орієнтування, усі види туризму (водний, гірський, на конях, на велосипедах, на лижах, пішки та ін.), альпінізм, скелелазіння, підводний спорт, кінний спорт, змагання із застосуванням технічних засобів пересування на воді тощо;
- виховання творчості, трудове виховання – авіамоделний, автомоделний, судномодельний, радіоспорт та ін.

Отже, новий зміст навчання надає можливість залучати до виховної роботи нову теоретичну тематику з виховання культури особистості у процесі фізичного виховання. Новий зміст навчання може змінювати внутрішню структуру занять із фізичного виховання. Усі, вище зазначені види спорту належать до аеробних занять, що підтверджує нагальну актуальність дослідження, що проведено в 2014-2019 роках.

Аналіз досвіду організації навчально-виховної роботи з фізичного виховання у різних вищих навчальних закладах свідчить про існування тенденції поступового переходу від «примусових» занять до занять за інтересами студентів, до впровадження нового змісту і нових форм організації навчально-виховного процесу з ф. в. Такий перехід відповідає демократичним принципам університетського життя.

Зміна змісту і форм навчально-виховного процесу не можлива без зміни педагогічної свідомості суб'єкта управління (Мурза, 1991).

Практичні заняття є основою фізичного виховання у ЗВО. Для більшості студентів заняття є основною і часто єдиною формою фізичної культури. А професійна діяльність викладача фізичного виховання – останньою можливістю впливати на фізичний розвиток, низький рівень фізичної підготовленості та рухово-координаційних якостей студентів у рамках державної системи освіти (Мудрік, Леонов, Мудрік, Льченко, & Козак, 2010).

На думку Р. Сіренко, основними видами навчальних занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах є: лекції; лабораторні, практичні, семінарські, індивідуальні заняття; консультації. Інші види навчальних занять визначаються у порядку, що встановила кафедра фізичного виховання вищого навчального закладу.

Згідно з «Базовою програмою з фізичного виховання у вищих закладах освіти» використовують традиційні і нетрадиційні засоби та методи фізкультурної освіти й фізичного удосконалення (Платонов, 1984).

Добір засобів і методів відбувається за розсудом із урахуванням фізкультурних і спортивних інтересів та індивідуальних особливостей студентів, рівня їхнього здоров'я, фізкультурної освіти, фізичної підготованості, наявності умов для занять, екологічного добробуту.

На думку В. Щербини, фізичне виховання у вищих навчальних закладах здійснюється у наступних формах: лекції з теорії фізичного виховання; обов'язкові навчально-практичні заняття, передбачені в обсязі 4 години на тиждень; заняття у спортивних секціях, клубах, групах у позаурочний час; самостійні заняття студентів фізичною культурою і спортом; масові фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи в позаурочний час. До основних форм занять відносяться урочні форми. До них відносять порівняно великі форми занять, що структурно впорядковані так, як це необхідно для ефективного навчання руховим діям, що впливають на функціональні властивості організму, його фізичні якості та пов'язані

з ними здібності (Щербина, & Операйло, 1995).

Аналізуючи становище занять фізичною культурою, сучасні науковці висловлюють думку про необхідність зміни форм і методик роботи в вищих навчальних закладах. Дослідники пропонують доповнення стандартних форм у навчанні нетрадиційними методиками з метою покращення фізичного та психічного здоров'я студентської молоді (Деминской, (Ed.) 2010).

Слід зазначити, що більшість керівників вітчизняних університетів віддають перевагу факультативним, а не обов'язковим заняттям з фізичного виховання (Платонов, 1984).

У сучасній системі вищої освіти, у сфері фізичного виховання студентів упроваджуються формальні технології, які орієнтують кафедри фізичного виховання на формалізовану систему управління, де студентам відведено роль пасивних учасників. С. Канішевський та ін. зазначають: «У діючій системі фізичного виховання студентів використовують три рівні організації занять різного ступеня регламентації: 1) академічний (обов'язкові заняття у сітці навчального закладу); 2) факультативний (самодіяльні заняття у секціях, клубах за інтересом); 3) самостійні (індивідуальні й групові заняття спортивного чи фізкультурно-кондиційного характеру), спортивно-ігрові заняття за вільним характером; змагальні форми організації занять; туристичні походи; «малі» форми занять і та ін.» (Купрієнко, & Кривець, 2014). Нині практичні заняття з фізичного виховання (обов'язкові) скорочено до мінімуму у перші два роки навчання. Починаючи з третього курсу, ці заняття, як правило, відносять до факультативних (необов'язкових). Численні публікації науковців свідчать, що за такої організації фізичного виховання потрібно сподіватися навіть не на розвиток, а на збереження наявного рівня фізичного стану та здоров'я студентів. Така ситуація спонукає до пошуку альтернативних методик для

поліпшення фізичного й психічного стану студентів.

У зв'язку з викладеним становить інтерес ставлення фахівців фізичного виховання до обов'язкових і факультативних занять з фізичного виховання в університетах України. Згідно з дослідженнями А. Домашенка, більшість опитаних викладачів (79,81%) переконані, що обов'язкові навчальні заняття є ефективною формою фізичного виховання. Третина викладачів (32,69%) вважають доцільним упровадження змішаних форм фізичного виховання. Опитування викладачів та інших фахівців показують: 57,69% респондентів прогнозують, що найближчими 10-15 роками переважатимуть обов'язкові форми організації фізичного виховання; 38,46% вважають, що наступними роками вважатимуться ефективними також змішані форми занять; 17,31% експертів висловилися за доцільність впровадження самостійних занять; 12,50% віддають перевагу факультативним заняттям. У віддаленому майбутньому, на думку 45,19% викладачів-експертів, найефективнішою формою реалізації фізичного виховання будуть обов'язкові заняття. Серед респондентів 21,15% важливу роль відводять самостійним заняттям, 9,62% – факультативним, 40,38% – змішаній формі. Аналізуючи прояв інтересів теперішніх студентів до різних форм фізичного виховання, 52,88% фахівців фіксують підвищення інтересу студентів до обов'язкових, 43,27% – до факультативних, 29,81% – до самостійних занять (Домашенко, 2003).

Дослідження А. Домашенка свідчить, що більшість студентів молодших курсів (52,09%) віддають перевагу обов'язковій формі фізичного виховання, а більшість студентів старших курсів (65,38%) – самостійним заняттям.

Студенти молодших (1-2) курсів висловили своє ставлення до різних форм занять з фізичного виховання так (%): за обов'язкові заняття висловилися – 52,09%; за факультативні – 32,21%; за самостійні – 28,82%. Опитування студентів 3-4 курсів дало такі результати (%): 54,93% студентів

висловилися за факультативні заняття; 45,07% – за самостійні; 24,34% – за обов'язкові навчальні заняття фізичним вихованням. Зі студентів п'ятого курсу 65,38% визнали, що їм найбільше підходять самостійні заняття, 26,92% заявили, що віддають перевагу факультативним, і тільки 16,67% висловилися за обов'язкові заняття фізичним вихованням (Зубалій, Ведмеденко, Мудрік, Леонов, Мудрік, Остапенко, & Савченко, 2006).

Дослідженням Г. Матукової виявлено, що 78% опитаних студентів вважають заняття з фізичного виховання в поза аудиторний час необов'язковими і такими, що не формують фізичну культуру майбутніх фахівців. Дослідження підготовленості до самостійних занять студентів різних років навчання показали, що вважають себе не повністю підготовленими до таких занять: 74% студентів першого курсу, 68% – другого курсу, 65% – третього курсу. Отже, з роками кількість студентів, готових до самостійних занять, зросла з 26 до 35% (Матукова, 2005).

Дослідження В. Гринька показали, що вважають себе фізично активними та займаються у спортивних секціях 23,4% (29,9% юн. та 16,9% дів.), а тих, хто займаються лише на заняттях у рамках навчальної програми 37,7% (35,0% юн. та 40,4% дів.) (Grinko, Kudelko, & Plotov, 2017; Grinko, 2019; Гринько, 2015).

Вищезазначені результати свідчать, що студенти усвідомлюють корисність здорового способу життя, але за різними причинами, не дотримуються цих вимог.

У лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання НАПН України дослідження ставлення студентів до різних форм фізичного виховання, які навчаються в основних (обов'язкові заняття) і в спортивних (за інтересами) навчальних відділеннях, показали, що інтерес до обов'язкових занять в основних навчальних групах виявляють 64% студентів, а в спортивних групах – 100% студентів. Отже, у спортивних групах прояв інтересу до занять фізичного виховання на 36% вищий, ніж в основних

групах. Це можна пояснити тим, що в спортивних групах студенти навчаються відповідно до власних спортивних інтересів.

У спортивних групах 92% студентів вважають, що набувають під час занять корисних навичок і вмінь, а в основних групах такої думки дотримуються тільки 54% студентів.

У спортивних групах, де спортом займаються за інтересами, 96% респондентів визнали, що здобули під час річних занять нові теоретичні знання. У групах загальної фізичної підготовки, де у студентів відсутні спортивні інтереси, тільки 31% студентів визнали, що здобули під час занять нові знання.

Така велика різниця в результатах дослідження здобутих знань, набутих навичок й умінь свідчить про те, що студенти, які навчаються за спортивними інтересами у спортивних групах, мають більшу мотивацію до здобуття знань, набуття навичок і вмінь, а також до власного фізичного вдосконалення. З часом, коли студенти з низьким рівнем фізичної культури здобувають відповідні знання, набувають організаційні навички і вміння, ставлення до фізичного вдосконалення в них змінюється на позитивне (Мудрик, 2006).

Дослідження С. Савчука свідчать, що задовільний рівень фізичної підготовленості у 77-79%, незадовільний – у 9,9-14,8%, добрий – у 6,2-12,7% студентів (Савчук, 2002). За даними досліджень В. Гринька, власний рівень фізичної підготовленості, оцінюють як високий 13,1% ( 18,2% юн. та 7,9% дів.), середній – 77,5% (66,2% юн. та 88,8% дів.) та низький – 9,5% (15,6% юн. та 3,3% дів.). Але задоволених власним рівнем фізичної підготовленості – 40,7% (53,2% юн. та 28,1% дів.), незадоволених – 59,4% (46,8% юн. та 71,9% дів.) (Grinko, Kudelko, & Plotov, 2018a, 2018b; Гринько, 2015).

А дослідженням О. Сичова засвідчено, що у студентів перших курсів рівень сформованості потреби фізичного вдосконалення був наступним: високий – 18,7%; середній – 24,1%; низький – 57,3% (Сичов, 2002).

Програмою фізичного виховання у вищих навчальних закладах України передбачено розподіл студентів за статтю, станом здоров'я, фізичним розвитком, фізичною і спортивною підготовленістю, а також за трьома навчальними відділеннями: основне, спеціальне й спортивне (Платонов, 1984).

Практика фізичного виховання свідчить, що тільки у спортивному відділенні навчаються студенти за інтересами. У спеціальному відділенні студенти навчаються за рекомендаціями лікарів. Студенти основного відділення мають недостатню мотивацію до фізичної культури. Факультативним заняття з фізичного виховання відвідують перевагу студенти, у яких сформована позитивна мотивація до особистої фізичної культури (Верблюдов, 2007).

Оскільки ефективність оздоровлення студентів під час занять за розкладом ВНЗ є недостатньою, більшість науковців пропонує покращити фізичний стан студентської молоді за рахунок відвідування спортивних секцій у вищих навчальних закладах.

Дослідження вивчення фізичного стану здоров'я студентів висвітлені в багатьох авторів, зокрема С. Савчук, І. Салук, які акцентують увагу на проведенні занять із фізичного виховання з урахуванням рівня фізичного стану здоров'я, підготовленості, показників фізичної працездатності (Савчук, 2002; Салук, 2010).

І. Чабан у своїх дослідженнях рекомендує раціональний обсяг та інтенсивність навантажень при використанні тренажерних пристроїв із позиції біомеханічного обґрунтування структури вправ та врахування їх фізіологічного впливу на окремі м'язові групи й функціональний стан організму студентів (Чабан, 2002).

Взаємозв'язок розумової та фізичної працездатності студентів з обсягом рухової активності й показниками фізичної підготовленості представлено в роботах О. Кузнецової: на загальну витривалість виділяють 50-60 % усього часу, на силу й силову витривалість – 15-



20 %, на швидкість і швидкісну витривалість – до 10 %, на гнучкість – 5-10 %, на спритність 10-15 % від загального часу занять.

В. Базильчуком запропоновано організаційну модель фізичного виховання, що передбачає делегування додаткових повноважень спеціалізованим структурним підрозділам ВНЗ з активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів у режимі навчання, у позанавчальний час, у вихідні дні та під час канікул. Збільшення рухової активності автор пропонує у відвідуванні додаткових занять з обраного виду спорту в позанавчальний час; моральним і матеріальним заохоченням студентів до подальших занять фізичною культурою й спортом упродовж навчання, що, зі свого боку, позитивно відобразилося на покращенні показників відвідування занять (20,3 %), підвищенні рівня фізичної підготовленості (21,5 %) та рівні фізичного здоров'я (18,0 %) (Бальсевич, & Лубышева, 2003).

В. Бальсевич (Бальсевич, & Лубышева, 2003) розробив і впровадив концепцію спортизації фізичного виховання, як фактора гармонійного формування особистості й виховання в інтересах суспільства. Але для отримання тренувального ефекту в умовах ЗВО недостатньо часу.

Вдосконалення системи фізичного виховання у ЗВО С. Королівська вбачає у впровадженні клубної форми організації занять студентів. Закордонний досвід свідчить, що в багатьох країнах під час організації масової та спортивної роботи з населенням усе вагомніше значення надається діяльності фізкультурно-оздоровчих клубів (Вржесневський, 2011).

Д. Бондарев рекомендує фізичне вдосконалення студентів із пріоритетним використанням засобів футболу (Бондарев, & Гальчинский, 2008).; А. Драчук, С. Защук, Т. Івчатова – використання вправ із баскетболу, що сприяє гармонізації особистості студента, його фізичного, психологічного, емоційного й інтелектуального розвитку (Драчук, 2001; Защук, & Івчатова, 2010).

Проведені дослідження Н. Турчиної (Турчина, 2009) дають підставу припустити, що використання як спеціалізованих занять із фізичного виховання спортивних ігор (баскетболу, волейболу, настільного тенісу) сприяє розвитку таких психологічних якостей, як стійкість, переключення уваги, швидкості у переробці інформації та прийнятті рішень.

Активізується просвітницька робота за допомогою впровадження методичної підготовленості студентів у вигляді самостійних завдань теоретичного й практичного характеру для покращення фізичного здоров'я та фізичної підготовленості.

І. Верблюдов (Верблюдов, 2007) запропонував програму самостійного використання у вигляді спецкурсу «Індивідуальна тренувально-оздоровча робота» як чинник покращення функціонального стану й підвищення рівня фізичної підготовленості студентів, що сприяє їхньому фізичному вдосконаленню, збереженню здоров'я для активного довголіття. Програма спецкурсу передбачає проведення лекційних, семінарських та практичних занять, у яких передбачено оволодіння студентами спрощеною методикою оцінки рівня розвитку основних фізичних якостей. Структура програми має блочну побудову засобів з виділенням у кожному блоці певних модулів.

Технологія підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами розглядається в роботах Є. Котова, який передбачає ієрархічну послідовність основних етапів (виховання позитивного ставлення та інтересу студентів до занять фізичними вправами, формування системи науково-практичних і спеціальних знань, необхідних для самостійних занять фізичними вправами, формування відповідних умінь та навичок, залучення студентів до систематичних занять фізичними вправами), педагогічних умов, засобів і методів.

Питання підвищення мотивації до занять фізичною культурою й спортом у студентської молоді висвітлено в роботі

Є. Захаріної. Є. Захаріна (Захаріна, 2008) визначила ставлення студентів до різних форм і видів занять із фізичного виховання. Результати досліджень указують, що тільки 30,67 % студентів відвідують спортивні секції та фізкультурно-оздоровчі заняття, а інші 69,33 % ніколи не займались у фізкультурно-оздоровчих групах, хоча мали бажання їх відвідувати. Найбільш популярними серед студентів були заняття оздоровчими видами гімнастики (52,33 %), заняття у воді (34 %), ігрові види спорту (22,33 %), нетрадиційні види фізичних вправ (21,33 %) тощо. Більшість студентської молоді (64,67 %) надає перевагу груповим формам, меншою мірою – індивідуальним (24,33 %) і самостійним формам занять (11 %).

Основними причинами, що спонукають до занять, є знання про користь фізичних вправ (34 %), телевізійні передачі (26,33 %), поради друзів (13 %). За результатами анкетування В. Гринька, важливості фізичних якостей, студенти розставили їх в наступному порядку: витривалість – 41,8% (36,4% юн. та 47,7% дів.), сила – 14,9% (26,0% юн. та 3,8% дів.), спритність – 13,7% (10,4% юн. та 16,0% дів.), гнучкість – 12,2% (5,2% юн. та 19,1% дів.) та швидкість 7,6% (11,7% юн. та 3,4% дів.). А власний рівень фізичної підготовленості оцінили наступним чином: сила – 22,3% (31,2% юн. та 13,5% дів.), швидкість – 16,1% (22,1% юн. та 10,1% дів.), гнучкість – 15,3% (10,4% юн. та 20,2% дів.), спритність – 14,9% (14,2% юн. та 15,7% дів.) та витривалість – 11,9% (10,4% юн. та 13,5% дів.). В результаті проведеного опитування також було виявлено яким видам спорту студенти віддають перевагу: настільний теніс – 18,15%; волейбол – 13,5%; футбол – 12,8%; аеробіка – 11,55%; єдиноборства – 10,05%; плавання – 8,2%; баскетбол – 6,55%; атлетична гімнастика – 5,55%; легка атлетика – 5,2%; бадмінтон – 3,05%; оздоровча гімнастика – 3,45%; гандбол – 1,95% (Grinko, Kudelko, & Hlotov, 2017; 2018a; 2018b).

Головними чинниками, що перешкоджають регулярним заняттям

фізичними вправами, є особливості емоційно-вольової сфери особистості; відсутність відповідальності за своє здоров'я; низький рівень знань про позитивний вплив занять фізичними вправами; переоцінка значення звичайної рухової активності для здоров'я; невдоволеність професійним і культурним рівнями викладачів; нераціональне використання вільного часу; наявність шкідливих звичок; недолік матеріально-технічного забезпечення занять (Арзютов, & Гуска, 2008; Бальсевич, & Лубышева, 2003; Верблюдов, 2007).

В той же час навчальні заняття з фізичного виховання у закладах освіти не можуть повністю відновити дефіцит рухової активності студентів, забезпечити відновлення їхньої розумової працездатності, запобігти захворюваності, що розвивається на фоні хронічного втомлення.

Нині доведено, що одно, дворазові заняття з фізичного виховання на тиждень є недостатніми і належну фізичну підготовку мають лише ті студенти, які систематично займаються індивідуально або у спортивних секціях (Круцевич, 2008). Ця проблема може бути вирішена завдяки ефективному плануванню та регулярному проведенню самостійних занять з фізичного виховання з студентами впродовж 4-6 годин на тиждень (Гусев, Дяченко, & Малинський, 2007).

Самостійні заняття з фізичного виховання мають сприяти підвищенню рухової активності, підтриманню тижневого рухового режиму, забезпечення всебічного розвитку і рухової активності студентів (Мурза, 1991).

Організація цих занять передбачає: підвищення рівня в галузі теоретичних знань, в галузі фізичного виховання та спорту, підготовку до здачі залікових нормативів, надбання та удосконалення вмінь і навичок, підвищення фізичної підготовки та удосконалення фізичного розвитку студентів (Пономаревой (Ed.), 2001).

За своїм характером самостійні заняття фізичними вправами діляться на дві групи: індивідуальні і групові.

Основні форми індивідуальних занять: виконання домашніх завдань з теоретичної підготовки, розвитку рухових якостей та удосконалення рухових дій; щоденна ранкова фізична гімнастика; спеціалізована гімнастика; виконання комплексів вправ з метою підвищення загальної і фізичної підготовленості, розвитку сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості; участь у різних спортивних та фізкультурно-масових заходах. Кожна з цих форм має зміст та специфіку, відрізняється за тривалістю та обсягом фізичного навантаження.

Індивідуальне завдання може бути короткочасним, невеликим за обсягом виконуваної тренувальної роботи. Як правило, воно є епізодичним, а то й разовим, спрямованим на ліквідацію відставання в якій-небудь одній вправі, на закріплення нових рухових навичок. Студент може сам визначити свої слабкі сторони у техніці руху, недостатність витривалості, сили тощо, сформулювати завдання і самостійно вдосконалити техніку даного руху, закріпити слабо засвоєний навик, підвищити рівень потрібної фізичної якості (Платонов, 1984).

Ранкова спеціалізована гімнастика передбачає не епізодичні, а систематичні щоденні заняття, що замінюють ранкову гігієнічну гімнастику. Перед такою спеціалізованою гімнастикою ставляться серйозні завдання, які розраховані на перспективу: вдосконалити окремі елементи техніки рухів, прискорити покращення фізичних якостей, швидко досягти спортивних результатів. Це – практично «мале тренування», спрямоване на досягнення достатньо високого рівня фізичної підготовленості.

Ранкова спеціалізована гімнастика має проводитись щоденно протягом 40-50 хвилин. За своєю структурою вона схожа з тренувальним заняттям, але коротша за нього за змістом і менша за обсягом фізичного навантаження.

До самостійної форми занять відносяться: спортивні ігри, туристичні походи, змагання з різних видів спорту, рухові ігри тощо.

Спортивні ігри є досить ефективним засобом для зміцнення здоров'я та підвищення фізичного розвитку. Правильна організація занять спортивними іграми сприяє зміцненню кістково-м'язового апарату, посиленню обміну речовин, вдосконаленню різноманітних функцій організму. Завдяки цим факторам, спортивні ігри використовуються в якості одного з оздоровчих засобів у вищих навчальних закладах. До того ж, заняття спортивними іграми сприяють розвитку таких якостей, як сміливість, рішучість, наполегливість і самовідданість, ініціативність та дисциплінованість, прагнення до досягнення спільної мети, тобто якостей, які необхідні у повсякденному житті людини.

Особливою популярністю серед студентів користуються заняття з обтяженнями та атлетичною гімнастикою.

Для індивідуальних занять з атлетичної гімнастики можна рекомендувати використання гантель різної ваги, еспандери, гумові джуги, штанги різної ваги, тренажерне обладнання тощо. Крім цього, для розвитку сили, можна використовувати власну вагу тіла.

При програмуванні індивідуальних форм фізкультурно-оздоровчих занять треба враховувати, що серед студентів жіночої статі особливою популярністю користуються такі види рухової активності, як аеробіка, шейпінг, пілатес тощо (Попов, Сорокіна, 2005). Основна мета таких занять полягає в надбанні гарних форм тіла, а також оволодінні основами координації рухів, розвитку фізичних якостей, формуванні життєво-необхідних і професійно-прикладних навичок.

**Висновки.** 1. Форми навчання і виховання фіксують різноманітність модифікацій внутрішніх структур занять, певний взаємозв'язок між змістом і формою.

2. Консервативні форми організації занять, особливо ті, які мають примусовий характер, гальмують навчальний і виховний зміст тих занять, що не

відповідають новим потребам, новим зовнішнім чинникам.

3. Впровадження занять аеробного характеру – позитивно позначиться на якості навчального й виховного процесу.

**Перспективи подальших досліджень.** Виходячи з цього, подальші дослідження планується проводити у напрямку підвищення рівня розвитку фізичних якостей студентів. Вдосконалення та впровадження в навчально-виховний процес вищих

навчальних закладів програми занять з вправами аеробного характеру (кросова підготовка та базова аеробіка) для груп зі спортивною спрямованістю (секційні заняття) настільний теніс.

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

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

#### **СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ**

- Арзютов, Г. М., & Гуска, М. Б. (2008). Фізичні засоби відновлення в оптимізації тренувального процесу студентів-спортсменів. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 6, 8-10.
- Бальсевич, В. К., & Лубышева, Л. И. (2003). Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты. *Теория и практика физической культуры*, 5, 19-22.
- Бикмухаметов, Р. К. (2003). Содержание процесса физического воспитания в системе педагогического образования. *Теория и практика физической культуры*, 3, 45-50.
- Верблюдов, І. Б. (2007). *Оптимізація індивідуальної тренувально-оздоровчої програми для студентів вищих педагогічних навчальних закладів*. (дис. канд. наук. з фіз. вих. та спорту). Харків, Україна.
- Вржесневський, І. І. (2011). *Оцінка фізичних можливостей студентів у системі медико-педагогічного контролю у процесі фізичного виховання спеціального відділення ВУЗу*. (дис. канд. наук. з фіз. вих. та спорту). Київ, Україна.
- Гринько, В. М. (2015). Ставлення студентів до фізичного виховання і здорового способу життя та їх самооцінка рівня фізичної підготовленості. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 1(45), 55-59.
- Гусев, Т. П., Дяченко, А. П., & Малинський, І. Й. (2007). Можливості використання засобів самоконтролю та самоорганізації в процесі фізичного виховання студентів-медиків. *Український медичний альманах*, 10 (3), 214-216.
- Домашенко, А. В. (2003). *Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України*. (дис. канд. наук. з фіз. вих. та спорту). Львів, Україна.
- Захаріна, Є. А. (2008). *Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів* (дис. канд. наук. з фіз. вих. та спорту). Київ, Україна.
- Зубалій, М. Д., Ведмеденко, Б. Ф., Мудрік, В. І., Леонов, О. З., Мудрік, І. В., Остапенко, О. І., & Савченко, А. І. (2006). Концепції розвитку фізичного виховання у сфері освіти в Україні на 2006-2010 роки. *Основи здоров'я та фізична культура*, 10, 2-3.
- Деминской, Л. О. (Ed.) (2010). Спорт, духовность и гуманизм в современном мире: материалы VII международной науч.-практ. Конференции. (г. Донецк, 14 октября 2010 г.) Донецк : ГДИФВиС.
- Драчук, А. І. (2001). Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю. (дис. канд. наук. з фіз. вих. та спорту). Львів, Україна.
- Защук, С. Г., & Ивчатова, Т. В. (2010). Баскетбол в физическом воспитании студентов нефизкультурных вузов. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*, (5), 69-72.
- Канішевський, С., Човнюк, Ю., & Іванова, Є., (2005). Порівняльний змістово-структурний аналіз систем фізичного виховання освітніх закладів: вітчизняний та зарубіжний досвід. In Вацеба, О. М., Петришин, Ю. В. (Eds.) *Актуальні проблеми теорії і*



*методики фізичного виховання*. Львів: Редакційно-видавничий центр ЛДДФК; НВФ «Українські технології», 78-74.

- Котов, Є. О. (2003). *Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами*. (дис. канд. наук. з фіз. вих. та спорту). Харків, Україна.
- Круцевич, Т. Ю. (2008). *Теорія і методика фізичного виховання*. К. : Олімпійська література.
- Купрієнко, М. Л., & Кривець, І. Г. (2014). Пріоритетність аеробного напрямку занять з фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп ДонДУУ. *Актуальні питання освіти, спорту та здоров'я у вищих навчальних закладах: матеріали I Всеукраїнської. наук.-практ. конф., 4 березня 2014 р., Донецьк: ДонДУУ, 210-219.*
- Лубышева, Л. И. (1992). *Концепция формирования физической культуры человека*. М. : ГЦОЛИФК.
- Матукова, Г. І. (2005). *Формування фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у позааудиторний час*. (дис. канд. пед. наук). Кіровоград, Україна.
- Мудрік, В. І., Леонов, О. З., Мудрік, І. В., Ільченко А. І., & Козак, Є. П. (2010). *Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів*. К. : Педагогічна думка.
- Мудрік, І. В. (2006). Ставлення до фізичного виховання у вітчизняних та деяких зарубіжних університетах. *Теорія і практика фізичного виховання*, 1-2, Спеціальний випуск за темою: Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи, 46-51.
- Мурза, В. П. (1991). *Фізичні вправи і здоров'я*. К.: Здоров'я.
- Платонов, В. Н. (1984). *Теория и методика спортивной тренировки*. К. : Вища школа.
- Пономаревой, В. В. (Ed.) (2001). *Физическая культура и здоровье*. М.: ГОУ ВУНМЦ.
- Попов, М. Д., Сорокіна, Т. Р. (2005). *Навчально-методичний посібник із організації самостійних занять оздоровчого спрямування (на прикладі аеробіки)*. К.: ІЗИН.
- Савчук, С. А. (2002). *Корекція фізичного стану студентів технічних спеціальностей в процесі фізичного виховання* (дис. канд. пед. наук). Рівне, Україна.
- Салук, І. А. (2010). *Індивідуалізація фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров'я*. Київ, Україна.
- Серорез, Т. Б. (2007). Можливості вдосконалення аеробної та анаеробної продуктивності організму студентів засобами фізичного виховання (на прикладі тренувань з бігу). *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 3, 124-129.
- Сичов, С. О. (2002). *Формування потреби фізичного вдосконалення у студентів вищих навчальних технічних закладів*: (дис. канд. пед. наук). Київ, Україна.
- Турчина, С. Ю. (2009). *Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів вузів на різних курсах навчання*: (дис. канд. наук. з фіз. вих. та спорту). Київ, Україна.
- Чабан, І. П. (2002). Комплексний підхід в розробці нових технологій програмування занять фізичного виховання із студентами спеціального медичного відділення. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр.-Харків: ХДАДМ (XXIII)*, (16), 3-10.
- Щербина, В. А., & Операйло, С. І. (1995). *Фізична культура і біогуманітарна підготовка студентів вузів*. К. : Здоров'я.
- Grinko, V. M., Kudelko, V. E., & Hlotov, Y. O. (2017). Training of students special endurance in ping-pong sport circles. *Physical education of students*, 2, 52-60. doi:10.15561/20755279.2017.0201.
- Grinko, V. M., Kudelko, V. E., & Hlotov, Y. O. (2018a). Prediction and increasing of general level of students endurance by the exercises of aerobic direction. *Physical education of students*, 1: 23-30. doi: 10.15561/20755279.2018.0104
- Grinko, V. M. (2019). Attitudes of students to physical culture and a healthy life. Motivation. *International Journal of Physiology, Health and Physical Education*, 1, 24-26.

Grinko, V. M., Kudelko, V. E., & Hlotov, Y. O. (2018b). The Effect of Aerobic Engagement On Coordination. Its Dynamics and Prognosis. *The Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 2350-2357. doi: 10.7752/jpes.2018.04354.

Стаття поступила до редакції: 10.01.2020.

Опублікована: 12.02.2020.

**Аннотация.** *Гринько В. Н., Куделко В. Е. Теоретико-методические аспекты организации занятий по физическому воспитанию в современном высшем образовании. В данной статье приведены результаты исследования анализа теоретических и методических аспектов организации занятий по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений Украины III-IV уровней аккредитации. Для обработки собранной информации использовались следующие методы: теоретический анализ и обобщение - использовано для изучения состояния исследуемой проблемы; обоснование актуальности изучаемых вопросов; обсуждение эмпирических данных; педагогическое наблюдение - для уточнения содержания и методики проведения занятий по физическому воспитанию, а также определения активности и заинтересованности студентов на занятиях; педагогическое тестирование использовалось для определения состояния физической подготовленности; медико-биологические методы – для определения уровня физического развития и физической работоспособности; методы математической статистики использовано для интерпретации результатов. По данным исследования установлены следующие результаты: формы обучения и воспитания фиксируют разнообразие модификаций внутренних структур занятий, определенная взаимосвязь между содержанием и формой; консервативные формы организации занятий, особенно те, которые имеют принудительный характер, тормозят учебный и воспитательный характер данных занятий, которые не отвечают новым требованиям, новым внешним факторам; внедрение занятий аэробного характера – положительно скажется на качестве учебного и воспитательного процесса.*

**Ключевые слова:** *аэробные занятия, организация занятий; физические качества; физическая подготовленность, современное высшее образование.*

**Annotation.** *Grinko V., Kudelko V. Theoretical and methodological aspects of the organization of physical education classes in modern higher education. This article presents the results of a study of the analysis of theoretical and methodological aspects of the organization of physical education classes for students of higher educational institutions of Ukraine of III-IV levels of accreditation. The following methods were used to process the collected information: theoretical analysis and generalization - used to study the state of the problem under study; substantiation of the relevance of the issues studied; discussion of empirical data; pedagogical observation – to clarify the content and methods of conducting classes on physical education, as well as determining the activity and interest of students in the classroom; pedagogical testing was used to determine the state of physical fitness; biomedical methods – to determine the level of physical development and physical performance; methods of mathematical statistics used to interpret the results. According to the study, the following results were established: forms of training and education record a variety of modifications of the internal structures of classes, a certain relationship between content and form; conservative forms of organization of classes, especially those that are mandatory, impede the educational and educational nature of these classes, which do not meet new requirements, new external factors; the introduction of aerobic classes will positively affect the quality of the educational and educational process. Based on this, further research is planned to be conducted in order to increase the level of development of students' physical qualities. Improvement and introduction of aerobic exercises (cross training and basic aerobics) for groups with sports orientation (sectional classes) table tennis in the educational process of higher education institutions.*

**Keywords:** aerobic classes; organization of classes; physical qualities; physical fitness; modern higher education.

### References

- Arzjutov, G. M., & Guska, M. B. (2008). Fizychni zasoby vidnovlennja v optymizaciji trenoval'nogo procesu studentiv-sportsmeniv. *Visnyk Kam'janec'-Podil's'kogo nacional'nogo universytetu. Fizyчне vyhovannja, sport i zdorov'ja ljudyny*, 6, 8-10.
- Bal'sevich, V. K., & Lubysheva, L. I. (2003). Sportivno orientirovannoe fizicheskoe vospitanie: obrazovatel'nyj i social'nyj aspekty. *Teorija i praktika fizicheskoy kul'tury*, 5, 19-22.
- Bikmuhametov, R. K. (2003). Soderzhanie processa fizicheskogo vospitanija v sisteme pedagogicheskogo obrazovanija. *Teorija i praktika fizicheskoy kul'tury*, 3, 45-50.
- Verbljudov, I. B. (2007). *Optymizacija individual'noi' trenoval'no-ozdorovchoi' programy dlja studentiv vyshhyh pedagogichnyh navchal'nyh zakladiv*. (dys. kand. nauk. z fiz. vyh. ta sportu). Harkiv, Ukrai'na.
- Vrzhesnevs'kyj, I. I. (2011). *Ocinka fizychnyh mozhlyvostej studentiv u systemi medyko-pedagogichnogo kontrolju u procesi fizychnogo vyhovannja special'nogo viddilennja VUZu*. (dys. kand. nauk. z fiz. vyh. ta sportu). Kyi'v, Ukrai'na.
- Gryn'ko, V. M. (2015). Stavlennja studentiv do fizychnogo vyhovannja i zdorovogo sposobu zhyttja ta i'h samoocinka rivnja fizychnoi' pidgotovlenosti. *Slobozhans'kyj naukovy-sportyvnyj visnyk*, 1(45), 55-59.
- Gusjev, T. P., Djachenko, A. P., & Malyns'kyj, I. J. (2007). Mozhlyvosti vykorystannja zasobiv samokontrolju ta samoorganizacii' v procesi fizychnogo vyhovannja studentiv-medykiv. *Ukrai'ns'kyj medychnyj al'manah*, 10 (3), 214-216.
- Domashenko, A. V. (2003). Organizacijno-pedagogichni zasady systemy fizychnogo vyhovannja students'koi' molodi Ukrai'ny. (dys. kand. nauk. z fiz. vyh. ta sportu). L'viv, Ukrayna.
- Zaharina, Je. A. (2008). *Formuvannja motyvacii' do ruhovoi' aktyvnosti u procesi fizychnogo vyhovannja studentiv vyshhyh navchal'nyh zakladiv*. (dys. kand. nauk. z fiz. vyh. ta sportu). Kyi'v, Ukrai'na.
- Zubalij, M. D., Vedmedenko, B. F., Mudrik, V. I., Leonov, O. Z., Mudrik, I. V., Ostapenko, O. I., & Savchenko, A. I. (2006). Koncepcii' rozvytku fizychnogo vyhovannja u sferi osvity v Ukrai'ni na 2006-2010 roky. *Osnovy zdorov'ja ta fizychna kul'tura*, 10, 2-3.
- Kanishevs'kyj, S., Chovnjuk, Ju., & Ivanova, Je., (2005). Porivnjal'nyj zmistovo-strukturnyj analiz system fizychnogo vyhovannja osvitnih zakladiv: vitchyznjanyj ta zarubizhnyj dosvid. In Vaceba, O. M., Petryshyn, Ju. V. (Eds.) *Aktual'ni problemy teorii' i metodyky fizychnogo vyhovannja*. L'viv: Redakcijno-vydavnychyj centr LDIFK; NVF «Ukrai'ns'ki tehnologii», 78-74.
- Krucevych, T. Ju. (2008). *Teorija i metodyky fizychnogo vyhovannja*. K. : Olimpijs'ka literatura.
- Kuprijenko, M. L., & Kryvec', I. G. (2014). Prioritytnist' aerobnogo naprjamku zanjat' z fizychnogo vyhovannja studentiv special'nyh medychnyh grup DonDUU. *Aktual'ni pytannja osvity, sportu ta zdorov'ja u vyshhyh navchal'nyh zakladah: materialy I Vseukrai'ns'koi' nauk.-prakt. konf.*, 4 bereznja 2014 r., Donec'k: DonDUU, 210-219.
- Lubysheva, L. I. (1992). *Koncepcija formirovanija fizicheskoy kul'tury cheloveka*. M. : GCOLIFK.
- Matukova, G. I. (2005). *Formuvannja fizychnoi' kul'tury studentiv vyshhyh navchal'nyh zakladiv u pozaadytornyj chas*. (dys. kand. ped. nauk). Kirovograd, Ukrai'na.
- Mudrik, V. I., Leonov, O. Z., Mudrik, I. V., Il'chenko A. I., & Kozak, Je. P. (2010). *Organizacijno-metodychni osnovy fizychnogo vyhovannja studentiv vyshhyh navchal'nyh zakladiv*. K. : Pedagogichna dumka.
- Mudrik, I. V. (2006). Stavlennja do fizychnogo vyhovannja u vitchyznjanyh ta dejakyh zarubizhnyh universytetah. *Teorija i praktyka fizychnogo vyhovannja*, 1-2, Special'nyj vypusk za temuju: Zdorov'ja i osvita: problemy ta perspektyvy, 46-51.
- Murza, V. P. (1991). *Fizychni vpravy i zdorov'ja*. K.: Zdorov'ja.
- Platonov, V. N. (1984). *Teorija i metodika sportivnoj trenirovki*. K. : Vishha shkola.

- Popov, M. D., Sorokina, T. R. (2005). *Navchal'no-metodychnyj posibnyk iz organizacii' samostijnyh zanjat' ozdorovchogo sprjamuvannja (na prykladi aerobiky)*. K.: IZYN.
- Savchuk, S. A. (2002). *Korekcija fizychnogo stanu studentiv tehnicnyh special'nostej v procesi fizychnogo vyhovannja*. (dys. kand. ped. nauk). Rivne, Ukrai'na.
- Serorez, T. B. (2007). *Mozhlyvosti vdoskonalennja aerobnoi' ta anaerobnoi' produktyvnosti organizmu studentiv zasobamy fizychnogo vyhovannja (na prykladi trenuvan' z bigu)*. *Pedagogika, psyhologija ta medyko-biologichni problemy fizychnogo vyhovannja i sportu*, 3, 124-129.
- Sychov, S. O. (2002). *Formuvannja potreby fizychnogo vdoskonalennja u studentiv vyshhyh navchal'nyh tehnicnyh zakladiv*. (dys. kand. ped. nauk). Kyi'v, Ukrai'na.
- Demynskoj, L. O. (Ed.) (2010). *Sport, duhovnost' y gumanizm v sovremennom myre: materyaly VII mezhdunarodnoj nauch.-prakt. Konferencyu*. (g. Doneck, 14 oktjabrja 2010 g.) Doneck : GDYFVyS.
- Turchyna, S. Ju. (2009). *Pedagogichni osoblyvosti modelej fizychnogo vyhovannja studentiv vuziv na riznyh kursah navchannja*. (dys. kand. nauk. z fiz. vyh. ta sportu). Kyi'v, Ukrai'na.
- Ponomarevoj, V. V. (Ed.) (2001). *Fizicheskaja kul'tura i zdorov'e*. M.: GOU VUNMC.
- Shherbyna, V. A., & Operajlo, S. I. (1995). *Fizychna kul'tura i biogumanitarna pidgotovka studentiv vuziv*. K. : Zdorov'ja.
- Kotov, Je. O. (2003). *Pidgotovka studentiv vyshhyh zakladiv osvity do samostijnyh zanjat' fizychnymy vpravamy*. (dys. kand. nauk. z fiz. vyh. ta sportu). Harkiv, Ukrai'na.
- Bondarev, D. V., & Gal'chynskij, V. A. (2008). *Osobennosti psyhofyzycheskyh vozmozhnostej studentov, zanymajushhysja sportyvnyy ygramy*. *Fyzycheskoe vospytanye studentov tvorcheskyh specyjal'nostej*, (1), 59-64.
- Drachuk, A. I. (2001). *Optyimizacija fizychnogo vyhovannja studentiv vyshhyh zakladiv osvity gumanitarnogo profilju*. (dys. kand. nauk. z fiz. vyh. ta sportu). L'viv, Ukrai'na.
- Zashhuk, S. G., & Yvchatova, T. V. (2010). *Basketbol v fyzycheskom vospytanyy studentov nefyzkul'turnykh vuzov*. *Pedagogyka, psyhologyja y medyko-byologycheskye problemy fyzycheskogo vospytanyja y sporta*, (5), 69-72.
- Chaban, I. P. (2002). *Kompleksnyj pidhid v rozrobci novykh tehnologij programuvannja zanjat' fizychnogo vyhovannja iz studentamy special'nogo medychnogo viddilennja*. *Pedagogika, psyhologija ta medyko-biologichni problemy fizychnogo vyhovannja i sportu: Zb. nauk. pr.* Harkiv: HDADM (HHPI), (16), 3-10.
- Saluk, I. A. (2010). *Indyvidualizacija fizychnogo vyhovannja studentiv z riznym rivnem zdorov'ja*. Kyi'v, Ukrai'na.
- Grinko, V. M., Kudelko, V. E., & Hlotov Y. O. (2017). *Training of students special endurance in ping-pong sport circles*. *Physical education of students*, 2, 52-60. doi:10.15561/20755279.2017.0201.
- Grinko, V. M., Kudelko, V. E., & Hlotov, Y. O. (2018). *Prediction and increasing of general level of students endurance by the exercises of aerobic direction*. *Physical education of students*, 1: 23-30. doi: 10.15561/20755279.2018.0104
- Grinko, V. M. (2019). *Attitudes of students to physical culture and a healthy life. Motivation*. *International Journal of Physiology, Health and Physical Education*, 1, 24-26.
- Grinko, V. M., Kudelko, V. E., & Hlotov, Y. O. (2018). *The Effect of Aerobic Engagement On Coordination. Its Dynamics and Prognosis*. *The Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 2350-2357. doi: 10.7752/jpes.2018.04354.

#### **Відомості про авторів / Information about the Authors**

Гринько Віталій Миколайович: старший викладач, Український державний університет залізничного транспорту; Площа Фейєрбаха, 7, м. Харків, Україна;

Гринько Виталий Николаевич: старший преподаватель, Украинская государственная академия железнодорожного транспорта; Площадь Фейербаха, 7, г. Харьков, Украина



V. Grinko: *Senior Lecturer, Ukrainian State University of Railway Transport. Feuerbach Square, 7, Kharkiv, Ukraine.*

*orcid.org/0000-0002-5118-9558.*

*E-mail: [vngrinko78@gmail.com](mailto:vngrinko78@gmail.com)*

Куделко Вікторія Едуардівна: *кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Український державний університет залізничного транспорту. Площа Фейєрбаха, 7, м. Харків, Україна,*

Куделко Виктория Эдуардовна: *кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент, Украинская государственная академия железнодорожного транспорта. Площадь Фейербаха, 7, г. Харьков, Украина,*

V. Kudelko: *Candidate of Science in Physical Education and Sports, Assistant Professor, Ukrainian State University of Railway Transport. Feuerbach Square, 7, Kharkiv, Ukraine,*

*rcid.org/0000-0001-9252-8563.*

*E-mail: [vikikudelko.11@gmail.com](mailto:vikikudelko.11@gmail.com),*

**Техніко-тактична підготовленість збірних студентських команд з футболу**

Журід С. М., Довбій О. П., Худякова В. Б.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** Розглянуто показники техніко-тактичної підготовленості футболістів різного віку та кваліфікації. Були проведені педагогічні спостереження за змагальною діяльністю збірних студентських команд з футболу. Основною метою було виявити техніко-тактичну підготовленість студентів-футболістів та провести порівняльний аналіз. Встановлені відмінності у показниках техніко-тактичної підготовленості студентських команд. Збірна команда «ХДАФК-1» виконувала в середньому за гру  $161,4 \pm 21,0$  передач м'яча з браком 27,7%. У «ХДАФК-2» - кількість передач значно більша, але відсоток браку складав 35,3%. За гру виконувалося командою «ХДАФК-1» -  $100,9 \pm 12,7$  коротких та середніх передач м'яча поперек та назад, відсоток браку під час виконання складав 14,8%. Середня кількість усіх передач м'яча за матч – 313,8 передач, що нижче модельних показників провідних команд національного чемпіонату та провідних європейських команд, у яких мінімальна кількість передач м'яча за гру складає 450-500 передач м'яча. В іграх першості закладів вищої освіти м. Харкова футболісти «ХДАФК-1» використовували в середньому за гру  $35,0 \pm 5,6$  обведень суперника, відсоток браку складав 42,5%. Футболісти «ХДАФК-1» виконували в середньому за гру 8 ударів, брак складав 46,1%. Гравці команди «ХДАФК-1» виконували в середньому за гру  $6,9 \pm 1,0$  ударів по воротах суперника ногою, брак складав 40%. Команда «ХДАФК-1» за гру виконувала  $30,1 \pm 6,4$  відборів м'яча, відсоток браку при виконанні складав 56,1%. Гравці команди «ХДАФК-1» виконувала в середньому за гру  $24,4 \pm 4,1$  перехоплень м'яча, відсоток браку при виконанні складав 10,2%. Аналогічні показники отримані у збірній студентської команди «ХДАФК-2». Гравці першої команди достовірно більше ( $p < 0,05$ ) виконують прийомів м'яча, коротких та середніх передач вперед, обведень суперника, відборів м'яча. Футболісти збірної студентської команди «ХДАФК-2» більше ( $p < 0,05$ ) ніж гравці першої команди грають головою.

**Ключові слова.** Змагальна діяльність; техніко-тактична підготовленість; заклади вищої освіти; педагогічні спостереження; відсоток браку.

**Вступ.** Великий вклад у побудову модельних характеристик змагальної діяльності у футболі внесли вітчизняні фахівці (Костюкевич, 2014; Лисенчук, 2003; Перевозник, & Марченко, 2012). Футбольними фахівцями аналізується техніко-тактична підготовленість від юних футболістів (Дулібський, 2001; Коваль, 2011; Лебедев, Журід, & Ребаз Слеман, 2015) до ветеранів футболу (Перевозник, 2004). Деякі фахівці (Журід, 2011, 2017; Журід, & Ребаз, 2015) досліджують окремі показники, які на їх погляд, призводять до позитивного результату гри. Серед них: передачі м'яча в один дотик у різних зонах футбольного поля (Перцухов, & Коваль, 2016), доставка м'яча до штрафної площі суперника

(Мулик, Перевозник, & Перцухов, 2015) та інше. Маються поодинокі дослідження змагальної діяльності висококваліфікованих футболістів (Прем'єр-ліга Українського футболу), які проводилися з однієї і тієї ж командою протягом тривалого часу (Шамардин, 2012).

У наш час, під час розробки кількісних показників, які характерні для заданого рівня спортивної майстерності, можна виділити різні підходи (Платонов, 1997). Нами використовувався підхід, який пов'язаний з вивченням значної сукупності спортсменів різної кваліфікації, встановленням залежності між рівнем спортивної майстерності та динамікою змін того чи іншого показника.

У той же час наукових досліджень, які стосуються особливостей

удосконалення командних техніко-тактичних дій гравців аматорських команд з футболу, в тому числі збірних команд закладів вищої освіти (ЗВО), немає.

В теперішній час створена Студентська футбольна ліга, яка є проміжною ланкою між дитячо-юнацьким і професійним футболу і спрямована окрім зміцнення здоров'я молоді, здійснювати підготовку резерву для професійних футбольних клубів України.

Студентські команди формуються з гравців, які пройшли підготовку в футбольних інтернатах, ДЮСШ і шкільних секціях, що визначає різний рівень їх техніко-тактичної підготовленості та ускладнює спільні командні дії.

З урахуванням цього удосконалення техніко-тактичних дій в студентському футболі зумовлює пошук нових методичних підходів у побудові тренувального процесу. У зв'язку з цим, тренеру необхідно знати футбольні закономірності, які дозволяють визначити за рахунок яких компонентів гри слід постійно досягати успіху, раціонально використовуючи їх.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дана робота проводилась згідно Ініціативної теми науково-дослідної роботи у галузі фізичної культури та спорту Харківської державної академії фізичної культури на 2016-2021 рр. «Психосенсорна регуляція рухової діяльності спортсменів ситуаційних видів спорту» номер держреєстрації 0116U008943, а також згідно Ініціативній темі науково-дослідних робіт у галузі фізичної культури та спорту Харківської державної академії фізичної культури на 2019-2023 рр., за темою «Удосконалення навчально-тренувального процесу в спортивних іграх» номер держреєстрації 0116U101644.

**Мета роботи** – виявити особливості командних техніко-тактичних дій та провести порівняльний аналіз змагальної діяльності збірних студентських команд Харківської державної академії фізичної культури у матчах першості закладів вищої освіти м. Харкова з футболу.

Для досягнення поставленої мети були сформульовані наступні завдання дослідження:

1. Ознайомитися зі станом питання по даній темі в літературних джерелах.
2. Вивчити особливості формування командних техніко-тактичних дій та виявити най значущі техніко-тактичні дії, властиві для даних команд під час змагальної діяльності.
3. Виявити особливості техніко-тактичних дій, їх відсоткове співвідношення у різних за кваліфікацією командах.
4. Провести порівняльний аналіз командних техніко-тактичних дій команд, які вивчаються.

#### **Матеріал і методи дослідження.**

Під час досліджень виявлялися показники техніко-тактичних дій студентів-футболістів. З метою визначення особливостей організації гри і виділення критеріїв, які обумовлюють її ефективність, були зареєстровані показники змагальної діяльності футболістів збірних студентських команд Харківської державної академії фізичної культури («ХДАФК-1» та «ХДАФК-2»), які брали участь у першості закладів вищої освіти м. Харкова з футболу. Було зареєстровано у загальній кількості 32 гри першості ЗВО (16 кожна збірна) починаючи з вересня 2018 року та закінчуючи червнем 2019 року. У підсумку перша команда («ХДАФК-1») посіла друге місце, а друга команда Харківської державної академії фізичної культури посіла третє місце. Дослідження проводилися безпосередньо під час проведення матчів та наступного перегляду відеозапису ігор. Після кожної гри нами проводився аналіз змагальної діяльності вищевказаних команд та надавався тренерам для проведення розбору проведеної гри.

Для вирішення поставлених завдань застосовувалися наступні методи дослідження: теоретичний аналіз й узагальнення спеціальної літератури; педагогічні спостереження за змагальною діяльністю; інструментальні методи запису змагальної діяльності; методи математичної статистики. За одержаними

даними дослідження були створені модельні характеристики команд, за якими велися спостереження в даній роботі. При розробці модельних характеристик, обчислювалося середнє –  $\bar{X}$ , помилка вибіркової середньої (помилка репрезентативності) –  $\pm m$ . Достовірність відмінностей визначалася за допомогою t-критерію Ст'юдента за загальноприйнятою

методикою (Денисова, Хмельницькая, & Харченко, 2008).

**Результати дослідження.** Виходячи з отриманих даних, нами був проведений порівняльний аналіз командних техніко-тактичних дій збірних команд академії фізичної культури між собою (табл.1).

Таблиця 1.

**Показники техніко-тактичних дій збірних студентських команд «ХДАФК-1» (n=16) та «ХДАФК-2» (n=16), які брали участь в першості ЗВО м. Харкова з футболу**

№ з/р	Техніко-тактичні дії	«ХДАФК-1»	«ХДАФК-2»	р
		Кількість дій $\bar{X}_{1\pm m_1}$	Кількість дій $\bar{X}_{2\pm m_2}$	
1.	Прийом м'яча	161,4±10,2	129,2±11,9	<0,05
2.	Короткі та середні передачі назад і поперек	100,9±12,7	116,4±23,8	>0,05
3.	Короткі та середні передачі вперед	166,9±9,7	139,8±9,0	<0,05
4.	Довгі передачі м'яча	46±6,2	52,8±18,6	>0,05
5.	Ведення м'яча	21,9±1,1	20,4±0,9	>0,05
6.	Обведення суперника	35,0±4,0	25,0±2,8	<0,05
7.	Відбір м'яча у суперника	30,1±2,4	24,5±1,3	<0,05
8.	Перехоплення м'яча	24,4±4,1	18,1±8,8	>0,05
9.	Гра головою	32,9±1,8	39,1±2,4	<0,05
10.	Удари по воротах ногою	6,9±1,0	5,1±2,5	>0,05
11.	Удари по воротах головою	2,7±0,3	1,22±1,2	>0,05
	Усього за гру:	687±26,6	650,9±85,1	>0,05
	Брак в діях, %	34,9±0,9	38,3±1,4	<0,05

Достовірні відмінності в техніко-тактичних діях збірних команд «ХДАФК-1» та «ХДАФК-2», які брали участь у чемпіонаті ЗВО м. Харкова з футболу нами виявлені у наступних діях. Гравці першої команди достовірно більше ( $p<0,05$ ) виконують прийомів м'яча, коротких та середніх передач вперед, обведень суперника, відборів м'яча. Футболісти збірної студентської команди «ХДАФК-2» більше ( $p<0,05$ ) ніж гравці першої команди грають головою У інших техніко-тактичних діях збірних студентських команд достовірні відмінності не виявлені.

**Висновки.**

1. Аналіз даних багато чисельних досліджень і досвіду передової практики показує, що одним з найбільш важливих і складних розділів в управлінні підготовкою футболістів є контроль їх

змагальної діяльності. Достовірність результатів якісного аналізу зростає у багато разів, якщо вони підкріплюються кількісною реєстрацією показників індивідуальних і колективних техніко-тактичних дій.

2. Збірна команда «ХДАФК-1» виконувала в середньому за гру 161,4±10,2 передач м'яча з браком 27,7%. У «ХДАФК-2» – кількість передач значно більша, але відсоток браку складав 35,3%.

3. В середньому за гру виконувалося командою «ХДАФК-1» – 100,9±12,7 коротких та середніх передач м'яча поперек та назад, відсоток браку під час виконання складав 14,8%.

4. В середньому коротких та середніх передач м'яча вперед за гру командою «ХДАФК-1» виконувалось 166,9, відсоток



браку при виконанні передач м'яча складав 27,2%.

Футболісти команди «ХДАФК-1» виконували в середньому за гру  $46 \pm 6,2$  довгих передач м'яча, брак складав достатньо високий відсоток – 62,3%. Середня кількість усіх передач м'яча за матч – 313,8 передач нижче модельних показників провідних команд національного чемпіонату та провідних європейських команд, у яких мінімальна кількість передач м'яча за гру 450-500 передач м'яча. В іграх першості ЗВО м. Харкова футболісти «ХДАФК-1» використовували в середньому за гру  $35 \pm 4,0$  обведень суперника, відсоток браку складав 42,5%. В середньому за гру команда «ХДАФК-1» використовувала  $21,9 \pm 1,1$  ведень м'яча. В іграх, які були зареєстровані футболісти «ХДАФК-1» виконували в середньому за гру 8 ударів, брак складав 46,1%. Гравці команди «ХДАФК-1» виконували в середньому за гру  $6,9 \pm 1,0$  ударів по воротах суперника ногою, брак складав 40%. Кількість ударів по м'ячу головою в ворота суперника складала  $2,7 \pm 0,3$  удари в середньому за гру, відсоток браку складав 66,6%. Футболісти команди «ХДАФК-1» виконували в середньому за гру  $161,4 \pm 10,2$  зупинок м'яча, відсоток браку при виконанні складав 7,0%. Команда «ХДАФК-1» в середньому за гру виконувала  $30,1 \pm 2,4$  відборів м'яча, відсоток браку при виконанні складав 56,1%. Команда «ХДАФК-1» виконувала в середньому за гру  $24,4 \pm 4,1$  перехоплень

м'яча, відсоток браку при виконанні складав 10,2%. Аналогічні показники отримані у збірної студентської команди «ХДАФК-2». Під час порівняльного аналізу достовірні відмінності в техніко-тактичних діях збірних команд «ХДАФК-1» та «ХДАФК-2», які брали участь у чемпіонаті ЗВО м. Харкова з футболу нами виявлені у наступних діях. Гравці першої команди достовірно більше ( $p < 0,05$ ) виконують прийомів м'яча, коротких та середніх передач вперед, обведень суперника, відборів м'яча. Футболісти збірної студентської команди «ХДАФК-2» більше ( $p < 0,05$ ) ніж гравці першої команди грають головою. У інших техніко-тактичних діях збірних студентських команд достовірні відмінності не виявлені.

**Перспективи подальших досліджень** у даному напрямку. Будуть продовжені педагогічні спостереження за рівнем техніко-тактичної підготовленості гравців та збірних студентських команд з метою визначення модельних характеристик, оптимізації навчально-тренувального процесу студентських команд, проведення аналізу ігор, які відбулися та настанов на наступні ігри для успішних виступів у подальшому.

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

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

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Денисова, Л. В., Хмельницькая, И. В., & Харченко, П. А. (2008). *Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте*. К. : Олимпийская литература.
- Дулібський, А. В. (2001). *Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу*. К. : Науково-методичний (технічний) комітет ФФУ.
- Журід, С. М. (2011). Дослідження техніко-тактичної підготовленості команди «Геліос» м. Харків за перше коло 20 чемпіонату України з футболу в першій лізі 2011-2012 рр. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 4, 46-50.
- Журід, С. М., & Ребаз, Слеман (2015). Техніко-тактична підготовленість команди «Геліос» м. Харків у 24 чемпіонаті України з футболу в першій лізі 2014-2015 рр. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 4(48), 40-45.

- Журід, С. М. (2017). Техніко-тактична підготовленість команди «Геліос» м. Харків у 25 чемпіонаті України з футболу в першій лізі. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 1 (57), 36-40.
- Коваль, С. С. (2011). Сравнительный анализ динамики формирования технико-тактической подготовленности юных футболистов 10-12 лет. *Слобожанський науково-практичний вісник*, 2, 135-143.
- Костюкевич, В. М. (2014). *Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту)*. Вінниця: Планер.
- Лебедев, С. І., Журід, С. М., & Ребаз Слеман. (2015). Аналіз показників змагальної діяльності та спеціальної технічної підготовленості футболістів 10-12 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 5(49), 52-56.
- Лисенчук, Г. А. (2003). Управление подготовкой футболистов. Киев : Олимпийский спорт.
- Мулик, В. В., Перевозник, В. І., & Перцухов, А. А. (2015). Характеристика епізодів гри в штрафному майданчику команди. *Слобожанський науково-практичний вісник*, 3 (47), 75-79.
- Перевозник, В. І. (2004). *Особливості побудови тренувального процесу футболістів ветеранів*. (Дис. канд. физ. виховання та спорту). ХДАФК, Харків.
- Перевозник, В. И., & Марченко, В. А. (2012). Исследование технико-тактических действий команды «Металлист» г. Харьков в первых половинах 20 и 21 чемпионатов Украины в Премьер-лиге (2010–2012 гг.). *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 5 (2), 62-67.
- Перцухов, А. А., & Коваль, С. С. (2016). Анализ количественных и качественных показателей передач мяча в играх команд высокой квалификации. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 1 (51), 57-60.
- Платонов, В. Н. (1997). *Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте*. Киев: Олимпийская литература.
- Шамардин, В. Н. (2012). *Технология подготовки футбольной команды высшей квалификации*. Днепропетровск.

Стаття постуила до редакції: 18.12.2019.

Опублікована: 12.02.2020.

**Аннотация.** Журід С. Н., Довбий А. П., Худякова В. Б. *технико-тактическая подготовленность сборных студенческих команд по футболу.* Рассмотрены показатели технико-тактической подготовленности футболистов различного возраста и квалификации. Были проведены педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью сборных студенческих команд по футболу. Основная цель – выявить технико-тактическую подготовленность студентов-футболистов и провести сравнительный анализ. Были установлены отличия в показателях технико-тактической подготовленности студенческих команд. Сборная команда «ХГАФК-1» выполняла в среднем за игру  $161,4 \pm 21,0$  передач мяча с браком 27,7%. У «ХГАФК-2» - количество передач значительно больше, но процент брака 35,3%. За игру игроки «ХГАФК-1» выполняли -  $100,9 \pm 12,7$  коротких и средних передач мяча поперек и назад, процент брака во время выполнения составлял 14,8%. Среднее количество всех передач мяча за матч – 313,8 передач, данный показатель значительно меньше модельных показателей ведущих команд национального чемпионата и лучших европейских команд, где минимальное количество передач мяча за игру 450-500 передач мяча. В играх первенства заведений высшего образования г. Харькова футболисты «ХГАФК-1» выполняли в среднем за игру  $35,0 \pm 5,6$  обводок соперника, процент брака составлял 42,5%. Футболисты «ХГАФК-1» выполняли в среднем за игру 8 ударов, брак составлял 46,1%. Игроки команды «ХГАФК-1» выполняли за игру  $6,9 \pm 1,0$  ударов по воротам соперника ногами, брак составлял 40%. Команда «ХГАФК-1» за игру выполняли  $30,1 \pm 6,4$  отборов мяча, процент брака при выполнении составлял 56,1%. Игроки команды «ХГАФК-1» выполняли в среднем за игру  $24,4 \pm 4,1$  перехватов мяча,

процент брака при выполнении составлял 10,2%. Аналогичные показатели получены у сборной студенческой команды «ХГАФК-2». Игроки первой команды достоверно больше ( $p < 0,05$ ) выполняют приёмов мяча, коротких и средних передач мяча вперед, обводок соперника, отборов мяча. Футболисты сборной студенческой команды «ХГАФК-2» больше ( $p < 0,05$ ) чем игроки первой команды играют головой.

**Ключевые слова.** Соревновательная деятельность; технико-тактическая подготовленность; заведения высшего образования; педагогические наблюдения; процент брака.

**Annotation.** Zhurid S.N., Dovbiiy A.P., Khudiakova V.B. *Technical and tactical preparedness of football student representative teams.* The indicators of technical and tactical preparedness of football players of various ages and qualifications are considered. Pedagogical observations of the competitive activity of student football teams were conducted. The main goal is to identify the technical and tactical preparedness of soccer students and conduct a comparative analysis. Differences were found in the technical and tactical readiness of student teams. The «KhDAFK-1» representative team performed an average of  $161,4 \pm 21,0$  passes of the ball with a defective percentage of 27,7% per game. «KhDAFK-2» has a much larger number of passes, but the defective percentage is 35,3%. The players of «KhDAFK-1» performed –  $100,9 \pm 12,7$  short and medium passes of the ball across and backward per game, the defective percentage being 14,8% per game. The average number of all ball passes per match is 313,8 passes, this figure is significantly less than the model indicators of the leading teams of the national championship and the best European teams, where the minimum number of ball passes per game is 450-500 ball passes. In the games of the championship of higher education institutions in Kharkiv, the «KhDAFK-1» football players performed an average of  $35,0 \pm 5,6$  rival strokes per game, the defective percentage was 42,5%. Football players of «KhDAFK-1» performed an average of 8 shots per game, the defective percentage was 46,1%. Players of the «KhDAFK-1» team performed  $6,9 \pm 1,0$  shots on the opponent's goal per game, the defective percentage was 40%. The «KhDAFK-1» team performed  $30,1 \pm 6,4$  tackles per game, the defective percentage was 56,1%. Players of the «KhDAFK-1» team performed  $24,4 \pm 4,1$  interceptions per game, on average, the percentage of rejects was 10,2%. Similar indicators were obtained from the student representative team «KhDAFK-2». Players of the first team significantly more ( $p < 0,05$ ) perform ball moves, short and medium passes the ball forward, strokes of the opponent, tackles. The players of the student team of the «KhDAFK-2» play heads more ( $p < 0,05$ ) than the players of the first team.

**Key words.** Competitive activity, technical and tactical preparedness, higher education institutions, pedagogical observations, defective percentage.

#### Reference

- Denisova, L. V., Hmel'nickaja, I. V., & Harchenko, P. A. (2008). *Izmerenija i metody matematicheskoj statistiki v fizicheskom vospitanii i sporte*. K. : Olimpijskaja literatura.
- Dulibs'kyj, A. V. (2001). *Modeljuvannja taktychnyh dij u procesi pidgotovky junac'kyh komand z futbolu*. K. : Naukovo-metodychnyj (tehnicnyj) komitet FFU.
- Zhurid, S. M. (2011). *Doslidzhennja tehniko-taktychnoi' pidgotovlenosti komandy «Gelios» m. Harkiv za pershe kolo 20 chempionatu Ukrai'ny z futbolu v pershij lizi 2011-2012 rr. Slobozhans'kyj naukovo-sportyvnyj visnyk*, 4, 46-50.
- Zhurid, S. M., & Rebaz, Sleman (2015). *Tehniko-taktychna pidgotovlenist' komandy «Gelios» m. Harkiv u 24 chempionati Ukrai'ny z futbolu v pershij lizi 2014-2015 rr. Slobozhans'kyj naukovo-sportyvnyj visnyk*, 4(48), 40-45.
- Zhurid, S. M. (2017). *Tehniko-taktychna pidgotovlenist' komandy «Gelios» m. Harkiv u 25 chempionati Ukrai'ny z futbolu v pershij lizi. Slobozhans'kyj naukovo-sportyvnyj visnyk*, 1 (57), 36-40.
- Koval', S. S. (2011). *Sravnitel'nyj analiz dinamiki formirovanija tehniko-takticheskoj podgotovlennosti junyh futbolistov 10-12 let. Slobozhans'kij naukovo-prakticnij visnik*, 2, 135-143.

- Kostjuevych, V. M. (2014). Teorija i metodyka sportyvnoi' pidgotovky (na prykladi komandnyh igrovyh vydiv sportu). Vinnycja: Planer.
- Lebedjev, S. I., Zhurid, S. M., & Rebaz Sleman. (2015). Analiz pokaznykiv zmagal'noi' dijal'nosti ta special'noi' tehnicnoi' pidgotovlenosti futbolistiv 10-12 rokiv. Slobozhans'kyj naukovosportyvnyj visnyk, 5(49), 52-56.
- Lisenchuk, G. A. (2003). Upravlenie podgotovkoj futbolistov. Kiev : Olimpijskij sport.
- Mulyk, V. V., Perevoznik, V. I., & Percuhov, A. A. (2015). Harakterystyka epizodiv gry v shtrafnomu majdanchyku komandy. Slobozhans'kyj naukovopraktychnyj visnyk, 3 (47), 75-79.
- Perevoznik, V. I. (2004). Osoblyvosti pobudovy trenuval'nogo procesu futbolistiv veteraniv. (Dys. kand. fiz. vyhovannja ta sportu). LDUFK, L'viv.
- Perevoznik, V. I., & Marchenko, V. A. (2012). Issledovanie tehniko-takticheskikh dejstvij komandy «Metallist» g. Har'kov v pervyh polovinah 20 i 21 chempionatov Ukrainy v Prem'er-lige (2010–2012 gg.). Slobozhans'kyj naukovosportyvnyj visnyk, 5 (2), 62-67.
- Percuhov, A. A., & Koval', S. S. (2016). Analiz kolichestvennyh i kachestvennyh pokazatelej peredach mjacha v igrah komand vysokoj kvalifikacii. Slobozhans'kyj naukovosportyvnyj visnyk, 1 (51), 57-60.
- Platonov, V. N. (1997). Obshhaja teorija podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Kiev: Olimpijskaja literatura.
- Shamardin, V. N. (2012). Tehnologija podgotovki futbol'noj komandy vysshej kvalifikacii. Dnepropetrovsk.

#### **Відомості про авторів / Information about the Authors**

Журід Сергій Миколайович: *к.фіз.вих., доцент кафедри футболу та хокею Харківської державної академії фізичної культури, вул. Клочківська 99, м. Харків, 61058, Україна,*

Журид Сергей Николаевич: *к.физ.восп., доцент кафедры футбола и хоккея Харьковской государственной академии физической культуры, ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина,*

Zhurid Sergey Nickolayevich: *PhD, Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya 99, Kharkiv, 61058, Ukraine,*

*orcid.org/0000-0002-8943-1418, E-mail: [zhurid80@gmail.com](mailto:zhurid80@gmail.com)*

Довбій Олександр Петрович: *старший викладач кафедри футболу та хокею Харківської державної академії фізичної культури: вул. Клочківська 99, м. Харків, 61058, Україна.*

Довбий Александр Петрович: *старший преподаватель кафедры футбола и хоккея Харьковской государственной академии физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.*

Dovbiy Aleksandr Petrovich: *Kharkiv State Academy of Physical Culture, Klochkovskaya 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.*

*orcid.org/0000-0002-1614-6122, E-mail: [dantongios@gmail.com](mailto:dantongios@gmail.com).*

Худякова Вікторія Борисівна: *к.фіз.вих., доцент кафедри одноборств Харківської державної академії фізичної культури, вул. Клочківська 99, м. Харків, 61058, Україна,*

Худякова Виктория Борисовна: *к.физ.восп., доцент кафедры единоборств Харьковской государственной академии физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.*

Khudiakova Viktoriia Borisovna: *PhD, Kharkiv State Academy of Physical Culture, Klochkovskaya 99, Kharkiv, 61058, Ukraine,*

*orcid.org: <https://orcid.org/0000-0003-1376-6761>,*

*E-mail: [viktoriahudyakovakhdafk@gmail.com](mailto:viktoriahudyakovakhdafk@gmail.com)*



**Вплив формувального оцінювання на теоретичну та технічну підготовленість учнів 6-х класів під час вивчення модулю «Волейбол»***Моїсєєв С. О.<sup>1</sup>, Гузар В. М.<sup>2</sup>, Юськів С. М.<sup>2</sup>*<sup>1</sup> Комунальний вищий навчальний заклад «Херсонська академія неперервної освіти»

Херсонської обласної ради;

<sup>2</sup>Херсонська державна морська академія

**Анотація.** *Мета:* експериментально перевірити ефективність впливу технік формувального оцінювання на теоретичну та технічну підготовленість учнів 6-х класів (2 рік вивчення модулю) на уроках волейболу. **Учасники:** учні 6-х класів Улянівської загальноосвітньої школи I-III ступенів Скадовської районної ради Херсонської області (n=16) та Великолепетиської загальноосвітньої школи I-III ступенів №2 Великолепетиської селищної ради Великолепетиського району Херсонської області (n=20). Вік учнів - 11-12 років. Експеримент відбувався у 2018/2019 навчальному році під час вивчення учнями модулю «Волейбол» (протягом 18 уроків). Контрольне тестування теоретичної та технічної підготовленості учнів було організовано на початку та наприкінці вивчення навчального модулю «Волейбол». **Методи:** теоретичний аналіз наукових джерел, методи математичної статистики, тестування технічної (передача м'яча в стіну двома руками зверху; прийом м'яча знизу від стіни) та теоретичної (тестові завдання були спрямовані на виявлення обізнаності учнів з історією розвитку українського волейболу, правилами гри у малюкбол, характерними технічними помилками) підготовленості. **Результати:** розроблена та апробована авторська методика використання технік формувального оцінювання навчальних досягнень учнів 6-х класів на уроках волейболу. Сутність авторської методики полягала в системному, критеріальному, активному та інтерактивному оцінюванні, рефлексії та коригуванні індивідуального прогресу учнів у теоретичній, фізичній, технічній та тактичній підготовленості до гри у волейбол. Виявлено, що достовірно покращилися показники контрольних вправ «передача м'яча в стіну двома руками зверху» ( $p < 0,05$ ), «прийом м'яча знизу від стіни» ( $p < 0,05$ ) та тестових завдань ( $p < 0,05$ ) з тактичної та теоретичної підготовленості учнів. **Висновки:** встановлено, що використання технік формувального оцінювання навчальних досягнень учнів 6-х класів на уроках волейболу достовірно покращує їх рівень теоретичної та технічної підготовленості.

**Ключові слова:** критерії; самооцінювання; взаємооцінювання; рефлексія; зворотній зв'язок; теоретична підготовка; технічна підготовка; спортивні ігри.

В Україні вже 2-й рік триває широка імплементація Концепції Нової української школи у практику роботи закладів освіти. Набутий досвід переконує, що реформування повної загальної середньої освіти на компетентісно та дитиноцентриських засадах неможливе без перегляду підходів до оцінювання навчальних досягнень учнів. У проголосованому 16 січня 2020 року Верховною Радою проекті Закону України «Про повну загальну середню освіту» констатується, що кожен учень має право на справедливе, неупереджене, об'єктивне,

незалежне, недискримінаційне та добросчесне оцінювання результатів його навчання, незалежно від виду та форми здобуття ним освіти (стаття 17).

Наявна система оцінювання учнів на уроках фізичної культури не позбавлена певних недоліків. У навчальній програмі для учнів 5-9-х класів задекларовано, що при оцінюванні навчальних досягнень здобувачів освіти вчитель фізичної культури має здійснювати особистісно орієнтований підхід та може використовувати додаткові «бонусні» бали, що надаються учням за динаміку особистих досягнень; активність під час занять фізичною культурою; участь у

змаганнях усіх рівнів. Не зважаючи на це, доволі часто існуюча система оцінювання може стати причиною конфліктів у системі вчитель, учень, батьки, класний колектив, або байдужого ставлення учнів до навчання. Не поодинокі випадки, коли учні не знають критерії оцінювання, не мають досвіду їх використання для самооцінювання та взаємооцінювання, не можуть здійснити рефлексію своєї діяльності на уроці та коректно дати зворотній зв'язок одноліткам через призму поставлених завдань уроку, а деякі вчителі розглядають оцінювання як своє виключне право на порівняння навчального результату учня з середньостатистичною нормою, як інструмент примусу, покарання або заохочення.

Сьогодні вчені та педагоги-практики пропонують різноманітні шляхи підвищення ефективності педагогічного контролю за діяльністю учнів на заняттях з фізичної культури та спорту. Це і організація інноваційні підходи до проведення занять з фізичної культури і спорту (Моїсєєв, 2013, 2017; Ганчева, & Моїсєєв, 2016; Shalar, Huzar, Strikalenko, Yuskiv, Homenko, & Novokshanova, 2019), підготовка вчителя до використання технік формульовального оцінювання (Моїсєєв, 2018, 2019), використання технік формульовального оцінювання на уроках фізичної культури та діалогізація фізичного виховання учнів (Моїсєєв, 2019), компетентнісний підхід до фізичного виховання учнів Нової української школи (Моїсєєв, Гузар, & Шалар, 2019), освітньо-рефлекторної діяльності учнів на уроках з ігрових видів спорту (Шалар, & Могилевський, 2010; Шалар, & Мартиненко, 2011; Юськів, 2018); педагогічне керівництво техніко-тактичною підготовкою спортсменів в ігрових видах спорту (Артеменко, 2014; Силка, & Паєвський, 2017; Гузар, 2019); спортизація уроків фізичної культури з ігрових видів спорту (Шалар, Гузар, & Решотка, 2019; Юськів, Степанюк, Юськів, & Свирида, 2018); психічна підготовка та розвиток особистісних якостей юних спортсменів (Гузар, Сапронова, & Шалар, 2014; Гузар, Шалар, Унгурян, & Бережков,

2014; Шалар, Стрикаленко, & Гузар, 2019; С. Юськів, & К. Юськів, 2018); оцінка та врахування фізіологічних і функціональних можливостей учнів на заняттях з фізичної культури та спорту (Strelnikova, Kozina, Sobko, Nuzhna, Polishchuk, Ryepko, & Kozin, 2018).

Отже, не зважаючи на проведені різноманітні дослідження, проблематика теоретичного обґрунтування, розробки та апробації використання технік формульовального оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури розроблена недостатньо.

**Мета дослідження:** експериментально перевірити ефективність впливу технік формульовального оцінювання на теоретичну та технічну підготовленість учнів 6-х класів на уроках волейболу.

**Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження проведено згідно науково-дослідної теми КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти» на 2016-2020 рр. «Теоретико-методологічні основи розвитку особистості в системі неперервної освіти (№ держреєстрації: 0116 U004931).

**Матеріал і методи дослідження.** Учасниками дослідження були учні 6-х класів (11-12 років) Улянівської загальноосвітньої школи I-III ступенів Скадовської районної ради Херсонської області (n=12) та Великолепетиської загальноосвітньої школи I-III ступенів № 2 Великолепетиської селищної ради Великолепетиського району Херсонської області (n=20).

**Організація дослідження.** Педагогічний експеримент проводився у три етапи протягом 2018/2019 навчального року. Перший етап дослідження (листопад-грудень 2018 р.) був присвячений аналізу наукових джерел і розробці авторської методики формульовального оцінювання навчальних досягнень учнів 6-х класів на уроках волейболу. На другому етапі дослідження (січень-березень 2019 р.), протягом вивчення модулю «Волейбол» (18 уроків), відбувалось контрольне тестування вихідного рівня теоретичної (1

урок) та технічної (3 урок) підготовленості учнів, а також апробація авторської методики формульованого оцінювання навчальних досягнень учнів 6-х класів на уроках волейболу (з 4 по 18 уроки). Метою третього етапу дослідження було проведення на уроках волейболу підсумкового тестування технічної (15 та 17 уроки) та теоретичної (18 урок) підготовленості учнів 6-х класів, статистична обробка отриманих показників та їх інтерпретація.

*Методи тестування технічної підготовленості (орієнтовні навчальні нормативи):*

- Передача м'яча в стіну двома руками зверху (відстань 1,5-3 м). Якщо учень (учениця) заступали за лінію, порушуючи дистанцію до стіни, виконання тесту припинялося. Високий рівень підготовленості (компетентності) – 6 (хл.) та 5 (дівч.), достатній – 5 (хл.) та 4 (дівч.), середній – 4 (хл.) та 3 (дівч.), низький – до 4 (хл.) та до 3 (дівч.).
- Прийом м'яча знизу від стіни (відстань 2 м). Якщо учень (учениця) заступали за лінію, порушуючи дистанцію до стіни, виконання тесту припинялося. Високий рівень підготовленості (компетентності) – 6 (хл.) та 4 (дівч.), достатній – 4 (хл.) та 3 (дівч.), середній – 3 (хл.) та 2 (дівч.), низький – до 3 (хл.) та до 2 (дівч.).

Для визначення рівня теоретичної підготовленості учнів було обране педагогічне тестування. Розроблений педагогічний тест складався з 12 тестових завдань, спрямованих на виявлення обізнаності учнів з історією розвитку українського волейболу, правилами гри у малюкбол (волейбол), характерними технічними помилками. Кожне тестове завдання оцінювалося в 1 бал. Максимальна кількість балів – 12.

*Статистичний аналіз.* Отримані кількісні показники технічної та теоретичної підготовленості учнів були оброблені із використанням методів математичної статистики у програмі Microsoft Excel. Достовірність змін показників за обраними критеріями перевірялася за допомогою парного t-

критерія Стьюдента, який розраховувався

$$t = \frac{M_d}{\sigma_d / \sqrt{n}}$$

за формулою: де  $M_d$  – середня арифметична різниця показників, які були виміряні до та після експерименту,  $\sigma_d$  – середньоквадратичне відхилення різниць показників,  $n$  – число досліджуваних.

*Авторська методика формульованого оцінювання навчальних досягнень учнів 6-х класів на уроках волейболу.* Розроблена методика собою являє собою спеціально підібрані, адаптовані та структуровані за частинами уроку волейболу техніки формульованого оцінювання навчальних досягнень учнів, що допомагають останнім спланувати або скоригувати індивідуальну фізкультурно-оздоровчу діяльність, здійснити самоперевірку (взаємоперевірку) та самооцінювання (взаємооцінювання). З адаптованими техніками формульованого оцінювання можна познайомитися у таблиці 1 (Моїсєєв, 2019).

**Результати дослідження та їх обговорення.** При проведенні педагогічного експерименту були порівняні контрольні показники з технічної та теоретичної підготовленості учнів 6-х класів на початку та наприкінці експерименту в Улянівській та Великолепетиській школах. З таблиці 2 видно, що в результаті запровадження авторської методики формульованого оцінювання навчальних досягнень учнів 6-х класів на уроках волейболу суттєво зросли показники високого та достатнього рівнів підготовленості учнів до передачі м'яча в стіну двома руками зверху (середній приріст по високому рівню складає 44,5 %), прийом м'яча знизу від стіни (середній приріст по високому рівню – 38,5%) та теоретичної обізнаності з модулю «Волейбол» (середній приріст по високому рівню – 21,5%, а по достатньому – 37,5 %).

Такий суттєвий приріст показників по обраним тестам, на нашу думку, можна пояснити тим, що учні навчилися разом з вчителем ставити на урок прості і зрозумілі завдання та планувати подальшу особистісно значущу діяльність, спільно визначати найважливіші критерії

оцінювання технічних елементів, набули досвід самооцінювання та взаємооцінювання, розвинули вміння давати один одному зворотній зв'язок на основі спільно визначених критеріїв та

переконалися, що формувальне оцінювання реально допомагає навчатися та зрозуміти тонкощі та основні закономірності фізичної культури.

Таблиця 1

**Адаптовані техніки формувального оцінювання навчальних досягнень учнів 6-х класів на уроках волейболу**

№	Назва техніки	Мета	Характеристика				
			Планування	Перевірка (організація планування)		Оцінювання	
				Форма	Спосіб	Вид	Спосіб
<i>Підготовча частина</i>							
1.	Шиккування учнів у шеренгу за частотою серцевих скорочень (ЧСС)	Допомогти учням здійснювати протягом уроку самоконтроль за власним ЧСС та індивідуалізація фізичного навантаження учнів протягом уроку	-	Фронтальна	Практичний	Попереднє	Самооцінювання, учителем
2.	SMART-цілі (Specific - конкретна, Measurable - вимірна, Achievable - досяжна, Relevant - відповідна, Timed - визначена в часі)	Поставити перед учнями конкретні, особистісно значущі, легко вимірювальні, досяжні, відповідні та визначені в часі цілі (критерії аналізу та оцінки) уроку, теми, навчального модулю	+	Фронтальна	Вербально	Підсумкове	Самооцінювання, учителем
3.	Чотири кути (1, 2, 4, 5 зони волейбольного майданчика)	Попереднє оцінювання володіння учнями основними технічними елементами й обізнаності у змісті навчального модулю	-	Фронтальна	Практичний, займи кут	Попереднє	Самооцінювання, учителем
4.	3-ХДН-ДН (Знаю, Хочу дізнатися та навчитися, Дізнався та навчився)	Допомогти учням здійснити самоаналіз свого досвіду, визначитися з планами на майбутнє через призму теми уроку або навчального модуля та здійснити самоаналіз пройденого шляху	+	Індивідуальна, групова	Письмовий (таблиця)	Попереднє, підсумкове	Само- та взаємооцінювання
5.	Запитання, що допомагають вчитися (відкриті запитання). Можуть використовуватися протягом усього уроку	Стимулювати мислення учнів, підвищення рівня усвідомлення учнями змісту уроку, розвиток комунікативної культури учнів та вміння задавати відкриті запитання	-	Фронтальна, групова	Вербальний	Найчастіше поточне	Взаємооцінювання, учитель



**СПОРТИВНІ ІГРИ SPORTYVNI IHRY СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 2020№2(16)**

№	Назва техніки	Мета	Характеристика				
			Планування	Перевірка (організація планування)		Оцінювання	
				Форма	Спосіб	Вид	Спосіб
<b>Основна частина</b>							
1.	Сигнали рукою (доцільно використовувати протягом всього уроку)	Отримати від учнів зворотній зв'язок щодо зрозумілості, цікавості та складності завдання		Фронтальна, групова	Невербальний	Попереднє, поточне	Самооцінювання
2.	Встановлюємо критерії	Допомогти учнями уточнити основні етапи (опорні точки) виконання технічного елементу та критерії оцінювання його виконання	+	Фронтальна, групова	Практичний	-	-
3.	Дві зірки й побажання або «Бутерброд» (зірка, побажання, зірка)	Допомогти учням критеріально взаємооцінити свою роботу над вивченням певного технічного елементу або розробкою творчої вправи через похвалу та конструктивні рекомендації щодо покращення виконаної роботи	-	Групова, індивідуальна	Практичний	Поточне	Взаємооцінювання, учитель
4.	3-2-1 (зворотній зв'язок)	Допомогти учням взаємооцінити свою діяльність на уроці через 3 похвали, 2 уточнюючих запитання та 1 конструктивної рекомендації щодо покращення виконаної роботи	-	Групова, індивідуальна	Практичний	Поточне	Взаємооцінювання, учитель
<b>Заклучна частина</b>							
1.	СЗДМ – «Спитай трьох до мене»	Стимулювати обмін досвідом, взаємооцінку та взаємонавчання в учнівському колективі	-	У парах	Вербальний	Поточне	Взаємооцінювання, учитель
2.	Мовні зразки (підказки)	Допомогти учням сформулювати визначення або висновки доповнюючи пропуски у реченнях	-	Фронтальна, групова	Вербальний	Поточне	Взаємооцінювання, учитель
3.	Мішень або градусник завдань	Отримати від учнів зворотній зв'язок щодо вирішення ними завдань уроку та розвинути в учнів рефлексивні уміння	-	Фронтальна, групова	Графічно (позначки)	Поточне	Самооцінювання
4.	«Тижневий звіт» або «Тематичний звіт», або «Звіт за модуль», Щоденник фізичного самовиховання	Стимулювати рефлексію учнями своєї діяльності за певний проміжок часу (тиждень, тему, модуль)	-	Індивідуальна	Письмово	Підсумков	Самооцінювання, учитель

**Приріст по рівнях технічної та теоретичної підготовленості учнів 6-х класів у результаті запровадження авторської методики**

Тести / Рівні	Передача м'яча в стіну двома руками зверху			Прийом м'яча знизу від стіни			Тестування теоретичних знань з модулю «Волейбол»		
	До	Після	Приріст	До	Після	Приріст	До	Після	Приріст
<b>Улянівська ЗОШ (n=12)</b>									
Високий	0%	50%	50%	17%	50%	33%	0%	33%	33%
Достатній	33%	33%	0%	0%	33%	33%	17%	42%	25%
Середній	17%	17%	0%	33%	17%	-17%	42%	25%	-17%
Низький	50%	0%	-50%	50%	0%	-50%	42%	0%	-42%
<b>Великопетиська ЗОШ № 2 (n=20)</b>									
Високий	31%	70%	39%	6%	50%	44%	0%	10%	10%
Достатній	25%	10%	-15%	38%	20%	-18%	0%	50%	50%
Середній	19%	15%	-4%	31%	30%	-1%	71%	40%	-31%
Низький	25%	5%	-20%	25%	0%	-25%	29%	0%	-29%

Для перевірки достовірності отриманих даних був використаний парний t-критерій Стюдента. З таблиці 3 видно, що по всіх обраних критеріях t-

спостережене ( $T_c$ ) більше t-критичного ( $T_k$ ). Це свідчить про те, що похибка по кожному з критеріїв не перевищує 5 % і зафіксований приріст є достовірним.

Таблиця 3

**Достовірність змін у технічній і теоретичній підготовленості учнів 6-х класів на початку та наприкінці експерименту**

№	Тести	Заклади освіти	Контрольне тестування				$t_c$	$t_k$	p
			на початку		наприкінці				
			$\bar{X}_1 \pm \sigma_1$	$m_1$	$\bar{X}_2 \pm \sigma_2$	$m_2$			
1.	Передача м'яча в стіну двома руками зверху (відстань 1,5-3 м)	Улянівська ЗОШ (n=12)	3,083 ±1,621	±0,468	6,167 ±2,125	±0,613	15,976	2,201	<0,05
		Великопетиська ЗОШ № 2 (n=20)	2,850 ±1,309	±0,293	6,800 ±2,587	±0,579	10,787	2,093	<0,05
2.	Прийом м'яча знизу від стіни (відстань 2 м)	Улянівська ЗОШ (n=12)	2,667 ±1,371	±0,396	5,500 ±1,567	±0,452	11,757	2,201	<0,05
		Великопетиська ЗОШ № 2 (n=20)	2,700 ±1,418	±0,317	4,900 ±2,150	±0,481	8,904	2,093	<0,05
3.	Тестування теоретичних знань з модулю «Волейбол»	Улянівська ЗОШ (n=12)	4,083 ±1,832	±0,529	8,417 ±2,021	±0,583	16,912	2,201	<0,05
		Великопетиська ЗОШ № 2 (n=20)	3,900 ±1,071	±0,240	7,100 ±1,832	±0,410	10,826	2,093	<0,05

**Висновки.** Аналіз експериментальних даних засвідчив, що використання технік формувального оцінювання навчальних досягнень учнів 6-х класів на уроках волейболу достовірно покращує їх рівень теоретичної та технічної підготовленості. Найбільший приріст показників спостерігається в учнів з такого тесту, як «Передача м'яча в стіну двома руками зверху», а найменший – «Тестування теоретичних знань з модулю «Волейбол»».

**Перспективи подальших досліджень.** Подальші наукові розвідки можуть бути здійснені у напрямі порівняльного аналізу ефективності впливу технік формувального оцінювання на різні види підготовленості учнів 5-11-х класів на уроках фізичної культури.

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

**Джерела фінансування.** Ця стаття не отримала фінансової підтримки від

державних, громадських або комерційних організацій.

**СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ**

- Артеменко, Б. О. (2014). Значення тактичної підготовки волейболістів різного рівня майстерності в ігровій діяльності. *Педагогіка, психологія, медико-біологічні проблеми фізичної культури та спорту*, 1, 9-12. doi: 10.6084 / m9.figshare.894384
- Ганчева, В. І., Моїсєєв, С.О. Василь Мороз – переможець Всеукраїнського конкурсу «Інноваційний урок фізичної культури та урок фізичної культури з елементами футболу» 2015 року. *Фізичне виховання в рідній школі : науково-методичний журнал*. 2016. № 2 (103). С. 25–28.
- Гузар, В.М., Сапронова, Ю., Шалар, О.Г. Вплив вольових якостей на фізичну підготовленість юних гандболісток. *Актуальні проблеми юнацького спорту*: матеріали XI Всеукр. наук.-практ. конф., Херсон: ХДУ, 2014, 185-189.
- Гузар, В.М., Шалар, О.Г., Унгурян, А.А., Бережков, І.Т. Виховання дисциплінованості підлітків на уроках фізичної культури. *Актуальні проблеми сучасної біології та здоров'я людини*: матеріали XIV Міжнар. наук.-практ. конф. Миколаїв: МНУ, 2014, 23-26.
- Гузарь, В.Н. Спортивные и подвижные игры на воде. *Спортивные игры*. Харків: ХДАФК, 2019, 1 (11), 4-15. <http://doi.org/10.5281/zenodo.2543532>
- Моїсєєв, С. О. Сучасні підходи до проведення уроків фізичної культури у загальноосвітній школі. *Педагогічний альманах* : збірник наукових праць. 2017. Випуск 34. С. 296-303.
- Моїсєєв, С.О. Педагогічна майстерність учителя фізичної культури у вимірі технік формувального оцінювання. *Професійна успішність педагогічного працівника як основа менеджменту якості освітнього процесу*: Збірник матеріалів четвертих всеукраїнських педагогічних читань присвячених 80-річчю з дня народження Лідії Кондрашової. Черкаси: ФОП Гордієнко Є.І., 2019. С. 226-232.
- Моїсєєв, С.О. *Розвиток педагогічної майстерності вчителя фізичної культури у вимірах фахових конкурсів* : навчально-методичний посібник. Херсон: КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти», 2018. 222 с.
- Моїсєєв, С.О. Формувальне оцінювання учнів на уроках фізичної культури. *Теоретико-методологічні основи розвитку освіти та управлінської діяльності*: матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Херсон, 12-13 вересня) / за ред. Кузьменка В.В., Слюсаренко Н.В.: у 2 ч. Ч. II. Херсон : КВНЗ “Херсонська академія неперервної освіти”, 2019. С. 135-142.
- Моїсєєв, С.О. Як не загубити учнів на уроці фізичної культури у Новій українській школі? *Технології професійного розвитку педагога: спадщина А. С. Макаренка і пріоритети української освіти*: матеріали XVIII міжнародної наук.-практ. конф. (м. Полтава, 13–14 березня 2019 р.). Полтава, 2019. С. 106-107.
- Моїсєєв, С.О., Гузар, В.М., Шалар, О.Г. Концептуальні засади розвитку предметних компетентностей учнів 1-4 класів на уроках фізичної культури в Новій українській школі. *Педагогічний альманах*: зб.наук.пр. / ред. В.В. Кузьменко (голова) та ін. Херсон: КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти», 2019, Вип.43, С. 45-56.
- Моїсєєв, С. О. Порівняльна характеристика робочого, відкритого та конкурсного уроків фізичної культури. *Нова педагогічна думка* : науково-методичний журнал. 2013. № 4. С. 154-158.
- Силка, М. К., & Паєвський, В. В. (2017). Ефективність техніко-тактичних дій кваліфікованих волейболістів у змаганнях. *Спортивні ігри*, 3, 58-60.
- Шалар, О.Г., Гузар, В.М., Решотка, Н.О. Спортивна підготовка учнів ліцею на заняттях з волейболу. *Спортивні ігри*. Харків: ХДАФК, 2019, 1 (11), 58-66. <http://doi.org/10.5281/zenodo.2543592>
- Шалар, О.Г., Стрикаленко, Є.А., Гузар, В.М. Особливості формування командної згуртованості юних спортсменок в ігрових видах спорту. *Спортивні ігри*. Харків: ХДАФК, 2019, №3 (13), 64-73. Doi: 10.15391/si.2019-3.08

- Шалар, О. Г. & Могилевський, О. О. (2010). Серія уроків волейболу освітньо-рефлекторної спрямованості. 7 клас (завершення). *Фізичне виховання в школах України*, 3(15), 5-16.
- Шалар, О. Г. Стрикаленко, В. Н. Гузар. Властивості особистості юних гандболісток та їх вплив на ефективність змагальної діяльності. *Вісник Нац. Ун-ту «Чернігівський колегіум» ім. Т. Г. Шевченка. Сер. : Педагогічні науки*, Чернігів : НУЧК, 2019, Вип. 3 (159), С. 146-152.
- Шалар, О. Г., & Мартиненко, Є. Є. (2011). Організація освітньо-рефлекторної діяльності учнів на уроках волейболу. *Теорія та методика фізичного виховання*, 3, 19-23.
- Юськів, С.М. Особливості формування інтересу та мотивації до занять з фізичного виховання. *Філософські обрії сьогодення: матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф., Херсон, ХДАУ, 2018, 136-141.*
- Юськів, С.М. Степанюк, С.І., Юськів, К.В., Свирида, В.С. Закономірності розвитку дитячо-юнацького спорту. *Актуальні проблеми юнацького спорту: зб. статей XIII Всеукр. наук. конф. (27 вересня 2018 р.) – Херсон: ХДУ, 2018. – С.144-149.*
- Юськів, С.М., Юськів, К.В. Філософські аспекти розвитку гармонійної особистості в сучасній освіті. *Sophia Prima: діалог вічного повернення. Міжнародний гуманітарний журнал – К.: Вид-во ВІР УАН, 2018. - №1 (1). – С. 99-104.*
- Shalar, O., Huzar, V., Strikalenko, Y., Yuskiv, S., Homenko, V., & Novokshanova, A. (2019). Psycho-pedagogical aspects of interaction between personality traits and physical qualities of the young gymnasts of the variety and circus studio. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, Vol.19 (Supplement issue 6), Art 344, 2283-2288. DOI:10.7752/jpes.2019.s6344
- Strelnikova, E. Y., Kozina, Z. L., Sobko, I. M., Nuzhna, A., Polishchuk, S. B., Ryepko, O. O., & Kozin, S. V. (2018). Preparation of young volleyball players at the stage of sports improvement on the basis of development of psychophysiological functions. *Health, sport, rehabilitation*, 4(2), 124-133. doi:http://dx.doi.org/10.34142/HSR.2018.04.02.12

Стаття постуила до редакції: 08.01.2020.

Опублікована: 07.02.2020.

**Аннотація.** *Моисеев С.А., Гузарь В.Н., Юськив С.Н. Влияние формирующего оценивания на теоретическую и техническую подготовленность учащихся 6-х классов во время изучения модуля «Волейбол». Цель: экспериментально проверить эффективность влияния техник формирующего оценивания на теоретическую и техническую подготовленность учащихся 6-х классов (2 год изучения модуля) на уроках волейбола. Участники: учащиеся 6-х классов Уляновской общеобразовательной школы I-III ступеней Скадовского районного совета Херсонской области (n=16) и Великолепетихская общеобразовательная школа I-III ступеней Великолепетихского района Херсонской области (n=20). Возраст учащихся – 11-12 лет. Эксперимент был организован в 2018/2019 учебном году во время изучения учащимися модуля «Волейбол» (18 уроков). Контрольное тестирование теоретической и технической подготовленности учащихся было организовано в начале и в конце изучения учебного модуля «Волейбол». Методы: теоретический анализ научных источников, методы математической статистики, тестирование технической (передача мяча в стену двумя руками сверху; прием мяча снизу от стены) и теоретической (тестовые задания были направлены на выявления осведомленности учащихся с историей развития украинского волейбола, правилами игры в малышбол, характерными техническими ошибками) подготовленности. Результаты: разработана и апробирована авторская методика использования техник формирующего оценивания учебных достижений учащихся 6 классов на уроках волейбола. Суть авторской методики заключается в систематическом, критериальном, активном, интерактивном оценивании, рефлексии и совместной коррекции индивидуального прогресса учащихся в теоретической, физической, технической и тактической подготовленности к игре в*



волейбол. Виявлено, що достовірно улучшилися показателі контрольних упрощень «передача м'яча в стіну двома руками зверху» ( $p < 0,05$ ), «прийм м'яча знизу від стіни» ( $p < 0,05$ ) і тестових завдань ( $p < 0,05$ ) з тактичної і теоретичної підготовленості учасників. **Висновки:** встановлено, що використання техник формуючого оцінювання навчальних досягнень учасників 6-х класів на уроках волейболу достовірно підвищує їх рівень теоретичної і технічної підготовленості.

**Ключові слова:** критерії, самооцінювання, взаємооцінювання, рефлексія, зворотній зв'язок, теоретична підготовка, технічна підготовка.

**Abstract. Moiseiev S.O., Huzar V.M., Yuskiv S.M. Influence of formative assessment for theoretical and technical training of the 6th grade students during the studying of the volleyball module. Objective:** To experimentally test the effectiveness impact of the formative assessment techniques on the theoretical and technical training of 6th grade students (the second year study) at volleyball lessons. **Participants:** the 6th grades students of the Ulyanovsk Secondary School of the I-III grades of the Skadovsk District Council of Kherson Region ( $n = 16$ ) and the Velykapetetyka Secondary School №2 of the Velykapetetska Village Council of the Velykapetetyka District of Kherson Region ( $n = 20$ ). The age of students is 11-12 years. The experiment took place in the 2018/2019 school year during the studying of the module "Volleyball" (during 19-20 lessons). Control testing of theoretical and technical training of students was organized at the beginning and at the end of studying of the module "Volleyball". **Methods:** theoretical analysis of scientific sources, methods of mathematical statistics, testing of technical (transfer of the ball to the wall with two hands from above; receiving the ball from the bottom from the wall) and theoretical (test tasks were aimed at revealing the students' awareness of the history of Ukrainian volleyball, rules games of kidsball, technical mistakes) training. **Results:** developed and tested the author's method of using the techniques of formative assessment of educational achievements of 6th grade students at volleyball lessons. The essence of the author's methodology was the systematic, criterion, active and interactive assessment, reflection and adjustment of students' individual progress in the theoretical, physical, technical and tactical training of students for volleyball. It was found that the performance of control exercises "transfer of the ball to the wall with two hands from above" ( $p < 0.05$ ), "reception of the ball from the bottom from the wall" ( $p < 0.05$ ) and test tasks on tactical and theoretical training of students ( $p < 0.05$ ) were significantly improved. **Conclusions:** It was found that the use of techniques of formative assessment of educational achievements of 6th grade students at volleyball lessons significantly improves their level of theoretical and technical training.

**Keywords:** criteria; self-assessment; mutual evaluation; reflection; feedback; theoretical training; technical training.

#### Reference

- Artemenko, B. O. (2014). Znachennia taktychnoi pidhotovky voleibolistiv riznogo rivnia maisternosti v irovii diialnosti [The value of tactical training of volleyball players of different skill levels in playing activities.]. *Pedahohika, psykholohiia, medyko-biologichni problemy fizychnoi kultury ta sportu* [Pedagogy, psychology, medical and biological problems of physical culture and sports], 1, 9-12. doi: 10.6084 / m9.figshare.894384
- Hancheva, V. I., Moiseiev, S.O. Vasyl Moroz – peremozhets Vseukrainskoho konkursu «Innovatsiinyi urok fizychnoi kultury ta urok fizychnoi kultury z elementamy futbolu» 2015 roku [Vasily Moroz is the winner of the All-Ukrainian Competition "Innovative Physical Culture Lesson and Physical Culture Lesson with Elements of Soccer" 2015.]. *Fizychnye vykhovannia v ridnii shkoli : naukovo-metodychnyi zhurnal* [Physical education at home school: a scientific and methodological journal], 2016, № 2 (103), 25–28.
- Huzar, V. M., Saponova, Yu., & Shalar, O. H. Vplyv volovykh yakosteі na fizychnu pidhotovlenist yunykhandbolistok [The influence of volitional qualities on the physical fitness of young handball players]. *Aktualni problemy yunatskoho sportu* [Actual problems of youth sports], Kherson, 2014, 185-189.
- Huzar, V.M., Shalar, O.H., Unhurian, A.A., Berezhkov, I.T. Vykhovannia dystsyplinovanosti pidlitkiv na urokakh fizychnoi kultury [Educating the discipline of teenagers in physical

- education lessons]. *Aktualni problemy suchasnoi biolohii ta zdorovia liudyny: materialy XIV Mizhnar. nauk.-prakt. konf. Mykolaiv: MNU [Topical Issues in Modern Biology and Human Health: Proceedings of the XIV International. Research Practice Conf. Nikolaev: MNU]*, 2014, 23-26.
- Huzar, V. N. Sportyvnie y podvyzhni yhri na vode [Sports and outdoor games on water]. *Sportyvni ihry. Kharkiv: KhDAFK [Sport games. Kharkov: HGAFK]*, 2019, 1 (11), 4–15. <http://doi.org/10.5281/zenodo.2543532>
- Moiseiev, S. O. Suchasni pidkhody do provedennia urokiv fizychnoi kultury u zahalnoosvitnii shkoli [Modern approaches to conducting physical education lessons in a comprehensive school]. *Pedahohichniy almanakh : zbirnyk naukovykh prats. 2017. Vypusk 34 [Pedagogical almanac: a collection of scientific works. 2017. Issue 34]*, 296-303.
- Moiseiev, S.O. Pedahohichna maisternist uchytielia fizychnoi kultury u vymiri tekhnicheskikh formovalnogo otsiniuvannia [Pedagogical skills of physical education teachers in measuring techniques of formative assessment.]. *Profesiina uspishnist pedahohichnoho pratsivnyka yak osnova menedzhmentu yakosti osvithnoho protsesu: Zbirnyk materialiv chetvertykh vseukrainskykh pedahohichnykh chytan prysviachenykh 80-richchiu z dnia narodzhennia Lidii Kondrashovoi. Cherkasy: FOP Hordienko Ye.I. [Teacher's Professional Success as a Basis for Quality Management in the Educational Process: Collection of materials of fourth all-Ukrainian pedagogical readings dedicated to the 80th anniversary of Lydia Kondrashova. Cherkasy: FOP Gordienko EI,], 2019, 226-232.*
- Moiseiev, S.O. Rozvytok pedahohichnoi maisternosti vchytielia fizychnoi kultury u vymirakh fakhovykh konkursiv : navchalno-metodychnyi posibnyk [Development of pedagogical skills of physical education teacher in measuring professional competitions: a teaching manual.]. Kherson: KVNZ «Khersonska akademiia neperervnoi osvity», 2018, 222.
- Moiseiev, S.O. Formuvalne otsiniuvannia uchniv na urokakh fizychnoi kultury [Formative assessment of students in physical education lessons]. *Teoretyko-metodolohichni osnovy rozvytku osvity ta upravlinskoi diialnosti: materialy V Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii (m. Kherson, 12-13 veresnia) / za red. Kuzmenka V.V., Sliusarenko N.V.: u II ch. Ch. II. [Theoretical and Methodological Foundations of Educational Development and Management Activity: Proceedings of the V All-Ukrainian Scientific and Practical Conference (Kherson, September 12-13) / ed. Kuzmenka VV, Sliusarenko NV: in the II h.] Kherson : KVNZ “Khersonska akademiia neperervnoi osvity”, 2019, 135-142.*
- Moiseiev, S.O. Yak ne zahubyty uchniv na urotsi fizychnoi kultury u Novii ukrainskii shkoli? [How not to lose students in a physical education lesson at the New Ukrainian School?] *Tekhnolohii profesiinoho rozvytku pedahoha: spadshchyna A. S. Makarenka i priorityty ukrainskoi osvity: materialy KhVIII mizhnarodnoi nauk.-prakt. konf. (m. Poltava, 13–14 bereznia 2019 r.) [Teacher's Professional Development Technologies: AS Makarenko's Heritage and Priorities of Ukrainian Education: Materials of the Eighteenth International Science-Practice. Conf. (Poltava, March 13-14, 2019).]. Poltava, 2019, 106-107.*
- Moiseiev, S.O., Huzar, V.M., Shalar, O.H. Kontseptualni zasady rozvytku predmetnykh kompetentnostei uchniv 1-4 klasiv na urokakh fizychnoi kultury v Novii ukrainskii shkoli [Conceptual bases of development of subject competences of students of 1-4 classes at lessons of physical culture at the New Ukrainian school.]. *Pedahohichniy almanakh: zb.nauk.pr. / red. V.V. Kuzmenko (holova) ta in [Pedagogical almanac: scientific collection. / ed. V.V. Kuzmenko (head) and others]. Kherson: KVNZ «Khersonska akademiia neperervnoi osvity», 2019, Vyp.43, 45-56.*
- Moiseiev, S. O. Porivnialna kharakterystyka robochoho, vidkrytoho ta konkursnoho urokiv fizychnoi kultury [Comparative characteristics of working, open and competitive physical culture lessons.]. *Nova pedahohichna dumka : naukovo-metodychnyi zhurnal [New pedagogical thought: a scientific and methodological journal]. 2013. № 4, 154-158.*

- Sylka, M. K., & Paievskiy, V. V. (2017). Efektyvnist tekhniko-taktychnykh dii kvalifikovanykh voleibolistiv u zmahanniakh [Efficiency of technical and tactical actions of qualified volleyball players in competitions]. *Sportyvni ihry [Sports Games]*, 3, 58-60.
- Shalar O.H., Huzar V.M., Rehotka N.O. Sportyvna pidhotovka uchniv litseiu na zaniattiakh z voleibolu [Athletic training of the lyceum students at volleyball classes]. *Sportyvni ihry [Sports Games]*,. Kharkiv: KhDAFK, 2019, 1 (11), 58-66. <http://doi.org/10.5281/zenodo.2543592>
- Shalar O.H., Strikalenko Є.A., Huzar V.M. Osoblyvosti formuvannia komandnoi zghurtovanosti yunyk sportsmenok v ihrovnykh vydakh sportu [Features of formation of team cohesion of young sportswomen in game sports]. *Sportyvni ihry [Sports Games]*,.. 3 (13), 64-73. Doi: 10.15391/si.2019-3.08
- Shalar, O. H. & Mohylevskiy, O. O. (2010). Seria urokiv voleibolu osvitno-reflektornoj spriamovanosti. 7 klas (zavershennia) [ A series of volleyball lessons of educational and reflexive orientation. Grade 7 (Completion)]. *Fizychno vykhovannia v shkolakh Ukrainy [Physical education in schools of Ukraine]*, 3(15), 5-16.
- Shalar, O. H., Strykalenko, E. A., Huzar, V. N.. Vlastyvosti osobystosti yunyk handbolistik ta yikh vplyv na efektyvnist zmahalnoi diialnosti [Personality traits of young handball players and their influence on the effectiveness of competitive activity.]. *Visnyk Nats. Un-tu «Chernihivskiy kolehium» im. T. H. Shevchenka. Ser. : Pedagogichni nauky [Bulletin of the National. Univ. "Chernihiv College" them. TG Shevchenko. Avg. : Pedagogical Sciences]*, Chernihiv : NUChK, 2019, Vyp. 3 (159), 146-152.
- Shalar, O. H., & Martynenko, Ye. Ye. (2011). Orhanizatsiia osvitno-reflektornoj diialnosti uchniv na urokakh voleibolu [Organization of educational and reflex activities of students in volleyball lessons]. *Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia [Theory and methodology of physical education]*, 3, 19-23.
- Yuskiv, S.M. Osoblyvosti formuvannia interesu ta motyvatsii do zaniat z fizychnoho vykhovannia [Features of interest formation and motivation for physical education classes]. *Filosofski obrii sohodennia: materialy VI Mizhnar. nauk.-prakt. konf. [Philosophical Horizons of the Present: Materials VI Int. Research Practice Conf]*, Kherson, KhDAU, 2018, 136-141.
- Yuskiv, S.M. Stepaniuk, S.I., Yuskiv, K.V., Svyryda, V.S. Zakonomirnosti rozvytku dytiachyuno-natskoho sportu [Patterns of development of child-youth sports.]. *Aktualni problemy yunatskoho sportu: zb. statei XIII Vseukr. nauk. konf. (27 veresnia 2018 r.) [ Actual Problems of Youth Sport: Coll. Articles XIII All-Ukrainian. of sciences. Conf. (September 27, 2018)]* – Kherson: KhDU, 2018, 144-149.
- Yuskiv, S.M., Yuskiv, K.V. Filosofski aspekty rozvytku harmoniinoi osobystosti v suchasni osviti [Philosophical aspects of the development of a harmonious personality in modern education]. *Sophia Prima: dialoh vichnoho povernennia. Mizhnarodnyi humanitarnyi zhurnal [Sophia Prima: a dialogue of eternal return. International Humanities Magazine]*, K.: Vyd-vo VIR UAN, 2018, №1 (1), 99-104.
- Shalar, O., Huzar, V., Strikalenko, Y., Yuskiv, S., Homenko, V., & Novokshanova, A. (2019). Psycho-pedagogical aspects of interaction between personality traits and physical qualities of the young gymnasts of the variety and circus studio. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, Vol.19 (Supplement issue 6), Art 344, 2283-2288. DOI:10.7752/jpes.2019.s6344
- Strelnikova, E. Y., Kozina, Z. L., Sobko, I. M., Nuzhna, A., Polishchuk, S. B., Ryepko, O. O., & Kozin, S. V. (2018). Preparation of young volleyball players at the stage of sports improvement on the basis of development of psychophysiological functions. *Health, sport, rehabilitation*, 4(2), 124-133. doi:<http://dx.doi.org/10.34142/HSR.2018.04.02.12>

**Відомості про авторів/ Information about the Authors**

Моїсеєв Сергій Олександрович: кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії й методики виховання, психології та інклюзивної освіти; Комунальний вищий навчальний заклад «Херсонська академія неперервної освіти» Херсонської обласної ради: вул. Покришева, 41, м. Херсон, 73034, Україна

Моисеев Сергей Александрович: кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедры теории и методики воспитания, психологии и инклюзивного образования; Коммунальное высшее образовательное заведение «Херсонская академия непрерывного образования» Херсонского областного совета: ул. Покрышева, 41, г. Херсон, 73034, Украина.

*Moiseiev Serhii Olexandrovich: Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Municipal Higher Educational Institution «Kherson Academy of Continuing Education» of the Kherson Regional Council: Pokrysheva str., 41, Kherson, 73034, Ukraine.*

*<https://orcid.org/0000-0001-9326-4192>*

*E-mail: [cergeycom@ukr.net](mailto:cergeycom@ukr.net)*

Гузар Віктор Миколайович: кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання; Херсонська державна морська академія: просп. Ушакова, 20, м. Херсон, 73000, Україна

Гузарь Виктор Николаевич: кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания; Херсонская государственная морская академия: просп. Ушакова, 20, г. Херсон, 73000, Украина

*Huzar Viktor: Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of Physical Education Department; Kherson State Maritime Academy: Ushakov Avenue, 20, Kherson, 73000, Ukraine*

*<https://orcid.org/0000-0002-4427-2425>;*

*E-mail: [guzarv59@gmail.com](mailto:guzarv59@gmail.com)*

Юськів Сергій Миколайович: виконуючий обов'язки завідувача кафедри фізичного виховання, майстер спорту України з вільної боротьби; Херсонська державна морська академія: просп. Ушакова, 20, м. Херсон, 73000, Україна

Юськив Сергей Николаевич: исполняющий обязанности заведующего кафедры физического воспитания, мастер спорта Украины по вольной борьбе; Херсонская государственная морская академия: просп. Ушакова, 20, г. Херсон, 73000, Украина

*Yuskiv Serhii: Head of Physical Education Department, Sports Master of Ukraine; Kherson State Maritime Academy: Ushakov Avenue, 20, Kherson, 73000, Ukraine*

*<https://orcid.org/0000-0001-5949-8665>*

*E-mail: [sergeyyuskiv6@gmail.com](mailto:sergeyyuskiv6@gmail.com)*



**Динаміка показників швидкісно-силових здібностей гравців студентських команд у баскетболі 3x3 під впливом спеціально підібраних вправ**

Несен О. О., Ширяєва І. В.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** *Мета дослідження* – покращити показники швидкісно-силових здібностей студентів-баскетболістів під впливом спеціально підібраних вправ із обтяженням набивного м'ячу та опором партнера. **Матеріал та методи дослідження.** У дослідженні приймали участь дві групи спортсменів у віці 17-19 років у загальній кількості 12 осіб (контрольна група,  $n=6$ , експериментальна група,  $n=6$ ). Аналіз літературних джерел проводився з метою встановлення особливостей розвитку швидкісно-силових здібностей баскетболістів. Для визначення показників розвитку швидкісно-силових здібностей використовувались тести, що визначають здібності м'язів верхнього плечового поясу (кидки м'яча на дальність, точність та швидкість), тулуба (сід з положення лежачи на спині за 15 секунд) та ніг (стрибок вгору з місця). Педагогічний експеримент тривав 9 тижнів, під час якого було проведено загалом 27 навчально-тренувальних заняття, та складався у впровадженні у практику експериментальної групи спеціально підібраних вправ із обтяженим м'ячем та опором партнера, виконання яких було наближено до ігрових дій баскетболістів. Для аналізу отриманої інформації використовувалась пакет програми Microsoft Excel, достовірність у розбіжностях встановлювалась на базі розрахунку критерію Ст'юдента, при  $p < 0,05$ . **Результати.** Після проведення педагогічного експерименту у баскетболістів експериментальної групи відбулися певні покращення швидкісно-силових здібностей: результат кидку баскетбольного м'яча на дальність покращився на 2,5 м ( $p < 0,05$ ), результат кидку набивного м'яча вагою 2 кг збільшився на 1,16 м ( $p < 0,05$ ), результат стрибку вгору з місця покращився на 5,33 см ( $p < 0,05$ ), кількість піднімання тулуба у сід спортсменами зросла на 2 рази ( $p < 0,05$ ), результат виконання 40 кидків з різних дистанцій покращився на 12,33 очок ( $p < 0,05$ ). **Висновки.** Проведений аналіз наукової та методичної літератури засвідчив актуальність теми підбору та застосування нових комплексів спеціально підібраних вправ для вирішення певних завдань спортивного тренування. Застосування у тренувальному процесі баскетболістів у варіанті гри 3x3 вправ із обтяженим м'ячем та опором партнера, які виконувалися у близьких до ігрових умовах позитивно вплинуло на покращення швидкісно-силових здібностей спортсменів.

**Ключові слова:** баскетболісти; швидкісно-силові здібності, обтяження; опір; зміни.

**Вступ.** Баскетбол 3x3 відноситься до видів спорту, що має складнокоординаційну структуру дій і характеризується динамічною роботою змінної інтенсивності, що у процесі змагальної діяльності може бути помірною, великою і максимальною. Від класичного варіанту гри він відрізняється не лише розмірами майданчику та правилами а ще й більш жорсткішим характером гри.

Для здійснення ефективної змагальної діяльності спортсменам необхідний певний рівень фізичних

можливостей, що забезпечують надійність його техніко-тактичних дій. Велика швидкість переміщень у баскетболі 3x3 без м'яча і з м'ячем, стрибки, кидки м'яча у кошик з далеких та середніх відстаней, інтенсивний біг з постійною зміною напрямків пересування, різкими зупинками, обертами (Несен, Пашенко, & Марченко, 2018) ставлять високі вимоги до спеціальної підготовленості гравців.

Питання підготовки студентських команд на сьогоднішній день залишається актуальним. Багато аспектів, які необхідно вирішувати тренерів під час планування спортивної підготовки продиктовані постійною плінністю складу команд. Одні

студенти випускаються та покидають команду, інші вступають до закладу вищої освіти та тренерові необхідно починати підготовку з ними з самого початку. Планувати же процес підготовки необхідно таким чином, щоб за короткий період часу нових гравців органічно ввести до групи та зробити з окремих баскетболістів один єдиний механізм – команду (Козина, & Воробьева, 2007; Тищенко, 2014).

Карабут Р. В. у своїй публікації відмічає, що підготовка волейболістів у студентських командах може досягати рівня великого спорту, але вимагає творчих інноваційних підходів (Карабут, 2014). Тищенко В.О. відмічає, що при розробці програми розвитку, вдосконалення та підтримки рівня швидкісно-силової підготовки у студентів-ігровиків необхідно враховувати певні особливості, а саме: фізичну та технічну підготовленість, амплуа гравців та вікові особливості. В роботі наголошується про неможливість використовувати уніфіковані програми у зв'язку з різним рівнем підготовленості гравців, спортивним досвідом, кваліфікацією, тощо. Тому на думку автора необхідно приділяти увагу саме специфіці процесу спортивної підготовки, більше надавати індивідуалізованого підходу. Авторка наводить результати власних досліджень, які свідчать про те, що при умовах здійснення диференціювання амплуа гравців, що проводилося при застосування спеціальних вправ позитивно вплинуло на розвиток швидкісно-силової підготовленості. У статті зазначається, що при підготовці студентської команди слід індивідуалізувати навантаження, спираючись на вихідний рівень фізичних кондицій кожного спортсмена (Тищенко, 2014).

В науковій літературі представлені результати досліджень, які вказують на вплив розвитку швидкісних та силових здібностей спортсменів-ігровиків на їх показники ігрової діяльності. Так, вивчаючи зв'язок силових показників з ігровими у студентів-баскетболістів Чуча Н. І., Харченко Є. С. підсумовують, що на

точність двох очкових кидків найбільше впливають показники результатів у стрибках у довжину та вгору, а на кількість взятих підборів на щиті та точність штрафних кидків найбільш позитивно впливають показники статичної сили м'язів спини та результати кидку набивного м'яча вагою у 1кг (Чуча, & Харченко, 2017). Несен О. О., Ширяєва І. В. аналізуючи наявність кореляційних зв'язків між показниками технічної підготовленості баскетболістів 10-11 років та результатами виконання вправ на визначення швидкісно-силових здібностей, встановили існування тісного зв'язку між результатом кидку медболу на дальність та результативністю штрафних кидків, показником швидкості та точності у дистанційних кидках; між кидком баскетбольного м'яча на дальність та результативністю штрафних, та дистанційних кидків **Error! Reference source not found.** (Несен, & Ширяєва, 2018). У науковій статті Чікольба Г. М. та Романенко Ю. С. за результатами власних досліджень підкреслюють важливість швидкості, сили та швидкісно-силових проявів баскетболістів під час гри. Автори підкреслюють, що у процесі спортивної підготовки баскетболістів необхідно включати у тренування засоби інших видів спорту, таких як легкої атлетики, плавання, гімнастики, тощо (Чікольба, & Романенко, 2016). У дослідженнях Olena Nesen, Irina Pomeshchikova, Valeryj Druz, Vladlena Pasko, Svitlana Chervona розкривається вплив рівня швидкісно-силових здібностей гандболістів на їх технічну майстерність. Авторами було запропоновано та доведена ефективність використання набивних м'ячів та швидкісної драбини для розвитку швидкісно-силових здібностей гандболістів 13-14 років. У спеціально підібрані комплекси, які пропонувались для виконання у експериментальній групі, входили ривки на короткі відстані після виконання різноманітних стрибків, стрибкові вправи на швидкісній драбині з різним кутом згинання суглобів нижніх кінцівок та тулуба, стрибкові вправи у положенні упор лежачи та вправи із

набивним м'ячем (вага м'яча 1 кг) (Nesen, Pomeshchikova, Druz, Pasko, & Chervona, 2018).

Багато авторів підходять до вирішення питання вдосконалення швидкісно-силової підготовки з позиції підбору нових у застосуванні вправ, які мають певні завдання. Так, Несен О. О., Ширяєва І. В. зазначають, що впровадження у навчально-тренувальний процес баскетболістів 10-11 років вправ, які у собі поєднують розвиток швидкісно-силових здібностей та вдосконалення технічних прийомів, що на момент навчальних занять є вже вивченими, мають більш суттєвий позитивний вплив на покращення технічної підготовленості юних спортсменів (Несен, & Ширяєва, 2018).

Базуючись на високій ролі швидкісно-силових здібностей гандболістів-пляжників для виконання більшості ігрових прийомів спортсменів у грі, Бикова О. О. із співавторами запропонувала комплекси стрибкових та ривкових вправ з певними особливостями їх виконання, враховуючи сипучу поверхню піщаного покриття ігрового майданчику для пляжного гандболу. Автори поєднували виконання різноманітних стрибків з наступним прискоренням на різну відстань, що за їх даними призвело до покращення швидкісно-силової підготовленості спортсменів (Бикова, Стрельникова, Помещикова, & Ляхова, 2015).

У своїй роботі Харченко С. М. та Матлаш В. А. детально розкривають зміст педагогічного експерименту, який був спрямований на вдосконалення швидкісно-силових здібностей спортсменок у міні футболі. Автори пропонували виконувати гравцям три рази на тиждень у продовж трьох місяців підготовчого періоду вправи швидкісно-силового характеру в межах інтервального методу, який передбачав виконання вправ з регламентованими паузами відпочинку. Після закінчення змагального періоду швидкісно – силові вправи пропонувалось виконувати методом колового тренування. Автори також відмічають, що у рамках кожного

окремого тренувального заняття неодмінною умовою якісного виконання швидкісно-силових дій була ґрунтовна розминка, засобами якої служили допоміжні, спеціально-підготовчі вправи, що виконувались з поступовим збільшенням темпу і швидкості рухів. Ці вправи були спрямовані не лише на розвиток швидкісно-силових якостей, але й на підвищення ступеня їх реалізації у змагальній діяльності (Харченко, & Матлаш, 2016).

При підборі засобів для розвитку сили, на думку Грибан Г. П., Кафтанова Т. В., Костюк Ю. С., необхідно враховувати структуру технічних прийомів, в яких повинен максимально реалізуватися досягнутий рівень розвитку рухових якостей. В цьому плані автори рекомендують віддавати перевагу вправам, в яких навантаження припадає на ті групи м'язів, які виконують основну роботу у баскетболі. Це м'язи кисті, спини, пресу, нижніх кінцівок (Грибан, Кафтанова, & Костюк, 2017).

Каратнік І. В., Гречанюк О. О., Бубела О. Ю., Пітин М. Г. пропонують 3 варіанти чергування тренувальних модулів спрямованих на: 1) розвиток швидкості 2) розвиток сили 3) розвиток стрибучості, та вказують на ефективність цього підходу (Каратнік, Гречанюк, Бубела, & Пітин, 2016).

Вище викладене підкреслює актуальність питання пошуку нових засобів тренування для вирішення конкретних завдань підготовки. У наших попередніх дослідженнях було встановлено ефективність застосування вправ із обтяженим м'ячем та опором партнера у підготовці спортсменів 14-15 років у класичному баскетболі (Несен, & Приймак, 2018), тож ми провели схожий педагогічний експеримент із студентами-гравцями з баскетболу 3х3.

**Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження проводилося відповідно теми плану НДР Харківської державної академії фізичної культури «Удосконалення навчально-тренувального процесу в спортивних іграх» на 2019-2023 рр

державний реєстраційний номер: 0119U101644.

**Мета дослідження** – покращити показники швидкісно-силових здібностей студентів-баскетболістів під впливом спеціально підібраних вправ із обтяженням набивного м'ячу та опором партнера.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати науково-методичні джерела з питань фізичної підготовки баскетболістів;
2. Визначити показники розвитку швидкісно-силових здібностей баскетболістів студентських команд;
3. Розробити та експериментально перевірити ефективність комплексів спеціально підібраних вправ, що спрямовані на розвиток швидкісно-силових здібностей баскетболістів.

**Матеріал та методи дослідження.**

У дослідженні приймали участь дві групи спортсменів у віці 17-19 років у загальній кількості 12 осіб (контрольна група,  $n=6$ , експериментальна група,  $n=6$ ). Аналіз літературних джерел проводився з метою встановлення особливостей розвитку швидкісно-силових здібностей баскетболістів. Для визначення показників розвитку швидкісно-силових здібностей використовувались тести, що визначають здібності м'язів: 1) верхнього плечового поясу: кидок баскетбольного м'яча на дальність, м; кидок набивного м'яча 2 кг на дальність, м; штрафні кидки за 15 с, рази; 40 кидків у кошик, бали; 2) тулуба: піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині за 15 секунд, рази; 3) ніг: стрибок вгору з місця. Педагогічний експеримент тривав 9 тижнів, під час якого було проведено загалом 27 навчально-тренувальних занять, та складався у впровадженні у практику експериментальної групи спеціально підібраних вправ із обтяженням м'ячем та опором партнера, виконання яких було наближено до ігрових дій баскетболістів. Для аналізу отриманої інформації використовувалась пакет програми Microsoft Excel, достовірність у розбіжностях встановлювалась на базі розрахунку критерію Ст'юдента, при  $p < 0,05$ .

Протягом 9 тижнів (загалом 27 навчально-тренувальних занять) нами була впроваджена програма розвитку швидкісно-силових здібностей баскетболістів, що базувалася на вправах з обтяженням м'ячем та опором партнера.

На кожному першому, другому, третьому тренуванні, після підготовчої частини заняття спортсмени використовували запропоновані комплекси з певними дозуваннями та рекомендаціями до виконання. Кожне четверте тренувальне заняття не містило у своєму змісті запропонованих комплексів, а було спрямоване на розвиток гнучкості вправами стретчингу, виконання рухливих ігор та вдосконалення технічних прийомів та тактичних дій.

Комплекси розподілялися на загально підготовчі та спеціально підготовчі. Всього було проведено 21 навчально-тренувальне заняття із застосуванням запропонованих нами комплексів. Програма застосування запропонованих нами вправ складалася з 5 комплексів: 1 – загально підготовчої спрямованості та 4 – спеціально підготовчої спрямованості. Підібрані вправи виконувалися у певній послідовності протягом двох базових мезоциклів. Всього 14 рази використовувались комплекс із опором та подоланням ваги партнера та 14 разів – комплекси із набивними м'ячами.

**Результати дослідження.** Середні показники студентів-баскетболістів, які спеціалізуються у баскетболі 3x3 наведені у таблиці 1, з якої видно, що загальна група спортсменів однорідна, тобто у всіх студентів, які приймали участь у нашому дослідженні були приблизно рівні результати виконання тестових вправ.

При виконанні 40 кидків з середньої та далекої відстані від кільця, середня кількість очок, що вдалося набрати баскетболістам на початку дослідження становила 58,97 очок.

Слід відмітити, що при виконання перших 20 кидків реалізація середніх та далеких кидків не мала статистичної достовірної різниці ( $p > 0,05$ ), натомість у другій половині виконання тестової



вправи, реалізація далеких кидків була достовірно нижчою за реалізацію середніх кидків ( $p < 0,05$ ). Порівнюючи загальну реалізацію кидків у першій та другій половині виконання тестового завдання встановлено достовірно нижчу реалізацію кидків у другій половині ( $p < 0,05$ ) (табл.2). На нашу думку це може свідчити про

низький рівень спеціальної швидкісно-силової (кидкової) витривалості баскетболістів. Слід відмітити, що на початку проведення педагогічного експерименту між результатами контрольної та експериментальної груп спортсменів не були встановлені достовірні відмінності (табл. 3.).

Таблиця 1

**Показники рівня розвитку швидкісно-силових здібностей баскетболістів на початку педагогічного експерименту (n=12)**

Стат. показники	Кидок баскетбольного м'яча на дальність, м	Кидок набивного м'яча 2 кг на дальність, м	Стрибок вгору з місця, см	Штрафні кидки за 15 с, рази		40 кидків у кошик			Піднімання тулуба в сід, рази
				усього кидків	влучні кидки	усього кидків	кількість влучних 2-очкових кидків	кількість влучних 3-и очкових кидків	
$\bar{X}$	14,64	10,54	40,71	6,83	3,25	35,17	10,17	14,75	13,58
$m$	0,50	0,46	1,22	0,22	0,29	1,24	1,17	1,87	0,40
$v$	9,51	8,92	11,23	9,97	8,84	9,60	9,69	10,15	10,35

Таблиця 2

**Реалізація дистанційних кидків спортсменів на початку педагогічного експерименту**

Кидки	Кількість реалізованих кидків у I половині вправи	Кількість реалізованих кидків у II половині вправи	t	p
Далекі	6,6±0,56	5,3±0,21*	2,17	<0,05
Середні	7,6±0,54	6,5±0,47	1,53	>0,05
Загальна кількість	14,2±,75	11,8±0,83	2,14	<0,05

Примітка: \* – достовірна відмінність між показниками середніх та далеких кидків

Таблиця 3.

**Показники швидкісно-силових здібностей баскетболістів контрольної та експериментальної групи на початку педагогічного експерименту (n<sub>1</sub>=n<sub>2</sub>=6) ( $\bar{X} \pm m$ )**

Стат.показники, термін експерименту	КГ	ЕГ	t	p	
	$\bar{X} \pm m$				
Кидок баскетбольного м'яча на дальність, м	15,17±0,69	14,12±0,77	1,01	>0,05	
Кидок набивного м'яча 2 кг на дальність, м	11,00±0,92	10,67±0,18	0,36	>0,05	
Стрибок вгору з місця, см	42,25±1,25	39,17±2,12	1,25	>0,05	
Штрафні кидки за 15 с, рази	усього кидків	7,00±0,40	6,83±0,18	0,38	>0,05
	влучні кидки	3,50±0,47	3,17±0,34	0,58	>0,05
40 кидків у кошик, рази	усього кидків	35,00±2,17	35,33±1,64	0,12	>0,05
	кількість влучних 2-очкових кидків	17,00±3,95	23,67±2,36	1,45	>0,05
	кількість влучних 3-и очкових кидків	13,50±3,26	16,00±2,35	0,62	>0,05
Піднімання тулуба в сід, рази	14,00±0,57	13,33±0,54	0,85	>0,05	

Порівнюючи показники спортсменів контрольної групи до та після проведення педагогічного експерименту було встановлено, що результати виконання всіх тестових вправ мали не значні зміни ( $p>0,05$ ).

Порівнюючи показники спортсменів експериментальної групи до та після проведення педагогічного експерименту (табл.4), видно, що результати виконання деяких тестових вправ мали не значні зміни ( $p>0,05$ ), а деяких – достовірні зміни ( $p<0,05$ ).

Таблиця 4.

**Показники швидкісно-силових здібностей баскетболістів експериментальної групи на початку та у кінці педагогічного експерименту (n=6)**

Стат.показники, термін експерименту		Початок експерименту	Кінець експерименту	t	p
		$\bar{X} \pm m$			
Кидок баскетбольного м'яча на дальність, м		14,12±0,77	16,62±0,42	2,84	<0,05
Кидок набивного м'яча 2 кг на дальність, м		10,67±0,18	11,83±0,42	2,57	<0,05
Стрибок вгору з місця, см		39,17±2,12	44,50±1,01	2,27	<0,05
Штрафні кидки за 15 с, рази	усього кидків	6,83±0,18	7,67±0,23	2,83	<0,05
	влучні кидки	3,17±0,34	4,33±0,23	2,86	<0,05
40 кидків у кошик, рази	усього кидків	35,33±1,64	38,67±0,67	1,88	>0,05
	кількість влучних 2-очкових кидків	23,67±2,36	30,00±1,60	2,22	<0,05
	кількість влучних 3-и очкових кидків	16,00±2,35	22,00±1,10	2,31	<0,05
Піднімання тулуба в сід, рази		13,33±0,54	15,33±0,67	2,32	<0,05

Так, середній показник спортсменів експериментальної групи у кидку баскетбольного м'яча на дальність покращився на 2,5 м ( $p<0,05$ ), результат кидку набивного м'яча вагою 2 кг збільшився на 1,16 м менше ( $p<0,05$ ), результат стрибку вгору з місця у спортсменів групи наприкінці дослідження на 5,33 см покращився ( $p<0,05$ ).

Середня ефективність кидків зі штрафної позначки за 15 секунд у баскетболістів експериментальної групи на початку дослідження становила 53,58 %, із середньою швидкістю виконання 0,46 кидків за секунду та їх ефективністю 46,41 %. Після же експерименту спортсмени експериментальної групи спромоглися виконати це завдання зі швидкістю виконання кидків 0,51 разів за секунду та 56,45 % ефективністю при цьому. Отримана різниця має достовірний характер, що підтверджує суттєве покращення результату виконання цієї вправи ( $p<0,05$ ).

Під час виконання 40 кидків з різних дистанцій баскетболістами

експериментальної групи на початку експерименту були набрано на 12,33 очок менше ніж тими ж спортсменами наприкінці дослідження, і ця різниця мала достовірний характер ( $p<0,05$ ).

Порівнюючи влучність виконання середніх та далеких кидків до та після експерименту, встановлено суттєве покращення влучності виконання далеких кидків. Так, результативність далеких кидків покращилася на 6 балів, результативність 2-очкових кидків – на 6,33 бали.

Середня кількість піднімання тулуба у сід спортсменами експериментальної групи зросла на 2 рази після проведення педагогічного експерименту, і отримана різниця була достовірною ( $p<0,05$ ).

Наприкінці проведення педагогічного експерименту між результатами контрольної та експериментальної груп баскетболістів були встановлені достовірні відмінності у ряді результатів тестових вправ (табл. 5).

**Показники швидкісно-силових здібностей баскетболістів контрольної та експериментальної групи наприкінці педагогічного експерименту (n<sub>1</sub>=n<sub>2</sub>=6)**

Стат.показники, термін експерименту	КГ	ЕГ	t	p	
	$\bar{X} \pm m$				
Кидок баскетбольного м'яча на дальність, м	15,75±0,39	16,62±0,42	1,51	>0,05	
Кидок набивного м'яча 2 кг на дальність, м	12,00±0,65	11,83±0,42	0,22	>0,05	
Стрибок вгору з місця, см	43,58±0,85	44,50±1,01	0,69	>0,05	
Штрафні кидки за 15 с, рази	усього кидків	7,33±0,23	7,67±0,23	1,02	>0,05
	влучні кидки	3,83±0,34	4,33±0,23	1,22	>0,05
40 кидків у кошик, рази	усього кидків	36,50±1,62	38,67±0,67	1,24	>0,05
	кількість влучних 2-очкових кидків	17,67±3,64	30,00±1,60	3,10	<0,05
	кількість влучних 3-и очкових кидків	15,00±2,81	22,00±1,10	2,32	<0,05
Піднімання тулуба в сід, рази	14,83±0,18	15,33±0,67	0,72	>0,05	

**Висновки:**

1. Проведений аналіз наукової та методичної літератури засвідчив актуальність теми підбору та застосування нових комплексів спеціально підібраних вправ для вирішення певних завдань спортивного тренування.

2. Встановлено показники швидкісно-силових здібностей студентів, які спеціалізуються у баскетболі 3x3: кидок баскетбольного м'яча на дальність – 14,64±0,50 м., кидок м'яча вагою 2 кг на дальність – 10,54±0,46 м, кількість виконання штрафних кидків за 15 секунд становила 6,83±0,22, із результативністю 47,58%, результат стрибка вгору з місця становив 40,71±1,22 см, середні кількість підіймання тулуба у сід з положення лежачи за 15 секунд – 13,58±0,40 разів.

3. Застосування у тренувальному процесі баскетболістів у варіанті гри 3x3 вправ із обтяженим м'ячем та опором партнера, які виконувалися у близьких до ігрових умовах позитивно вплинуло на покращення швидкісно-силових здібностей спортсменів.

**Перспектива подальших досліджень.** Подальші дослідження будуть спрямовані на вивчення інших сторін швидкісно-силової підготовленості спортсменів-ігровиків.

**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**

- Бикова, О.О., Стрельникова, Є.Я., Помещикова, І.П. & Ляхова, Т.П. (2015). [Зміни рівня швидкісно-силових здібностей гандболістів-пляжників 14–15 років під впливом спеціально підібраних вправ. Слобожанський науково-спортивний вісник, № 6, 30-34.](https://doi.org/10.15391/sns.v.2015-6.004) dx.doi.org/10.15391/sns.v.2015-6.004
- Грибан, Г.П., Кафтанова, Т.В. & Костюк, Ю.С. (2017). Фізична підготовка баскетболістів: метод. рекомендації. Житомир : Рута, 48 с.
- Карабут, Р.В. (2014). Современные подходы в скоростно-силовой подготовке волейболистов в тренировочном процессе. *Проблеми та перспективи спортивних ігор та одноборств у вищих навчальних закладах*, Том.2, 45-50.
- Козина, Ж.Л. & Воробьева, В.А. (2007). [Результаты применения специальной методики подготовки студентов-баскетболистов гуманитарных вузов. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, №2, 47-53.](#)
- Несен, О. О., Пащенко, Н.О. & Марченко, К. О. (2018) Показники ігрової діяльності у баскетболі 3x3. *Спортивні ігри*, №3, 58-65. DOI 10.5281 / zenodo.1254043 .

- Несен, О.О., Приймак, С. В. (2018). Зміни показників швидкісно-силових здібностей баскетболістів 14-15 років під впливом вправ із обтяженим м'ячем та опором партнера. *Спортивні ігри*. №4, 34-48.
- Несен, О.О., Ширяєва, І.В. & Євтушенко, І.М. (2018). Удосконалення технічної підготовленості баскетболістів 10-11 років на базі розвитку координаційних та швидкісно-силових здібностей. *Спортивні ігри*, №1, 13-21.
- Романенко, Ю.С. & Чикольба, Г.М. (2016). Організація і проведення досліджень спрямованих на ознайомлення з практиками фізичної підготовки в спортивних іграх (баскетбол). *Перспективи розвитку сучасної науки*, 137-140. <http://molodyvcheny.in.ua/files/conf/sport/11dec2016/115.pdf>
- Тищенко, В.О. (2014). Методичні напрями швидкісно-силової підготовки студентської гандбольної команди. *Проблеми та перспективи спортивних ігор та одноборств у вищих навчальних закладах*, Том.2, 183-187.
- Харченко, С. М. & Матлаш, В. А. (2016). Розвиток швидкісно – силових якостей у гравців жіночої міні – футбольної команди аграрного університету. [Електронний ресурс] *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних верств населення* : матеріали XVI Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, Т.2, 292.
- Чуча, Н. І. & Харченко, Є. С. (2017). Вплив силових здібностей на ігрові показники студентів-баскетболістів ХДАФК. *Спортивні ігри*. №1(3), 71-75.
- Karatnyk, I.V., Hrechanyuk, O.O., Bubela, O.Y. & Pityn, M.P. (2016). Perfection of badminton players' speed-power fitness with the help of training means' variable modules. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 3. 18 – 24. [doi.org/10.15561/18189172.2016.0301](https://doi.org/10.15561/18189172.2016.0301)
- Olena Nesen, Irina Pomeshchikova, Valeryj Druz, Vladlena Pasko & Svitlana Chervona (2018). [Changes of technical preparedness of 13-14-year-old handball players to develop high-speed and power abilities.](#) *Journal of Physical Education and Sport*, №2, 878-884. DOI:10.7752/jpes.2018.02130

Стаття поступила до редакції: 06.12.2019 р.

Опублікована: 12.02.2020 р.

**Аннотація.** Несен Е. А., Ширяєва И. В. *Динамика показателей скоростно-силовых способностей игроков студенческих команд в баскетболе 3x3 под влиянием специально подобранных упражнений. Цель исследования - улучшить показатели скоростно-силовых способностей студентов-баскетболистов под влиянием специально подобранных упражнений с отягощением набивного мяча и сопротивлением партнера. Материал и методы исследования.* В исследовании принимали участие две группы спортсменов в возрасте 17-19 лет в общем количестве 12 человек (контрольная группа, n = 6, экспериментальная группа, n = 6). Анализ литературных источников проводился с целью установления особенностей развития скоростно-силовых способностей баскетболистов. Для определения показателей развития скоростно-силовых способностей использовались тесты, определяющие способности мышц верхнего плечевого пояса (броски мяча на дальность, точность и скорость), туловища (сед из положения лежа на спине за 15 секунд) и ног (прыжок вверх с места). Педагогический эксперимент длился 9 недель, во время которого было проведено всего 27 учебно-тренировочных занятия, и состоял из внедрения в практику экспериментальной группы специально подобранных упражнений с отягощенным мячом и сопротивлением партнера, выполнение которых было приближено к игровым действиям баскетболистов. Для анализа полученной информации использовалась программа Microsoft Excel, достоверность в различиях устанавливалась на базе расчета критерия Стьюдента, при  $p < 0,05$ . **Результаты.** После проведения педагогического эксперимента у баскетболистов экспериментальной группы произошли улучшения скоростно-силовых способностей: результат броска баскетбольного мяча на дальность



улучшился на 2,5 м ( $p < 0,05$ ), результат броска набивного мяча весом 2 кг увеличился на 1,16 м ( $p < 0,05$ ), результат прыжка вверх с места улучшился на 5,33 см ( $p < 0,05$ ), количество подниманий туловища в сед спортсменами выросла на 2 раза ( $p < 0,05$ ), результат выполнения 40 бросков с разных дистанций улучшился на 12,33 очков ( $p < 0,05$ ). **Выводы.** Проведенный анализ научной и методической литературы показал актуальность темы подбора и применения новых комплексов специально подобранных упражнений для решения определенных задач спортивной тренировки. Применение в тренировочном процессе баскетболистов в варианте игры 3x3 упражнений с отягощенным мячом и сопротивлением партнера, которые выполнялись в близких к игровым условиям положительно повлияло на улучшение скоростно-силовых способностей спортсменов.

**Ключевые слова:** баскетболисты, скоростно-силовые, способности, обременения, сопротивление, изменения.

**Abstract.** Nesen A. A., Shiryayeva I. V. *The dynamics of high-speed and power abilities of players of student teams in 3x3 basketball under the influence of specially selected exercises. The purpose of the study is to improve the performance of high-speed and power abilities of basketball students under the influence of specially selected exercises with a weighted ball and resistance of partner. Material and research methods.* The study involved two groups of athletes aged 17-19 years in a total of 12 people (control group,  $n = 6$ , experimental group,  $n = 6$ ). The analysis of literary sources was carried out with the aim of establishing the features of the development of high-speed and power abilities of basketball players. To determine the indicators of the development of high-speed and power abilities, tests were used that determined the abilities of the muscles of the upper shoulder girdle (throwing the ball at a distance, accuracy and speed), torso (grazing from a supine position for 15 seconds) and legs (upward jump from a place). The pedagogical experiment lasted 9 weeks, during which 27 training sessions were held, and consisted of introducing into the practice of the experimental group specially selected exercises with a weighted ball and partner resistance, the implementation of which was close to the game actions of the basketball players. To analyze the information received, the Microsoft Excel program package was used, the reliability in the differences was established based on the calculation of the Student criterion, at  $p < 0.05$ . **Results.** After the pedagogical experiment, the basketball players of the experimental group experienced improvements in high-speed and power abilities: the result of throwing a basketball ball to a range improved by 2.5 m ( $p < 0.05$ ), the result of throwing a stuffed ball weighing 2 kg increased by 1.16 m ( $p < 0.05$ ), the result of an upward jump from a place improved by 5.33 cm ( $p < 0.05$ ), the number of torso lifts by athletes increased by 2 times ( $p < 0.05$ ), the result of 40 shots from different distances improved by 12.33 points ( $p < 0.05$ ). **Conclusions.** The analysis of scientific and methodological literature showed the relevance of the topic of selection and application of new complexes of specially selected exercises for solving specific tasks of sports training. The use of basketball players in the training process in the 3x3 version of the game with a weighted ball and partner resistance, which were performed in close to playing conditions, had a positive effect on improving the high-speed and power abilities of athletes.

**Keywords:** basketball players, speed-strength, abilities, encumbrances, resistance, changes.

## References

- Helena Bykova, Yevgeniya Strelnykova, Irina Pomeschikova & Tamara Liakhova (2015). Changes of the level of high-speed and power abilities of beach handball players of 14–15 years old as a result of the specially selective exercises. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, 6(50), 26-29.
- Hryban, H.P., Kaftanova, T.V. & Kostiuk, Yu.S. (2017). *Fizychna pidhotovka basketbolistiv: metod. rekomendatsii*. Zhytomyr : Ruta, 48 s.
- Karabut, R.V. (2014). *Sovremennye podkhody v skorostno-sylovoi podhotovke voleibolystov v trenirovochnom protsesse. Problemy ta perspektyvy sportyvnykh ihor ta odnobarstv u vyshchykh navchalnykh zakladakh*, Tom.2, 45-50.

- Kozyna, Zh.L. & Vorobeva, V.A. (2007). Rezultaty prymenenya spetsyalnoi metodyky podhotovky studentov-basketbolystov humanyarnykh vuzov. Pedahohyka, psykholohyia y medyko-byolohycheskye problemy fyzycheskoho vospytanyia y sporta, №2, 47-53.
- Nesen, O. O., Pashchenko, N.O. & Marchenko, K. O. (2018) Pokaznyky ihrovoi diialnosti u basketboli 3x3. Sportyvni ihry, №3, 58-65. DOI 10.5281 / zenodo.1254043 .
- Nesen, O.O., Pryimak, S. V. (2018). Zminy pokaznykiv shvidkisko-sylovykh zdbnostei basketbolistiv 14-15 rokiv pid vplyvom vprav iz obtiazhenym miachem ta oporom partnera. Sportyvni ihry. №4, 34-48.
- Nesen, O.O., Shiriaeva, I.V. & Yevtushenko, I. M. (2018). Udoskonalennya tehnicnoi pidgotovlenosti basketbolistiv 10-11 rokiv na bazi rozvytku koordynacynyh ta shvidkisko-sylovykh zdbnostey [Improving of technical preparedness of basketball players of 10-11 years based on the development of coordination and speed-strength abilities]. *Sportyvni igry*, №1, 13-21; (in Ukr.)
- Romanenko, Yu.S. & Chikolba, G.M. (2016). Organizaciya i provedenie doclidgen spryamovanyh na oznayomlennya z praktikami fizichnoi podgotovki v sportivnyh igrah (basketbol) [Organization and realization of research that aim to acquaint with practices of physical preparation in sport games (basketball)]. *Perspecnsvy rozvitku suchasnoi nauky*, 137-140. <http://molodyvcheny.in.ua/files/conf/sport/11dec2016/115.pdf> (in Ukr.)
- Tyshchenko, V.O. (2014). Metodychni napriamy shvydkisko-sylovoi pidhotovky studentskoi handbolnoi komandy. Problemy ta perspektyvy sportyvnykh ihor ta odnoborstv u vyshchykh navchalnykh zakladakh, Tom.2, 183-187.
- Kharchenko, S. M. & Matlash, V. A. (2016). Rozvytok shvydkisko – sylovykh yakosteï u hravtsiv zhinochoi mini – futbolnoi komandy ahrarnoho universytetu. [Elektronnyi resurs] Suchasni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu riznykh verstv naselennia : materialy XVI Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii molodykh uchenykh. Sumy : SumDPU im. A. S. Makarenka, T.2, 292.
- Chucha, N. I. & Kharchenko, Ye. S. (2017). Vplyv sylovykh zdbnostei na ihrovi pokaznyky studentiv-basketbolistiv KhDAFK. Sportyvni ihry. №1(3), 71-75.
- Karatnyk, I.V., Hrechanyuk, O.O., Bubela, O.Y.& Pityn, M.P. (2016). Perfection of badminton players' speed-power fitness with the help of training means' variable modules. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 3. 18 – 24. [doi.org/10.15561/18189172.2016.0301](https://doi.org/10.15561/18189172.2016.0301)
- Olena Nesen, Irina Pomeshchikova, Valeryj Druz, Vladlena Pasko & Svitlana Chervona (2018). [Changes of technical preparedness of 13-14-year-old handball players to develop high-speed and power abilities](https://doi.org/10.7752/jpes.2018.02130). *Journal of Physical Education and Sport*, №2, 878-884. doi:10.7752/jpes.2018.02130

#### **Відомості про авторів / Information about the Authors**

Несен Олена Олександрівна: к. фіз. вих.; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

Несен Елена Александровна: к. физ. восп.; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Olena Nesen: PhD (physical education and sport); Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

[orcid.org/0000-0002-7473-6673](https://orcid.org/0000-0002-7473-6673)

E-mail: [helena.nesen@gmail.com](mailto:helena.nesen@gmail.com)

Ширяєва Ірина Віталіївна: Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

Ширяева Ирина Витальевна: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Iryna Shyrgaeva: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

[orcid.org/0000-0002-9241-1506](https://orcid.org/0000-0002-9241-1506)

E-mail: [irina.shiryayeva90@gmail.com](mailto:irina.shiryayeva90@gmail.com)

**Інтенсивність та ефективність застосування пресингу футболістами команд високого рівня**

Перцухов А. А.

Харківська державна академія фізичної культури

**Анотація. Мета** – встановити показники частоти та ефективності застосування пресингу футболістами в іграх команд високої кваліфікації. **Матеріал і методи:** Дослідження змагальної діяльності здійснювалося на прикладі команд-учасниць групової стадії Ліги чемпіонів УЄФА сезону 2019/2020. Було проаналізовано ігри команд групи «С» ФК «Манчестер Сіті» (Манчестер Сіті, Англія), ФК «Аталанта» (Бергамо, Італія), ФК «Шахтар» (Донецьк, Україна), ФК «Динамо» (Загреб, Хорватія). Для вирішення поставлених завдань в роботі застосовувалися наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, реєстрація командних техніко-тактичних дій, методи математичної статистики. **Результати:** в статті представлено дані, що характеризують особливості виконання оборонних техніко-тактичних дій (ТТД) футболістами в іграх команд високого рівня. Всього було зареєстровано та проаналізовано 1436 оборонних дій в 12 іграх чотирьох команд. До оборонних дій відносились відбір м'яча, перехоплення м'яча, винос м'яча й блокування удару в ворота. Крім того нами було встановлено кількісні показники передач м'яча, що виконували команди в іграх Ліги чемпіонів. Після цього, для визначення інтенсивності та ефективності застосування пресингу командами високої кваліфікації в іграх Ліги чемпіонів УЄФА, нами вираховувався коефіцієнт допущених передач м'яча на одне оборонне дію (ДПОД). Чим менше цей показник, тим менше її суперник встигає зробити передач, перш ніж у нього заберуть м'яч, тим краще команда застосовує пресинг. **Висновки:** Дані проведеного дослідження свідчать про відмінності в показниках інтенсивності та ефективності застосування пресингу командами-учасницями Ліги чемпіонів УЄФА сезону 2019/2020 в групі «С». Ефективне застосування пресингу сприяє досягненню позитивного результату в іграх, що відбулося на турнірному становищі команд даної групи.

**Ключові слова:** пресинг; ТТД; передачі; відбір; перехоплення; винос; блокування.

**Вступ.** Проблема оптимізації змагальної діяльності футболістів високої кваліфікації завжди знаходилися в полі зору вітчизняних і зарубіжних фахівців (Шамардін, 2012). Питання підвищення ефективності та результативності матчів команд різного рівня є актуальними серед теоретиків і практиків і до цього дня (Голомазов, & Чирва, 2006).

Необхідно відзначити, що реєстрації та аналізу ТТД футболістів різної кваліфікації присвячено роботи багатьох дослідників (Журід, & Довбій, 2018; Костюкевич, 2019; Перевозник, & Паевский, 2018).

Аналіз доступної літератури показує (Перцухов, 2018а, 2018b; Перцухов, & Коваль, 2016; Шамардин, 2011), що

частіше вивченню піддаються атаквальні індивідуальні та командні дії, які, на думку фахівців, мають найбільший вплив на результат конкретної гри.

Незважаючи на достатню кількість робіт, присвячених дослідженням оборонних ТТД команд різного рівня (Журід, & Довбій, 2018; Перевозник, & Журід, & Марченко, 2012; Перевозник, & Паевский, 2018), питання застосування різних способів оборони власних воріт, одним з яких є пресинг, висвітлено не в повній мірі.

Термін пресинг походить від англійського слова «press», що означає тиск. Коли мова йде про пресинг в сучасному футболі, то фахівці мають на увазі дії всіх гравців команди в фазі оборони, під час яких, завдяки спільним

синхронним діям м'яч забирається у суперника (Чирва, 2006).

Деякі фахівці відзначають, що пресинг – це комбінований метод оборони, при якому одна група гравців (як правило нападники та атакуючі півзахисники) чинить тиск на суперника з м'ячем і суперників, які перебувають поруч («пресинг на м'яч і простір»). В цей час інша група гравців (півзахисники, центральні та крайні захисники) – правильно розташовується в зоні по відношенню до м'яча та простору.

При цьому експерти вказують на те, що пресинг неможливо проводити всі 90 хвилин матчу. Він використовується в певних ситуаціях і періодах гри.

В. М. Костюкевич рекомендує розрізняти пресинг залежно від (Костюкевич, 2017):

- зон футбольного поля (високий, середній, низький);
- напрямку руху м'яча (уступаючий, наступаючий, статичний, динамічний).

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дана робота виконувалась згідно темі НДР кафедр футболу та хокею, спортивних та рухливих ігор та одноборств Харківської державної академії фізичної культури на 2016-2020 рр. за темою «Психо-сенсорна регуляція рухової діяльності спортсменів ситуативних видів спорту».

**Мета роботи** – встановити показники частоти та ефективності застосування пресингу командами високої кваліфікації.

#### **Завдання роботи:**

1. Здійснити теоретичний аналіз останніх досліджень і публікацій по темі дослідження.
2. Встановити кількісні показники передач м'яча команд-учасниць Ліги чемпіонів УЄФА сезону 2019/2020.
3. Виявити показники кількості оборонних ТТД команд-учасниць Ліги чемпіонів УЄФА сезону 2019/2020.
4. Визначити показники інтенсивності застосування пресингу футболістами в іграх команд-учасниць Ліги чемпіонів УЄФА сезону 2019/2020.

#### **Матеріал і методи дослідження.**

Реєстрація та аналіз ТТД здійснювалися в іграх групової стадії Ліги чемпіонів УЄФА сезону 2019/2020 відповідно до відомих рекомендацій. Було проаналізовано 12 ігор чотирьох команд групи «С»: ФК «Манчестер Сіті» (Манчестер Сіті, Англія), ФК «Аталанта» (Бергамо, Італія), ФК «Шахтар» (Донецьк, Україна), ФК «Динамо» (Загреб, Хорватія).

В іграх даних команд проводилася реєстрація наступних ТТД: передачі м'яча вперед; відбір м'яча – дія, що спрямована на оволодіння м'ячем, який контролюється суперником; перехоплення м'яча – дія, що спрямована на оволодіння м'ячем, який ще (або вже) не контролюється суперником; винос м'яча – цілеспрямований безадресний удар по м'ячу, (часто – за межі ігрового поля) з метою відвести загрозу від своїх воріт і розрядити обстановку; блокування удару – дія, спрямована на перешкоджання удару в ворота шляхом виносу будь-якої частини тіла (крім рук) на траєкторію польоту м'яча.

Математична обробка отриманих даних здійснювалася в наступній послідовності: визначалася кількість передач м'яча футболістів команди-суперника; підраховувалася кількість оборонних ТТД (відбір м'яча, перехоплення м'яча, винос м'яча, блокування удару) команди, що здійснює пресинг; розраховувалося відношення кількості передач, допущених командою, що обороняється, до загальної кількості оборонних дій (коефіцієнт ДПОД – допущені передачі на оборонну дію). Чим менше цей показник, тим краще команда виконує пресинг, тим менше її суперник встигає зробити передач.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У таблиці 1 наведено кількісні показники передач м'яча чотирьох команд-учасниць Ліги чемпіонів УЄФА сезону 2019/2020 групи «С».

Результати таблиці свідчать, що команди цієї групи виконували від 192 («Динамо» Хорватія) до 911 («Манчестер Сіті» Англія) передач м'яча. При цьому показники передач м'яча команди «Шахтар» в іграх групової стадії Ліги



**СПОРТИВНІ ІГРИ SPORTYVNI IHRY СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 2020№2(16)**

чемпіонів варіювались в діапазоні від 385 (у грі з командою «Манчестер Сіті» Англія) до 579 передач (у грі з командою «Динамо» Хорватія).

У таблицях 2-5 представлено показники оборонних ТТД команд-учасниць групового раунду Ліги чемпіонів УЄФА сезону 2019/2020.

Таблиця 1

**Кількісні показники передач м'яча команд-учасниць Ліги чемпіонів УЄФА сезону 2019/2020 групи «С»**

№	Команди	Тури						В середньому за гру	
		1	2	3	4	5	6	X	m
1	Манчестер Сіті	648	820	494	552	668	911	682,2	64,6
2	Аталанта	421	572	399	388	509	483	462,0	29,4
3	Шахтар	574	434	549	579	385	472	498,8	32,9
4	Динамо	377	192	286	394	359	289	316,2	30,9

Таблиця 2

**Кількісні показники оборонних ТТД команди «Манчестер Сіті» в іграх групового раунду Ліги чемпіонів УЄФА сезону 2019/2020**

№	Показники	Тури						В середньому за гру	
		1	2	3	4	5	6	X	m
1	Відбір м'яча	38	28	19	29	32	29	29,2	2,5
2	Перехоплення м'яча	14	10	13	14	14	9	12,3	0,9
3	Винос м'яча	7	7	12	12	6	11	9,2	1,1
4	Блокування ударів	1	4	1	3	4	1	2,3	0,6
5	Загальна кількість оборонних дій	60	49	45	58	56	50	53,0	2,4

Результати дослідження свідчать, що команди за гру виконували від 18 до 60 відборів м'яча, при середньому значенні  $29,7 \pm 1,8$  відборів м'яча. Кількість перехоплень м'яча в іграх даних команд варіювалась в межах від 5 до 19, при середньому значенні по групі  $11,5 \pm 0,7$ .

Аналіз ігор групового раунду Ліги чемпіонів УЄФА свідчить, що команди в середньому за гру виконували  $16,2 \pm 1,7$  безадресних вибивань м'яча з метою відвести загрозу від власних воріт. При цьому даний показник варіювався в діапазоні від 6 до 44 раз.

Таблиця 3

**Кількісні показники оборонних ТТД команди «Аталанта» в іграх групового раунду Ліги чемпіонів УЄФА сезону 2019/2020**

№	Показники	Тури						В середньому за гру	
		1	2	3	4	5	6	X	m
1	Відбір м'яча	60	25	24	31	32	30	33,7	5,4
2	Перехоплення м'яча	12	13	11	7	12	15	11,7	1,1
3	Винос м'яча	18	13	19	11	18	15	15,7	1,3
4	Блокування ударів	3	2	2	3	3	2	2,5	0,2
5	Загальна кількість оборонних дій	93	53	56	52	65	62	63,5	6,3

**Кількісні показники оборонних ТТД команди «Шахтар» в іграх групового раунду Ліги чемпіонів УЄФА сезону 2019/2020**

№	Показники	Тури						В середньому за гру	
		1	2	3	4	5	6	X	m
1	Відбір м'яча	32	31	25	20	34	24	27,7	2,2
2	Перехоплення м'яча	10	9	5	12	16	12	10,7	1,5
3	Винос м'яча	18	15	17	9	34	18	18,5	3,4
4	Блокування ударів	2	3	4	2	1	3	2,5	0,4
5	Загальна кількість оборонних дій	62	58	51	43	85	57	59,3	5,8

Таблиця 5

**Кількісні показники оборонних ТТД команди «Динамо» в іграх групового раунду Ліги чемпіонів УЄФА сезону 2019/2020**

№	Показники	Тури						В середньому за гру	
		1	2	3	4	5	6	X	m
1	Відбір м'яча	34	37	21	18	21	39	28,3	3,8
2	Перехоплення м'яча	19	13	10	6	15	6	11,5	2,1
3	Винос м'яча	21	44	13	19	18	13	21,3	4,7
4	Блокування ударів	3	0	5	2	3	1	2,3	0,7
5	Загальна кількість оборонних дій	77	94	49	45	57	59	63,5	7,6

Кількість заблокованих ударів у ворота в іграх даних чотирьох команд варіювалась від 0 до 5, при середньому значенні  $2,4 \pm 0,2$ .

Встановлено, що команди в іграх даного турніру в середньому за гру здійснювали  $59,8 \pm 2,9$  оборонних ТТД. При цьому загальна кількість оборонних ТТД у

команд варіювалась в межах від 43 до 94 ТТД.

У таблиці 6 наведено показники допущених передач м'яча на одну оборонну дію чотирьох команд-учасниць Ліги чемпіонів УЄФА сезону 2019/2020 в групі «С».

Таблиця 6

**Показники коефіцієнту ДПОД команд-учасниць Ліги чемпіонів УЄФА сезону 2019/2020 в групі «С»**

№	Команди	Тури						В середньому за гру	
		1	2	3	4	5	6	X	m
1	Манчестер Сіті	9,6	3,9	8,9	6,7	6,9	5,8	7,0	0,8
2	Аталанта	4,1	8,2	8,8	10,6	5,5	7,6	7,5	1,0
3	Шахтар	10,5	9,9	5,6	9,2	7,9	8,5	8,6	0,7
4	Динамо	5,5	8,7	11,2	12,9	8,9	15,4	10,4	1,4

Примітка: ДПОД – допущені передачі на оборонну дію

Результати таблиці свідчать, що за даним показником лідує команда ФК «Манчестер Сіті» з середнім показником

$7,0 \pm 0,8$ . При цьому коефіцієнт ДПОД у команди варіювався в межах від 3,9 до 9,6.

У команди ФК «Аталанта» середній показник коефіцієнту ДПОД становив  $7,5 \pm 1,0$ . При цьому даний показник змінювався від 4,1 до 10,6.

Команда ФК «Шахтар» в шести іграх Ліги чемпіонів мала середній показник коефіцієнту ДПОД  $8,6 \pm 0,7$ . Даний показник у команди варіювався в діапазоні від 5,6 до 10,5.

Найгірший показник коефіцієнту ДПОД був у команди ФК «Динамо» – 10,4. У команди ФК «Динамо» коефіцієнт ДПОД знаходився в межах від 5,5 до 15,4.

У таблиці 7 представлено середні показники ТТД команд-учасниць Ліги чемпіонів УЄФА.

Таблиця 7

**Середні показники командних ТТД команд-учасниць Ліги чемпіонів УЄФА сезону 2019/2020 в групі «С»**

№	Команди	Передачі м'яча	Відбір м'яча	Перехоплення м'яча	Винос м'яча	Блокування ударів	Коефіцієнт ДПОД
1	Манчестер Сіті	$682,2 \pm 64,6$	$29,2 \pm 2,5$	$12,3 \pm 0,9$	$9,2 \pm 1,1$	$2,3 \pm 0,6$	$7,0 \pm 0,8$
2	Аталанта	$462,0 \pm 29,4$	$33,7 \pm 5,4$	$11,7 \pm 1,1$	$15,7 \pm 1,3$	$2,5 \pm 0,2$	$7,5 \pm 1,0$
3	Шахтар	$498,8 \pm 32,9$	$27,7 \pm 2,2$	$10,7 \pm 1,5$	$18,5 \pm 3,4$	$2,5 \pm 0,4$	$8,6 \pm 0,7$
4	Динамо	$316,2 \pm 30,9$	$28,3 \pm 3,8$	$11,5 \pm 2,1$	$21,3 \pm 4,7$	$2,3 \pm 0,7$	$10,4 \pm 1,4$

Результати таблиці свідчать, що команда «Манчестер Сіті» за багатьма показниками перевершувала своїх опонентів. Так, футболісти цієї команди в середньому за гру виконували більше передача м'яча, здійснювали більше перехоплень м'яча та мали кращий коефіцієнт допущених передач м'яча на одну оборонну дію.

Найгірші показники змагальної діяльності відзначаються у команди «Динамо». Гравці команди «Динамо» частіше виконували безадресні передачі м'яча з метою відвести загрозу від своїх воріт і розрядити обстановку, і як наслідок, мали гірші кількісні показники передач м'яча.

Необхідно відзначити той факт, що у команди «Шахтар» в даній групі команд були гіршими кількісні показники відборів та перехоплень м'яча.

**Висновки:**

1. Результати проведеного дослідження свідчать про те, що команди-учасниці Ліги чемпіонів УЄФА сезону 2019/2020 в іграх здійснювали пресинг з різною інтенсивністю та ефективністю.
2. Лідером за показником коефіцієнта ДПОД є команда «Манчестер Сіті» – переможець групи «С». Отримані дані

говорять про те, що команда використовує високий агресивний пресинг в спробі повернути м'яч.

3. Найгірший результат коефіцієнта ДПОД відзначається у команди «Динамо» (останнє місце в групі), яка при втраті м'яча чинила найменший тиск на суперника, який володіє м'ячем.

4. Поряд з коефіцієнтом ДПОД команда «Манчестер Сіті» в групі «С» була лідером за кількістю передач м'яча, що в сукупності дозволило їй посісти перше місце. При цьому, необхідно зазначити, що на відміну від кількості передач м'яча, рейтинг коефіцієнтів ДПОД відповідає місцю в турнірній таблиці.

**Перспективи подальших досліджень у даному напрямку.** Подальші дослідження можуть бути присвячені вивченню інтенсивності оборонних дій команд-учасниць Ліги чемпіонів УЄФА сезону 2019/2020 на стадії ігор з вибуванням.

**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**

Голомазов, С. В., & Чирва, Б. Г. (2006). *Футбол. Методика тренування «техники реалізації стандартних положень»*. Москва : ТВТ Дивизион.

- Журід, С. М., & Довбій, О. П. (2018). Техніко-тактична підготовленість команди «Геліос» м. Харків у 26 першості України з футболу в першій лізі. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 6 (68), 49-53.
- Костюкевич, В. М. (2017). Тактические модели соревновательной деятельности в футболе. *Наука в олимпийском спорте*, 3, 40-50.
- Костюкевич, В. М. (2019). *Модели тактики игры в футболе: монография*. Винница: ТОВ «ТВОРИ».
- Перевозник, В. И., & Журид, С. Н., & Марченко, В. А. (2012). Исследование технико-тактических действий (единоборств, отборов, перехватов) в чемпионате Украины по футболу в первой лиге 2011-2012 гг. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2, 55-58.
- Перевозник, В. И., & Паевский, В. В. (2018). Особенности технико-тактических действий команды «Металлист» в играх Лиги Европы. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 1 (63), 61-64.
- Перцухов, А. А. (2018a). Характеристика результативных ударов в ворота в играх команд высокой квалификации. *Спортивные игры*, 2 (8), 54-60.
- Перцухов, А. А. (2018b). Характеристика результативных ударов в ворота в играх команды первой лиги первенства Украины «Гелиос» Харьков. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 1 (63), 65-69.
- Перцухов, А. А., & Коваль, С. С. (2016). Анализ количественных и качественных показателей передач мяча в играх команд высокой квалификации. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 1 (51), 57-60.
- Чирва, Б. Г. (2006). *Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга*. Москва : ТВТ Дивизион.
- Шамардин, В. Н. (2011). Характеристика и особенности атакующих действий футбольных команд высокой квалификации. *Спортивний вісник. Придніпров'я*, 1, 133-136.
- Шамардін, В. М. (2012). Управління тренувальним процесом футбольної команди вищої кваліфікації в підготовчому періоді на основі аналізу контрольних ігор: їх рухового, функціонального та техніко-тактичного компонентів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 3 (30), 65-68.

Стаття поступила до редакції: 06.12.2019 р.

Опублікована: 12.02.2020 р.

**Аннотация.** Перцухов А. А. *Интенсивность и эффективность применения прессинга команд высокого уровня. Цель* – установить показатели частоты и эффективности применения прессинга футболистами в играх команд высокой квалификации. **Материал и методы:** Исследование соревновательной деятельности осуществлялось на примере команд-участниц групповой стадии Лиги чемпионов УЕФА сезона 2019/2020. Были проанализированы игры команд группы «С» ФК «Манчестер Сити» (Манчестер Сити, Англия), ФК «Аталанта» (Бергамо, Италия), ФК «Шахтер» (Донецк, Украина), ФК «Динамо» (Загреб, Хорватия). Для решения поставленных задач в работе применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, регистрация командных технико-тактических действий, методы математической статистики. **Результаты:** в статье представлены данные, характеризующие особенности выполнения оборонных технико-тактических действий (ТТД) футболистами в играх команд высокого уровня. Всего было зарегистрировано и проанализировано 1436 оборонительных действий в 12 играх четырех команд. К оборонительным действиям относились отбор мяча, перехват мяча, вынос мяча и блокирование удара в ворота. Кроме того нами были установлены количественные показатели передач мяча, выполняемые командами в играх Лиги чемпионов. После этого, для определения интенсивности и эффективности применения прессинга командами высокой квалификации в играх Лиги чемпионов УЕФА,



нами вычислялся коэффициент допущенных передач мяча на одно оборонительное действие (ДПОД). Чем меньше этот показатель, тем меньше ее соперник успевает сделать передач, прежде чем у него заберут мяч, тем лучше команда применяет прессинг. **Выводы:** Данные проведенного исследования свидетельствуют о различиях в показателях интенсивности и эффективности применения прессинга команд-участниц Лиги чемпионов УЕФА сезона 2019/2020 в группе «С». Эффективное применение прессинга способствует достижению положительного результата в играх, что отразилось на турнирном положении команд данной группы.

**Ключевые слова:** прессинг; ТТД; передачи; отбор; перехвата; вынос; блокировки.

**Abstract. Pertsukhov A. Intensity and efficiency of using pressure the high level teams.**

**Purpose** – is to define indicators of frequency and efficiency of using. **Material and methods:** the research of competitive activity was carried out on the example of team-participants of the group stage of the Champions League UEFA 2019/2020 season. The team games of group «С», FC «Manchester City» (Manchester City, England), FC «Atalanta» (Bergamo, Italy), FC «Shakhtar» (Donetsk, Ukraine), FC «Dynamo» (Zagreb, Croatia) were analysed. Such methods of research are used as the analysis of scientific-methodical literature, registration of team technical-tactical actions and methods of mathematical statistics. **Results:** the data characterizing the features of the performance of defensive technical-tactical actions (TTA) by football players in a team-level game are provided in the article. A total of 1436 defensive actions in 12 games of four teams were recorded and analysed. The defensive, tackling, interception and shots blocking were included on defensive actions. In addition, we have established the quantitative indicators of passes performed by teams of the Champions League. After that, for determine the intensity and efficiency of pressure by high qualification teams in games of the Champions League UEFA we have calculated Passes allowed per Defensive Action (PPDA) indicator. The less this indicator is, the less its competitor is able to make passes before his ball has actually tackled, and the better team uses pressure. **Conclusions:** the research data showed differences in the intensity and efficiency of using pressure from team-participants of the group stage of the Champions League UEFA 2019/2020 season of group «С». The effective using of pressure contributes to the achievement of a positive result in games, which affected the tournament position of the teams in this group.

**Key words:** pressure; TTA; passes; defensive; tackle; interception; shots blocked.

## References

- Golomazov, S. V., & Chirva, B. G. (2006). *Futbol. Metodika trenirovki «tehnik realizacii standartnyh polozhenij»*. Moskva: TVT Divizion.
- Zhurid, S. M., & Dovbij, O. P. (2018). Tehniko-taktychna pidgotovlenist' komandy «Gelios» m. Harkiv u 26 pershosti Ukraïny z futbolu v pershij lizi. *Slobozhans'kij naukovо-sportyvnyj visnyk*, 6 (68), 49-53.
- Kostjuevich, V.M. (2017). Takticheskie modeli sorevnovatel'noj dejatel'nosti v futbole. *Nauka v olimpijskom sporte*, 3, 40-50.
- Kostjuevich, V.M. (2019). *Modeli taktiki igry v futbole: monografija*. Vinnica: TOV «TVORI».
- Perevoznik, V. I., & Zhurid, S. N., & Marchenko, V. A. (2012). Issledovanie tehniko-takticheskikh dejstvij (edinoborstv, otborov, perehvatov) v chempionate Ukrainy po futbolu v pervoj lige 2011-2012 gg. *Slobozhans'kij naukovо-sportyvnyj visnik*, 2, 55-58.
- Perevoznik, V. I., & Paevskij, V. V. (2018). Osobennosti tehniko-takticheskikh dejstvij komandy «Metallist» v igrah Ligi Evropy. *Slobozhans'kij naukovо-sportyvnyj visnik*, 1 (63), 61-64.
- Percuhov, A. A. (2018a), Harakteristika rezul'tativnyh udarov v vorota v igrah komand vysokoj kvalifikacii. *Sportivnye igry*, 2 (8), 54-60.
- Percuhov, A. A. (2018b). Harakteristika rezul'tativnyh udarov v vorota v igrah komandy pervoj ligi pervenstva Ukrainy «Gelios» Har'kov. *Slobozhans'kij naukovо-sportyvnyj visnik*, 1 (63), 65-69.
- Percuhov, A. A., & Koval', S. S. (2016). Analiz kolichestvennyh i kachestvennyh pokazatelej peredach mjacha v igrah komand vysokoj kvalifikacii. *Slobozhans'kij naukovо-sportyvnyj visnik*, 1 (51), 57-60.

- Chirva, B. G. (2006). *Futbol. Bazovye jelementy taktiki zonnogo pressinga*. Moskva: TVT Divizion.
- Shamardin, V. N. (2011). *Harakteristika i osobennosti atakujushhih dejstvij futbol'nyh komand vysokoj kvalifikacii*. Sportivnij visnik. *Pridniprovs'ja*, 1, 133-136.
- Shamardin, V. M. (2012). *Upravlinnja trenoval'nym procesom futbol'noi' komandy vyshhoi' kvalifikacii' v pidgotovchomu periodi na osnovi analizu kontrol'nyh igor: i'h ruhovogo, funkcional'nogo ta tehniko-taktychnogo komponentiv*. *Slobozhans'kyj naukovo-sportyvnyj visnyk*, 3 (30), 65-68.

**Відомості про авторів / Information about the Authors**

Перцухов Андрій Анатолійович: *к.фіз.вих; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна.*

Перцухов Андрей Анатольевич: *к.физ.восп; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99, г. Харьков, 61058, Украина.*

Andrii Pertsukhov: *PhD (Physical Education and Sport); Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.*

*orcid.org/0000-0003-1525-8488*

*E-mail: pertsukhov\_82@ukr.net*

**Зміни показників координаційних здібностей баскетболістів студентської команди під впливом спеціально підібраних вправ з м'ячами**

Помещикова І. П.<sup>1</sup>, Чуча Н. І.<sup>1</sup>, Чуча Ю. І.<sup>1</sup>, Кудімова О. В.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Харківська державна академія фізичної культури

<sup>2</sup>Харківський національний медичний університет

**Анотація.** Добре розвинені координаційні здібності дозволяють студентам більш успішно опанувати гру у баскетбол. За рахунок високого рівня координаційних проявів баскетболісти можуть виграти підбор м'яча, були більш точними у кидках, зменшити кількість втрат м'яча, зробити неочікувану точну передачу м'яча партнерові. Тому особливо важно на ряду із удосконаленням техніки і тактики на тренуваннях приділяти час розвитку саме координаційних здібностей. **Мета дослідження** – покращити показники координаційних здібностей студентів-баскетболістів під впливом спеціально підібраних вправ з м'ячами. **Матеріал та методи дослідження.** З метою визначення показників координаційних здібностей баскетболістів студентських команд використовувалися 4 наступні тести: стрибки зі скакалкою протягом 1 хвилини, передачу гравцю в центрі від 4 партнерів, вистрибував вгору на 50 % від максимального стрибка, стрибок із обертом на заданий кут (на 90° та 270°). В дослідженні взяли участь 14 баскетболістів команди ХДАФК, які склали експериментальну групу і 12 гравців команди ХНМУ – контрольна група. Для підвищення координаційних здібностей у баскетболістів експериментальної групи використовувалися вправи з баскетбольним м'ячем. Комплекси вправ на розвиток координаційних здібностей входили в кожне тренувальне заняття. Вони склалися із 2–3 вправ. Це були вправи на просторову орієнтацію, володіння м'ячем в безопорному положенні в яких баскетболісти виконували оберти на 90°, 180°, одночасно виконуючи ловлю і передачі м'яча, відбивання м'яча партнерові, добивання м'яча в кошик, серійні набивання м'яча в щит, ведення м'яча без зорового контролю, одночасне ведення двох м'ячів. **Результати дослідження.** Проведене дослідження переконливо показало доцільність застосування вправ із м'ячами, спрямованих на покращення показників координаційних здібностей. Про це свідчать результати порівняльного аналізу показників тестування експериментальної груп до і після проведення педагогічного експерименту. Аналіз результатів команди ХДАФК при повторному тестуванні фізичних здібностей баскетболістів показало покращення результатів за всіма тестами. **Висновки.** Використання експериментальної методики позитивно вплинуло на результати показників координаційних здібностей. Так, в кількості стрибків на стрибальці за 1 хвилину спостерігався приріст на 24,29 %; в кількості передач від партнерів за 1 хвилину – на 12,11 %; в точності виконання приземлення після стрибка з обертом на 90° – на 34,35 %, на 270° – на 12,14 %; в стрибку вгору з місця – на 2,11 %, у виконанні стрибка на задану висоту – на 34,53 %. Достовірні зміни спостерігалися лише в стрибках на стрибальці протягом 1 хв., ловлі м'яча за 1 хв. від 4 гравців, в точності стрибка з обертом на 90°, та стрибку угору на 50 % від максимального ( $p < 0,05$ ).

**Ключові слова:** координаційні здібності; студенти-баскетболісти; вправи із м'ячами, стрибки із обертами.

**Вступ.** Вивчаючи студентський баскетбол автори відзначають, що баскетбол є економічно доступною руховою активністю, яка сприяє прояву найвищих фізичних та психічних

можливостей, максимальній реалізації індивідуальних здібностей у цьому віці; виховує спритність, підвищує психоемоційну стійкість до стресових ситуацій, сприяє різнобічному розвитку координаційних та кондиційних здібностей; має великий оздоровчий вплив; сприяє досягненню високого рівня

© Помещикова І. П., Чуча Н. І., Чуча Ю. І., Кудімова О. В.

функціонування й надійності нервової, серцево-судинної системи, зорового й слухового аналізаторів, вихованню специфічної вправності рук, пальців, швидкості реакції, розподілу та перемиканню уваги, оперативному мисленню, емоційній стійкості та ініціативності; гармонічно об'єднує розумовий та фізичний розвиток студентів; має значний видовищний ефект; гармонійно поєднує індивідуалізм і колективізм. До характерних особливостей баскетболу відносять: колективність дій, змагальний характер гри, комплексний характер впливу гри на функції гри і на прояв рухових здібностей, безперервність і несподіваність зміни ситуацій гри, самостійність дій, висока емоційність, регулювання варіативності фізичного навантаження (Павленко, 2017; Чуча, & Кравченко, 2015; Олійник, & Чуча, 2019; Чуча, Харченко, & Поліщук, 2016; Моїсеєнко, & Ширяєва, 2016; Гринчук, & Чехівська, 2018).

Однак сучасні умови встановлюють можливість лише вибіркової підготовки студентів з баскетболу, що обумовлено умовами проведення занять, нестачею інвентарю, відсутністю нових доступних навчально-методичних, та нормативних матеріалів. Складність підготовки студентських баскетбольних команд також пов'язана із протиріччям у завданнях, пов'язаних, з одного боку, із прагненням досягнути максимальних спортивних результатів, з іншого, із необхідністю фахового удосконалення в обраній професії (Павленко, 2017; Гузар, & Юськів, 2019).

Фахівці, вивчаючи фізичну підготовку в баскетболі, намагаються ранжувати фактори підготовленості гравців по їх значимості. Добре розвинені координаційні здібності дозволяють студентам більш успішно опанувати гру у баскетбол. (Пахомова, 2015). Специфічний прояв цих якостей у баскетболістів в ігровій обстановці пов'язаний з умінням реалізовувати їх за рахунок досконалої координації рухів, прогнозувати майбутнє і швидко переключатися в ігрових ситуаціях, які змінюються. Відзначається,

що удосконалення техніки в умовах значної втоми може стати причиною розладу рухів, закріпленню помилок. А. Г. Базілевський висловлює думку, що якість ігрової діяльності значно вища у спортсменів з більш високими показниками координаційних здібностей (Базілевський, 2011). За рахунок високого рівня координаційних проявів баскетболісти можуть виграти підбор м'яча, були більш точними у кидках, зменшити кількість втрат м'яча, зробити неочікувану точну передачу м'яча партнерові. Тому особливо важно на ряду із удосконаленням техніки і тактики на тренуваннях приділяти час розвитку саме координаційних здібностей. Ця думка простежується у роботах багатьох авторів (Базілевський, 2011; Базілевський, & Глазирін, 2012; Ширяєва, & Харченко, 2015; Помещикова, Коваль, Чек, & Кудімова, 2015; Помещикова, & Харченко, 2017; Несен, Ширяєва, & Євтушенко, 2018).

Самі тренування з баскетболу, спеціально підібрані вправи сприяють розвитку координаційних здібностей гравців. Так, авторами О. О. Несен, І. В. Ширяєва і І. М. Євтушенко встановлено, що включення у навчально-тренувальний процес експериментальної групи спеціальних комплексів вправ комплексної спрямованості, що поєднували у собі розвиток координаційних і швидкісно-силових здібностей та вдосконалення вже вивчених технічних прийомів гри баскетболу призводить до суттєвих змін у показниках точності передач і човникового бігу (Несен, Ширяєва, & Євтушенко, 2018). Включення у навчальний процес вправ із обертами, різкою зміною напрямку бігу, бігу із раптовими зупинками підвищує просторову орієнтацію і вестибулярну стійкість студенток-баскетболісток (Помещикова, & Чек, 2014).

Одайник В. В. в своїй роботі вказує, що принцип систематичності зайняття з підвищеним координаційним навантаженням обумовлює раціональну частоту і тривалість застосування спеціальних вправ в структурі річного і



багаторічного тренувального циклу; принцип різноманітності вживаних спеціальних вправ ґрунтований на обліку ефективності їх локальної, комплексної і зв'язаної дії на різні системи організму студентів-баскетболістів, дозволяє індивідуалізувати процес вдосконалення координаційних здібностей; принцип поступового нарощування інтенсивності і тривалості навантаження складає необхідну основу управління тренувальними ефектами (Одайник, 2017).

Проведений аналіз науково-методичної літератури підкреслює актуальність питання пошуку нових засобів тренування для вирішення завдань підвищення показників координаційної підготовленості баскетболістів студентських команд.

**Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження проводилося відповідно теми плану НДР Харківської державної академії фізичної культури «Удосконалення навчально-тренувального процесу в спортивних іграх» на 2019-2023 рр державний реєстраційний номер: 0119U101644.

**Мета дослідження** – покращити показники координаційних здібностей студентів-баскетболістів під впливом спеціально підібраних вправ з м'ячами.

**Завдання дослідження:**

4. Проаналізувати науково-методичні джерела з питань тренувального процесу студентів-баскетболістів.
5. Визначити показники координаційних здібностей баскетболістів студентських команд.
6. Розробити та експериментально перевірити ефективність комплексів спеціально підібраних вправ із м'ячами, які спрямовані на розвиток координаційних здібностей баскетболістів.

**Матеріал та методи дослідження.**

З метою визначення показників координаційних здібностей баскетболістів студентських команд використовувалися 4 наступні тести: *Тест № 1.* Спортсмен виконував стрибки зі скакалкою протягом 1 хвилини. Враховувалася кількість стрибків за 1 хвилину. Стрибки

виконувались на двох ногах. *Тест № 2.* Гравець, який виконував тест стояв в центрі кола, навколо нього розташовуються чотири гравця з м'ячами. За командою тренера гравець, якого він називав, виконував передачу гравцю в центрі, відповідно гравець в центрі мав зреагувати і зловити м'яч та повернути передачу назад. Враховувалася кількість передач виконаних гравцем у центрі за 1 хвилину. *Тест №3.* Спортсмен вистрибував вгору на максимальну висоту. Потім йому пропонували вистрибнути вгору на 50 % від максимального стрибка. Визначалася помилка у стрибку (см) і її напрям. *Тест №4.* Гравець виконував стрибок на місці в колі, яке було розмічено на 360°. За сигналом він із центра кола виконував стрибок із обертом на заданий кут: на 90° та 270°. Враховувалася середня величина помилки і її напрям. Менше значення показника відображає кращу здібність спортсмена керувати рухами за просторово-динамічними характеристикам

В дослідженні взяли участь 14 баскетболістів команди ХДАФК, які склали експериментальну групу і 12 гравців команди ХНМУ – контрольна група. Розподіл гравців на контрольну й експериментальну групи проводився таким чином, щоб групи були ідентичними по показниках тестування.

Для підвищення координаційних здібностей у баскетболістів експериментальної групи використовувалися вправи з баскетбольним м'ячем. Комплекси вправ на розвиток координаційних здібностей входили в кожне тренувальне заняття. Вони склалися із 2–3 вправ. Це були вправи на просторову орієнтацію, володіння м'ячем в безопорному положенні в яких баскетболісти виконували оберти на 90°, 180°, одночасно виконуючи ловлю і передачі м'яча, відбивання м'яча партнерові, добивання м'яча в кошик, серійні набивання м'яча в щит, ведення м'яча без зорового контролю, одночасне ведення двох м'ячів. Це були такі вправи:

- В парах на відстані 1-1,5 м – ловля і передавання м'яча у стрибку різними способами.
- В трійках, стоячи в трикутнику на відстані 1-1,5 м – ловля і передавання двох м'ячів у стрибку.
- В трійках, стоячи в лінію на відстані 1-1,5 м, у крайніх гравців по м'ячу. Гравець в середині почергово ловить м'яч у стрибку від одного із партнерів, не приземлюючись повертає його, робить поворот на 180° і ті ж дії виконує з іншим партнером.
- Стрибки з обертом на 180° та 360° з піднятими в гору з м'ячем руками.
- Стрибки у висоту через жердину з передачею м'яча.
- Стрибки на одній нозі з веденням м'яча.

- Ведення двох м'ячів.
- Ведення м'яча без зорового контролю.
- Швидкісне ведення м'яча у обмеженому коридорі із виконанням додаткових завдань (переводи м'яча, обведення перешкод, зупинки, зміна напрямку руху на протилежний).

Педагогічний експеримент продовжувався на протязі 6 тижнів.

**Результати дослідження.**

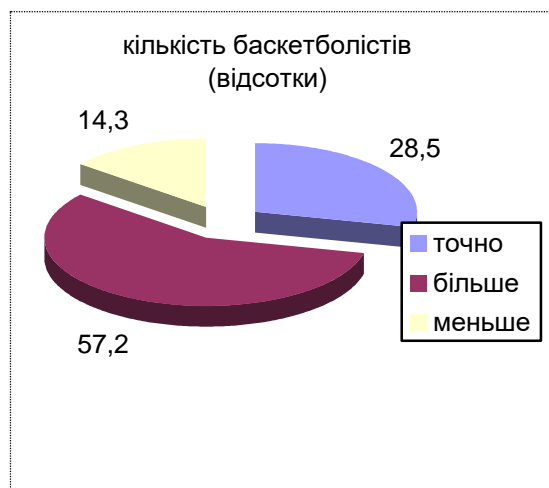
Проведене педагогічне тестування дало змогу встановити показники координаційних здібностей гравців команд ХДАФК і ХНМУ. Так було встановлено, що між показниками проведених тестів двох команд відсутні достовірні відмінності ( $p > 0,05$ ) (табл. 1).

Таблиця 1.

**Показники координаційної підготовленості баскетболістів студентських команд**

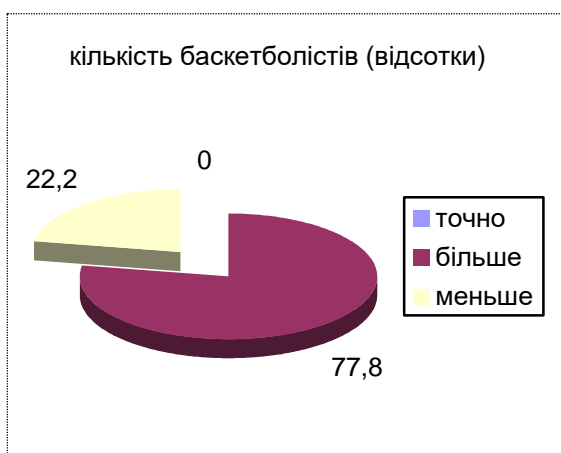
група	Стрибки на стрибальці (кількість стрибків за 1 хв.)	Ловля м'яча (кількість разів за 1 хв. від 4 гравців)	Стрибок з обертом (градус похибки)		Похибка при стрибку угору на 50 % від максимального (см)
			90°	270°	
Показники $\bar{X} \pm m$					
ЕГ – ХДАФК (n=14)	141,2±14,9	32,2±1,05	4,57±0,51	7,0±1,73	3,33±1,26
КГ – ХНМУ (n=12)	148,5±12,7	31,3±2,15	5,02±1,30	9,8±3,56	3,86±0,98
t	0,37	0,38	0,32	0,71	0,33
p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Аналізуючи стрибок з обертом на 90 та на 270 градусів, який виконали баскетболісти була встановлена тенденція збільшення розміру помилки із збільшенням величини заданого кута. Вивчення індивідуальних показників дало змогу встановити, що при виконанні стрибка з обертом на заданий кут рівний 90° 57,2 % гравців виконували завдання із перевищенням необхідного результату, 14,3 % – виконували стрибок із недообертанням, а 28,5 % – виконали завдання точно. При виконанні стрибка з обертом на заданий кут рівний 270° 77,8 % гравців виконували завдання із перевищенням необхідного результату, 22,2 % – виконували стрибок із недообертанням, точно завдання не виконав не один із спортсменів (рис. 1, 2).



**Рис. 1.** Розподіл баскетболістів при виконанні стрибка із обертом на 90° (%)

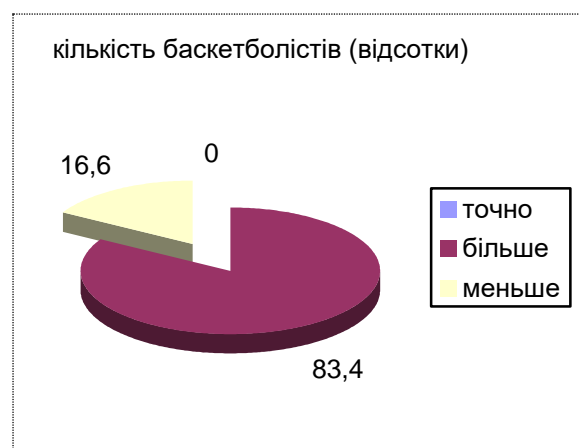
Аналізуючи похибку баскетболістів при виконанні стрибка в гору на 50 % від максимальної висоти, було встановлено, що найменша помилка у тесті склала 1 см.



**Рис. 2.** Розподіл баскетболістів при виконанні стрибка із обертом на 270° (%)

При цьому 83,4 % гравців виконували завдання із перевищенням необхідної висоти стрибка, 16,6 % – виконували стрибок на меншу висоту, точно завдання не виконав не один із спортсменів (рис. 3).

Проведене дослідження переконливо показало доцільність застосування вправ із м'ячами, спрямованих на покращення показників координаційних здібностей.



**Рис. 3.** Розподіл баскетболістів при виконанні стрибка на задану висоту (%)

Про це свідчать результати порівняльного аналізу показників тестування експериментальної груп до і після проведення педагогічного експерименту. Аналіз результатів команди ХДАФК (ЕГ) при повторному тестуванні фізичних здібностей баскетболістів показало покращення результатів за всіма тестами (табл. 2).

Таблиця 2.

**Показники координаційних здібностей гравців команди ХДАФК до і після педагогічного експерименту (n=14)**

	Стрибки на стрибальці (кількість стрибків за 1 хв.)	Ловля м'яча (кількість разів за 1 хв. від 4 гравців)	Стрибок з обертом (градус похибки)		Похибка при стрибку угору на 50 % від максимального (см)
			90°	270°	
Показники $\bar{X} \pm m$					
До експерименту	141,2±14,9	32,2±1,05	4,57±0,51	7,0±1,73	3,33±1,26
Після експерименту	175,5±7,44	36,1±1,21	3,00±0,56	6,15±0,67	2,18±0,25
t	2,06	2,45	2,07	0,46	2,20
p	<0,05	<0,05	<0,05	>0,05	<0,05

Так, при повторному тестуванні стрибків на стрибальці протягом 1 хвилини збільшення стрибків у середньому склало 34,3 рази. Слід відзначити, що у даному тесті фіксувалося достовірне покращення результату тесту ( $p < 0,05$ ).

Аналіз результатів отриманих при повторному тестуванні ловлі м'яча від чотирьох баскетболістів розташованих по квадрату показав збільшення передач у

середньому на 3,9 рази. У даному тесті також фіксувалося достовірне покращення результату випробування ( $p < 0,05$ ).

При повторному тестуванні стрибка з обертом градус помилки зменшився при оберті на 90 на 1,057, при оберті на 270° – на 0,85°, відповідно. При повторному тестуванні результат вимірювався у межах 3,00±0,56° та 6,15±0,67°, відповідно. Але достовірне покращення результату приземлення на заданий кут після оберт

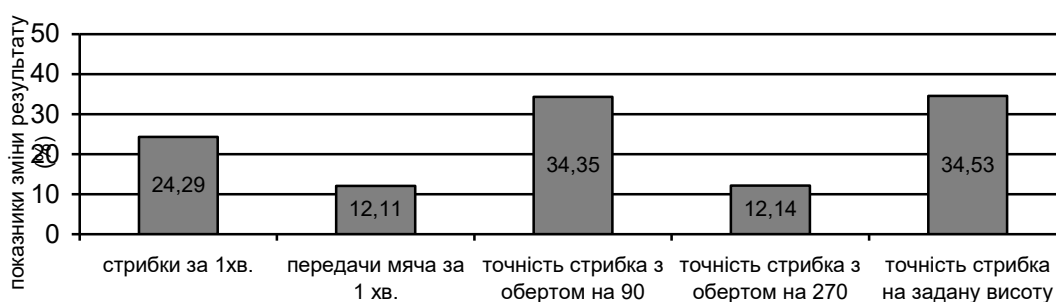
відзначалося тільки при стрибку на 90° ( $p < 0,05$ ). При виконанні стрибка з обертом на 270° достовірних змін в точності виконання приземлення не спостерігалось ( $p > 0,05$ ).

При повторному тестуванні помилка стрибка у гору з місця на 50% від максимального результату зменшилася на 1,15 см. Зміни в точності виконання стрибка на задану висоту мали достовірне покращення ( $p < 0,05$ ).

Таким чином після проведеного експерименту в ЕГ (команді ХДАФК) спостерігалось покращення показників координаційних здібностей за всіма

параметрами що тестувалися: в кількості стрибків на стрибальці за 1 хвилину на 24,29 %; в кількості передач від партерів за 1 хвилину – на 12,11 %; в точності виконання приземлення після стрибка з обертом на 90° – на 34,35 %, на 270° – на 12,14 %; у виконанні стрибка на задану висоту – на 34,53 % (рис. 4).

Зіставлення даних первинного та повторного тестування баскетболістів контрольної групи (ХНМУ) показало зміну в показниках координаційних здібностей всіх тестів, однак ці зміни незначні і недостовірні ( $p > 0,05$ ).



**Рис. 4.** Ріст показників фізичної підготовленості ЕК після педагогічного експерименту

### Висновки.

**1.** При визначенні координаційних здібностей були отримані наступні результати: баскетболісти за 1 хвилину виконували  $141,2 \pm 14,9$  стрибки на скакальці,  $32,2 \pm 1,05$  рази ловили м'яч від чотирьох партнерів, стрибали у гору з місця на  $53,0 \pm 0,93$  см. При виконанні стрибка помилка складала: при оберті на 90° –  $4,57 \pm 2,3^\circ$ , на 270° –  $7,00 \pm 1,73^\circ$ ; на задану висоту –  $3,33 \pm 1,26$  см.

**2.** Використання експериментальної методики позитивно вплинуло на результати показників координаційних здібностей. Так, в кількості стрибків на стрибальці за 1 хвилину спостерігався приріст на 24,29 %; в кількості передач від партерів за 1 хвилину – на 12,11 %; в точності виконання приземлення після

стрибка з обертом на 90° – на 34,35 %, на 270° – на 12,14 %; в стрибку вгору з місця – на 2,11 %, у виконанні стрибка на задану висоту – на 34,53 %. Достовірні зміни спостерігалися в стрибках на стрибальці протягом 1 хв., ловлі м'яча за 1 хв. від 4 гравців, в точності стрибка з обертом на 90°, та стрибку у гору на 50 % від максимального ( $p < 0,05$ ).

**Перспектива подальших досліджень.** Подальші дослідження будуть спрямовані на вивчення інших сторін координаційної підготовленості спортсменів-ігровиків.

**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

- Базілевський, А. Г. (2011). Вплив координаційних здібностей на якість ігрової діяльності юних баскетболістів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*, 98, III, 42-45.
- Базілевський, А. Г., & Глазирін, І. Д. (2012). Вплив рівня розвитку спеціальних рухових здібностей на ефективність ігрової діяльності баскетболістів 10-13 років. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*, (16), 101-105.



- Гринчук, А. А., & Чехівська, Ю. С. (2018). Розвиток координаційних здібностей у студентів-баскетболістів у вищих навчальних закладах. *Молодий вчений*, (4 (1)), 201-204.
- Гузар, В. М., & Юськів, С. М. (2019). Професійно-прикладна фізична підготовка студентів засобами спеціалізованих рухливих ігор. *Спортивні ігри*, (2 (12)), 13-22. doi.org/10.5281/zenodo.2544951
- Моїсеєнко, О. К., & Ширяєва, І. В. (2016). Теоретичні та методологічні особливості розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів. *Міжнародна науково-практична конференція "Фізична культура, спорт та здоров'я"*, 158-162.
- Несен, О. О., Ширяєва, І. В., & Євтушенко, І. М. (2018). Удосконалення технічної підготовленості баскетболістів 10-11 років на базі розвитку координаційних та швидко-силових здібностей. *Спортивні ігри*, (1), 13-21.
- Одайник, В. В. (2017). Баскетбол як основний засіб розвитку координаційних здібностей студентів вищих навчальних закладів на заняттях з фізичного виховання. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (3К), 321-324.
- Олійник, В. О., & Чуча, Н. І. (2019). Перспективи подальшого розвитку студентського баскетболу в ХНУ ім. ВН Каразіна. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*, 2, 51-54.
- Павленко, О. Ю. (2017). Ретроспективний аналіз становлення та розвитку студентського баскетболу в світі та в Україні. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт*, 7 (89), 16-19.
- Пахомова, Я. А. (2015). Координаційна підготовка – важливий фактор досягнення високих спортивних результатів у баскетболі. *Спортивні ігри*, (11), 140-142.
- Помещикова, І. П., & Чек, А. О. (2014). Уровень вестибулярної устійливості баскетболісток студентської команди. In *Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції – Уфа: Уфимський гос. ун-т економіки і сервіса* (pp. 431-434).
- Помещикова, І. П., & Пашенко, Н. О. (2016). Стан координаційних здібностей баскетболістів студентської команди. *Міжнародна науково-практична конференція "Фізична культура, спорт та здоров'я"*, 193-196.
- Помещикова, І. П., & Харченко, Є. С. (2017). Точність кидків м'яча в кошик баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Спортивні ігри*, (2), 56-59.
- Помещикова, І. П., Коваль, М. В., Чек, О. О., & Кудимова, О. В. (2015). Вплив показників вестибулярної стійкості на рієнь техніко-тактичної підготовленості баскетболісток студентської команди. *матеріали конференції Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях*, 153.
- Чуча, Н. І., & Кравченко, О. С. (2015). Зміна рівня витривалості баскетболісток студентських команд. *Міжнародна науково-практична конференція "Фізична культура, спорт та здоров'я"*, 114-116.
- Чуча, Н. І., Харченко, Є. С., & Поліщук, І. С. (2016). Рівень силової підготовленості студентів-баскетболістів. *Спортивні ігри*, (2), 58-62.
- Ширяєва, І. В., & Харченко, Є. С. (2015). Особливості розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів. *Міжнародна науково-практична конференція "Фізична культура, спорт та здоров'я"*, 127-128.

Стаття постувила до редакції: 16.12.2019 р.

Опублікована: 12.02.2020 р.

**Аннотація.** Помещикова І. П., Чуча Н. І., Чуча Ю. І., Кудимова О. В. *Изменения показателей координационных способностей баскетболисток студенческой*

команды под воздействием специально подобранных упражнений с мячами. Хорошо развитые координационные способности позволяют студентам более успешно освоить игру в баскетбол. За счет высокого уровня координационных проявлений баскетболисты могут выиграть подбор мяча, быть более точными в бросках, уменьшить количество потерь мяча, сделать неожиданную точную передачу мяча партнеру. Поэтому особенно важно наряду с совершенствованием техники и тактики на тренировках уделять время развитию именно координационных способностей. **Цель исследования** – улучшить показатели координационных способностей студентов-баскетболистов посредством использования специально подобранных упражнений с мячами. **Материал и методы исследования.** С целью определения показателей координационных способностей баскетболистов студенческих команд использовались 4 следующие тесты: прыжки со скакалкой в течение 1 минуты, передачу игроку в центре от 4 партнеров, выпрыгивание вверх на 50 % от максимального прыжка, прыжок с поворотом на заданный угол (90° и 270°). В исследовании приняли участие 14 баскетболистов команды ХГАФК, которые составили экспериментальную группу и 12 игроков команды ХНМУ – контрольная группа. Для повышения координационных способностей у баскетболистов экспериментальной группы использовались упражнения с баскетбольным мячом. Комплексы упражнений на развитие координационных способностей входили в каждое тренировочное занятие. Они состояли из 4-5 упражнений. Это были упражнения на пространственную ориентацию, владение мячом в безопорном положении в которых баскетболисты выполняли обороты на 90°, 180°, одновременно выполняя ловлю и передачи мяча, отбивание мяча партнеру, добивание мяча в корзину, серийные набивание мяча в щит, ведение мяча без зрительного контроля, одновременное ведение двух мячей. **Результаты исследования.** Проведенное исследование убедительно показало целесообразность применения упражнений с мячами, направленных на улучшение показателей координационных способностей. Об этом свидетельствуют результаты сравнительного анализа показателей тестирования экспериментальной группы до и после проведения педагогического эксперимента. Анализ результатов команды ХГАФК при повторном тестировании физических способностей баскетболистов выявил улучшение результатов по всем тестам. **Выводы.** Использование экспериментальной методики положительно повлияло на результаты показателей координационных способностей. Так, в количестве прыжков на скакалке за 1 минуту наблюдался прирост на 24,29 %; в количестве передач от партнеров за 1 минуту – на 12,11 %; в точности выполнения приземления после прыжка с поворотом на 90° – на 34,35 %, на 270° – на 12,14 %; в прыжке вверх с места – на 2,11 %, в выполнении прыжка на заданную высоту – на 34,53 %. Достоверные изменения наблюдались в прыжках на скакалке в течение 1 мин., ловле мяча за 1 мин. от 4 игроков, в точности прыжка с поворотом на 90°, и прыжке вверх на 50 % от максимального ( $p < 0,05$ ).

**Ключевые слова:** координационные способности; студенты-баскетболисты; упражнения с мячами, прыжки с оборотами.

**Abstract.** Pomeshchikova I. P., Chucha N. I., Chucha Y. I., Kudimova O. V. *Changes in coordination abilities at basketball players of the student's team under the influence of specially selected exercises with balls.* Well-developed coordination abilities allow students to master basketball game more successfully. Due to the high level of coordination manifestations basketball players can win rebound, be more accurate in throws, reduce the number of turnovers and make an unexpected exact assist to the partner. Therefore, it is especially important along with improvement of technique and tactics during trainings to devote time to development of exactly coordination abilities. **The purpose of the research** is to improve coordination abilities of students-basketball players through the use of specially selected exercises with balls. **Material and methods of the research.** The following 4 tests were used for the purpose of identifying the indicators of coordination abilities at basketball players of the students' teams: rope jumping within 1 minute, assist to the player in the center from 4 partners, jumping out for 50% of the maximum jump, jump

with turn on the set angle ( $90^\circ$  and  $270^\circ$ ). 14 basketball players of the team KhSAPC who made up the experimental group and 12 players of the team KhNMU – the control group took part in the research. Basketball exercises were used to enhance coordination abilities at basketball players of the experimental group. Complexes of exercises for development of coordination abilities were included in each training activity. They consisted of 4-5 exercises. These were exercises on spatial orientation, possession of the ball in a safe position in which basketball players performed  $90^\circ$ ,  $180^\circ$  turns, simultaneously performing ball catching and assist, hit the ball to the partner, kicking the ball in the basket, serial ball tamping in the backboard, dribbling without visual control, double dribbling. **Results of the research.** The research strongly demonstrated the feasibility of using ball exercises aimed at improving coordination capacity indicators. This is evidenced by the results of comparative analysis of testing indicators of the experimental group before and after the pedagogical experiment. Analysis of the results of the team KhSAPC when re-testing the physical abilities of basketball players revealed an improvement in results for all tests. **Conclusions.** Using the experimental methodology had a positive impact on the results of the coordination capacity indicators. Thus, the increase by 24.29% was observed in the number of rope jumping within 1 minute; in number of assists from partners for 1 minute - by 12.11%; accuracy of landing after a jump with turn on  $90^\circ$  – by 34.35%, on  $270^\circ$  – by 12.14%; a jump up from the place – by 2.11%, a jump performance to the specified height – by 34.53%. The reliable changes were observed in rope jumping during 1 minute, ball catching in 1 minute from 4 players, in accuracy jumping with a turn of  $90^\circ$ , and jumping up 50% from the maximum ( $p < 0.05$ ).

**Keywords:** coordination abilities; students-basketball players; exercise with balls, jumps with turnovers.

#### References

- Bazilevs'kyj, A. G. (2011). Vplyv koordynacijnyh zdibnostej na jakist' igrovoi' dijal'nosti junyh basketbolistiv. *Visnyk Chernigivs'kogo nacional'nogo pedagogichnogo universytetu imeni T. G. Shevchenka*, 98, III, 42-45.
- Bazilevs'kyj, A. G., & Glazyrin, I. D. (2012). Vplyv rivnja rozvytku special'nyh ruhovyh zdibnostej na efektyvnist' igrovoi' dijal'nosti basketbolistiv 10-13 rokiv. *Visnyk Prykarpats'kogo universytetu. Fizychna kul'tura*, (16), 101-105.
- Grynchuk, A. A., & Chehiv's'ka, Ju. S. (2018). Rozvytok koordynacijnyh zdibnostej u studentiv-basketbolistiv u vyshhyh navchal'nyh zakladah. *Molodyj vchenyj*, (4 (1)), 201-204.
- Guzar, V. M., & Jus'kiv, S. M. (2019). Profesijno-prykladna fizychna pidgotovka studentiv zasobamy specializovanyh ruhlyvyh igor. *Sportyvni igry*, (2 (12)), 13-22.
- Moisejenko, O. K., & Shyrjajeva, I. V. (2016). Teoretychni ta metodologichni osoblyvosti rozvytku koordynacijnyh zdibnostej junyh basketbolistiv. *Mizhnarodna naukovo-praktychna konferencija "Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ja"*, 158-162.
- Nesen, O. O., Shyrjajeva, I. V., & Jevtushenko, I. M. (2018). Udoskonalennja tehnicnoi' pidgotovlenosti basketbolistiv 10-11 rokiv na bazi rozvytku koordynacijnyh ta shvydkisnosylovyh zdibnostej. *Sportyvni igry*, (1), 13-21.
- Odajnyk, V. V. (2017). Basketbol jak osnovnyj zasib rozvytku koordynacijnyh zdibnostej studentiv vyshhyh navchal'nyh zakladiv na zanjattjah z fizychnogo vyhovannja. *Naukovyj chasopys [Nacional'nogo pedagogichnogo universytetu imeni MP Dragomanova]*. Serija 15: Naukovo-pedagogichni problemy fizychnoi' kul'tury (fizychna kul'tura i sport), (3K), 321-324.
- Olijnyk, V. O., & Chucha, N. I. (2019). Perspektyvy podal'shogo rozvytku students'kogo basketbolu v HNU im. VN Karazina. *Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnyh igor i jedynoborstv u vyshhyh navchal'nyh zakladah*, 2, 51-54.
- Pavlenko, O. Ju. (2017). Retrospektyvnyj analiz stanovlennja ta rozvytku students'kogo basketbolu v sviti ta v Ukraini. *Naukovyj chasopys Nacional'nogo pedagogichnogo universytetu imeni*

- M. P. Dragomanova. Serija 15 : Naukovo-pedagogichni problemy fizychnoi' kul'tury / fizychna kul'tura i sport, 7 (89), 16-19.*
- Pahomova, Ja. A. (2015). Koordynacijna pidgotovka–vazhlyvyj faktor dosjagnennja vysokych sportyvnyh rezul'tativ u basketboli. *Sportyvni igry*, (11), 140-142.
- Pomeshhykova, Y. P., & Chek, A. O. (2014). Uroven' vestybuljarnoj ustojchyvosti basketbolystok studencheskoj komandu. In *Materyalu II Mezhdunarodnoj nauchno-praktycheskoj konferencyu–Ufa: Ufym'skij gos. un-t ekonomyky y servysa* (pp. 431-434).
- Pomeshhykova, I. P., & Pashhenko, N. O. (2016). Stan koordynacijnyh zdibnostej basketbolistiv studens'koi' komandy. *Mizhnarodna naukovo-praktychna konferencija "Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ja"*, 193-196.
- Pomeshhykova, I. P., & Harchenko, Je. S. (2017). Tochnist' kydkiv m'jacha v koshyk basketbolistiv na etapi specializovanoi' bazovoi' pidgotovky. *Sportyvni igry*, (2), 56-59.
- Pomeshhykova, I. P., Koval', M. V., Chek, O. O., & Kudimova, O. V. (2015). Vplyv pokaznykiv vestybuljarnoi' stijkosti na rien' tehniko-taktychnoi' pidgotovlenosti basketbolistok students'koi' komandy. *materialy konferencii. Fyzycheskoe vospytanye y sport v vusshyh uchebnuh zavedenyjah*, 153.
- Chucha, N. I., & Kravchenko, O. S. (2015). Zmina rivnja vytryvalosti basketbolistok students'kyh komand. *Mizhnarodna naukovo-praktychna konferencija "Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ja"*, 114-116.
- Chucha, N. I., Harchenko, Je. S., & Polishhuk, I. S. (2016). Riven' sylovoi' pidgotovlenosti studentiv-basketbolistiv. *Sportyvni igry*, (2), 58-62.
- Shyrjajeva, I. V., & Harchenko, Je. S. (2015). Osoblyvosti rozvytku koordynacijnyh zdibnostej junyh basketbolistiv. *Mizhnarodna naukovo-praktychna konferencija "Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ja"*, 127-128.

#### **Відомості про авторів / Information about the Authors**

Помещикова Ірина Петрівна: *к. фіз. вих., доцент, Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.*

Помещикова Ирина Петровна: *к. физ. восп., доцент, Харьковская государственная академия физической культуры; ул. Клочковская 99, 61058, г. Харьков, Украина*

Irina Pomeshchikova: *PhD (Physical education and Sport), assistant professor, Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.*

*<http://orcid.org/0000-0003-1343-8127>;*

*E-mail: [pomeshikovaip@ukr.net](mailto:pomeshikovaip@ukr.net)*

Чуча Наталія Іванівна: *старший викладач кафедри спортивних та рухливих ігор, Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.*

Чуча Наталья Ивановна: *старший викладач кафедры спортивных и подвижных игр, Харьковская государственная академия физической культуры; ул. Клочковская 99, 61058, г. Харьков, Украина*

Nataliia Chucha: *Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.*

*<https://orcid.org/0000-0002-2564-4860>*

*E-mail: [natali.chucha@ukr.net](mailto:natali.chucha@ukr.net)*

Чуча Юрій Іванович: *доцент кафедри спортивних та рухливих ігор, доцент, Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.*

Чуча Юрий Иванович: *доцент кафедры спортивных и подвижных игр, доцент Харьковская государственная академия физической культуры; ул. Клочковская 99, 61058, г. Харьков, Украина*

Yuri Chucha: *assistant professor, Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.*



*<https://orcid.org/0000-0002-7563-6359>*

*E-mail: [chychayi@ukr.net](mailto:chychayi@ukr.net)*

*Кудімова Ольга Владиславівна: Харківський національний медичний університет: пр. Науки 4, Харків, 61022, Україна.*

*Кудимова Ольга Владиславовна: Харківський національний медичний університет: пр. Науки 4, Харків, 61022, Україна*

*Olga Kudimova: Kharkov National Medical University: 4 Nauki Ave., Kharkov, 61022, Ukraine*

*<http://orcid.org/0000-0003-4100-086X>*

*E-mail: [salamandra.cudimova@yandex.ru](mailto:salamandra.cudimova@yandex.ru)*

**Исследование физической подготовленности девушек, занимающихся настольным теннисом в процессе спортивно-ориентированного физического воспитания**

Темченко В. А., Ковтун Е. В., Тимченко А. Н.

*Харьковский национальный университет имени В. Н. Каразина*

**Аннотация.** Рассмотрено использование спортивно-ориентированного физического воспитания студентов высших учебных заведений. Подчеркнуто, что в настоящее время необходимы глубокие и разносторонние исследования системы физического воспитания студентов с учетом целесообразности и эффективности внедрения информационных технологий, детальная разработка конкретных методик и, в конце концов, создание принципиально новой модели всего процесса обучения. Использование спортивно-ориентированного физического воспитания в высших учебных заведениях повышает активность студентов, их мотивацию к занятиям физическими упражнениями, позволяет индивидуализировать процесс физического воспитания, интенсифицировать учебно-тренировочный процесс, создает условия для самостоятельной работы и способствует выработке самооценки. В результате вышеуказанного происходит повышение эффективности учебно-тренировочного процесса. **Цель:** определить динамику уровня физической подготовленности девушек, занимающихся настольным теннисом в процессе спортивно-ориентированного физического воспитания в высшем учебном заведении. **Материал:** в исследованиях задействованы девушки ( $n=24$ ) в возрасте 18-20 лет. **Методы:** анализ литературных источников, формирующий педагогический эксперимент, математическая статистика. **Результаты:** по результатам проведенного эксперимента констатируется достоверное улучшение ( $p<0,05$ ) показателей уровня физической подготовленности девушек, занимающихся настольным теннисом в процессе спортивно-ориентированного физического воспитания. Полученные результаты исследований показывают, что использование информационных технологий в процессе спортивно-ориентированного физического воспитания в высших учебных заведениях с большей степенью достоверности влияет на улучшение технической подготовленности студентов, занимающихся настольным теннисом.

**Ключевые слова:** девушка; настольный теннис; спортивно-ориентированное физическое воспитание, физическая подготовленность.

**Введение.** Тенденции развития высшей школы в настоящее время предполагают широкомасштабное использование занятий по интересам студентов в образовательном процессе по учебной дисциплине «Физическое воспитание» (Круцевич, & Пангелова, 2016; Темченко, 2015).

По мнению исследователей, использование спортивно-ориентированного физического воспитания в высших учебных заведениях повышает активность студентов, их мотивацию к занятиям физическими упражнениями, позволяет индивидуализировать процесс

физического воспитания, интенсифицировать учебно-тренировочный процесс, создает условия для самостоятельной работы и способствует выработке самооценки. В результате вышеуказанного происходит повышение эффективности учебно-тренировочного процесса (Ермаков, Иващенко, & Гузов, 2012).

Исследование влияния спортивно-ориентированного физического воспитания с применением в учебно-тренировочном процессе информационных технологий на техническую и физическую подготовленность студентов, занимающихся игровыми видами спорта, является в настоящее время актуальным (Козина, Ольховый, & Темченко, 2016;

Ольховый, Петренко, & Темченко, 2015; Темченко, 2015; Темченко, 2015).

В настоящее время в высших учебных заведениях Украины при организации учебного процесса по физическому воспитанию студентов широко используется секционная форма работы. Студенты имеют возможность свободного выбора направления подготовки с использованием средств и методов различных видов спорта и двигательной активности. Определение вида спорта, сознательно осуществляемое студентами, является началом осмысленного выбора форм двигательной активности, удовлетворяющих индивидуальным физическим и психологическим потребностям (Ольховый, Петренко, Темченко, & Тимченко, 2015).

Настольный теннис является одним из наиболее популярных видов спорта при такой форме организации занятий. Несмотря на сложность, настольный теннис остаётся вполне доступным для оздоровления в любом возрасте. Занимаясь настольным теннисом можно легко регулировать физические и нервные нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья. В процессе игры, которая отличается высокой двигательной активностью, формируются такие важные качества как быстрота, ловкость, координация, внимание, реакция, глазомер, мышление и многие другие. При этом студенты получают значительную и, в то же время, посильную физическую нагрузку и эмоциональную зарядку. Важной предпосылкой популярности настольного тенниса является возможность дифференцированного подхода к занятиям в зависимости от физической и технической подготовленности. На занятиях студенты овладевают новыми элементами техники и тактики игры, знакомятся с основными правилами игры.

Учебно-тренировочные занятия студентов настольным теннисом должны носить оздоровительный характер и быть направлены на физическое развитие,

ознакомление их с дисциплиной, режимом дня, гигиеной и самоконтролем.

Основная цель спортивно-ориентированного физического воспитания студентов заключается в формировании у студентов устойчивого интереса к занятиям избранным видом спорта, достижению высокого уровня развития специальной и общей физической подготовленности, обеспечению достаточного объёма двигательной активности при оздоровительной направленности занятий.

При занятиях студентов настольным теннисом основными задачами являются:

- всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья студентов;
- развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости, игрового мышления;
- обучение основам техники и тактики игры, различным видам перемещений возле игрового стола;
- обучение подачам и приёмам подач, тактическим действиям в нападении и защите;
- формирование у студентов потребности к здоровому образу жизни (Ковтун, Купыро, & Темченко, 2009).

**Связь исследования с научными программами, планами, темами.** Исследование проведено в соответствии со Сводным планом научно-исследовательских работ в сфере физической культуры и спорта на 2013-2014 гг. по теме «Теоретико-методические основы применения информационных, педагогических и медико-биологических технологий для формирования здорового образа жизни» (№ государственной регистрации 0113U002003).

**Цель, задачи работы, материал и методы.** Цель исследования – определить динамику физической подготовленности девушек (n=24), занимающихся настольным теннисом в процессе спортивно-ориентированного физического воспитания. Методы исследования: анализ литературных источников, формирующий педагогический эксперимент, методы математической статистики.

**Материал и методы исследования.** В ходе формирующего педагогического эксперимента на занятиях с девушками экспериментальной группы широко использовались методы активизации сознательного восприятия двигательных действий. В учебно-тренировочном процессе применялись информационные технологии: динамические видеогаммы, видеоролики и анимационные фильмы, что позволило построить образовательный процесс на основе организации самостоятельной работы студенток для изучения техники и тактики настольного тенниса, более эффективного обучения практическим умениям и навыкам.

Ранее нами была показана динамика изменения технической подготовленности девушек, занимающихся настольным теннисом в спортивно-ориентированных группах физического воспитания (Темченко, & Ковтун, 2019).

Для определения динамики физической подготовленности в процессе спортивно-ориентированного физического воспитания в период с сентября 2013 года по май 2014 года с девушками, занимающимися в группах физического воспитания по настольному теннису: контрольной (n=12) и экспериментальной (n=12), был проведен формирующий педагогический эксперимент. Показатели физической подготовленности у представителей контрольной и экспериментальной групп в начале проведения эксперимента не отличались.

С целью определения уровня физической подготовленности девушек до и после проведения эксперимента было проведено педагогическое тестирование, включающее определение динамики развития основных физических качеств: скорости, силы, ловкости и гибкости.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В начале проведения эксперимента показатели физической подготовленности у представителей контрольной и экспериментальной групп не отличались.

После эксперимента контрольная и экспериментальная группы, не

различающиеся достоверно до эксперимента ( $p > 0,05$ ), становятся достоверно отличающимися между собой ( $p < 0,05$ ) в тестах «Прыжок в длину с места, см» и «Тест на гибкость позвоночника, см» (табл. 1).

В экспериментальной группе наибольшее улучшение результатов наблюдается в тестах «Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз» – на 16,7 %, «Тест на гибкость позвоночника, см» – на 14,7% и «Подъём из положения лёжа в сед за 1 мин, кол-во раз» – на 12,4%. В остальных тестах изменение показателей незначительно и не превышает 4%.

Уровень развития физических качеств у представителей контрольной группы после проведения формирующего эксперимента тоже изменился, причем максимальное изменение результатов зафиксировано в тестах «Подъём из положения лёжа в сед за 1 мин, кол-во раз» – на 10,6% и «Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз» – на 8,1 %. В остальных тестах изменение показателей незначительно и не превышает 4%.

Полученные результаты исследований показывают, что использование информационных технологий в процессе спортивно-ориентированного физического воспитания в высших учебных заведениях с большей степенью достоверности влияет на улучшение технической подготовленности студентов, занимающихся настольным теннисом (Темченко, & Ковтун, 2019).

**Выводы.** В результате проведенного эксперимента выявлена положительная динамика изменения физической подготовленности девушек, занимающихся настольным теннисом в процессе спортивно-ориентированного физического воспитания, при выполнении тестов «Прыжок в длину с места, см» и «Тест на гибкость позвоночника, см» ( $p < 0,05$ ).

**В перспективе** планируется проведение дальнейших исследований, направленных на выявление динамики физической и технической



**Показатели физической подготовленности девушек, занимающихся настольным теннисом, контрольной (n=12) и экспериментальной (n=12) групп до и после проведения эксперимента**

Показатели тестирования	Период тестирования	Группа	$\bar{x}$	S	m	До-после эксперимента		КГ-ЭГ эксперимента		КГ-ЭГ после эксперимента	
						t	p	t	p	t	p
Бег 100 м, с	до эксперимента	ЭГ	17,33	1,19	0,34	0,51	0,62	0,81	0,43	1,13	0,27
	после эксперимента		17,09	1,13	0,33						
	до эксперимента	КГ	17,66	0,72	0,21	0,56	0,58				
	после эксперимента		17,51	0,59	0,17						
Прыжок в длину с места, м	до эксперимента	ЭГ	1,46	0,14	0,04	1,02	0,32	1,20	0,24	2,09	0,05
	после эксперимента		1,51	0,10	0,03						
	до эксперимента	КГ	1,40	0,07	0,02	0,92	0,37				
	после эксперимента		1,43	0,08	0,02						
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	до эксперимента	ЭГ	8,42	2,75	0,79	1,51	0,15	0,24	0,81	1,49	0,15
	после эксперимента		9,83	1,75	0,51						
	до эксперимента	КГ	8,17	2,37	0,68	0,82	0,42				
	после эксперимента		8,83	1,53	0,44						
Челночный бег, с	до эксперимента	ЭГ	12,76	0,95	0,27	0,28	0,78	0,00	0,99	0,02	0,98
	после эксперимента		12,65	0,97	0,28						
	до эксперимента	КГ	12,76	0,95	0,27	0,31	0,76				
	после эксперимента		12,64	0,92	0,27						
Подъем из положения лежа в сед за 1 мин, кол-во раз	до эксперимента	ЭГ	30,75	8,45	2,44	1,22	0,24	0,08	0,94	0,23	0,82
	после эксперимента		34,58	6,88	1,99						
	до эксперимента	КГ	30,50	7,94	2,29	0,87	0,39				
	после эксперимента		33,75	10,24	2,96						
Тест на гибкость позвоночника, см	до эксперимента	ЭГ	13,58	3,90	1,12	1,37	0,18	0,66	0,52	2,03	0,05
	после эксперимента		15,58	3,20	0,92						
	до эксперимента	КГ	12,58	3,50	1,01	0,39	0,70				
	после эксперимента		13,08	2,81	0,81						

готовленности студентов в избранных видах спорта при спортивно-ориентированном физическом воспитании.

**Конфликт интересов.** Автор отмечает, что не существует никакого конфликта интересов.

**Источники финансирования.** Эта статья не получила финансовой поддержки от государственной, общественной или коммерческой организации.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Ермаков, С. С., Иващенко, С. Н., & Гузов, В. В. (2012). Особенности мотивации студентов с применением индивидуальных программ физической самоподготовки. *Физическое воспитание студентов*, 4, 59–61.
- Ковтун, Е. В., Купыро, В. В., & Темченко, В. А. (2009). Настольный теннис в системе занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*, 1, 84–93.
- Козина, Ж. Л., Ольховый, О. М., & Темченко, В. А. (2016). Влияние информационных технологий на техническую подготовку студентов при спортивно-ориентированном физическом воспитании. *Физическое воспитание студентов*, 1, 21–28. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2016.0103>
- Круцевич, Т., & Пангелова, Н. (2016). Сучасні технології щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 3, 109-114.
- Ольховый, О. М., Петренко, Ю. М., Темченко, В. А., & Тимченко, А. Н. (2015). Модель спортивно-ориентированного физического воспитания студентов с применением информационных технологий. *Физическое воспитание студентов*, 3, 29-37. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0304>
- Ольховый, О. М., Петренко, Ю. М., & Темченко, В. А. (2015). Влияние информационно-коммуникационных технологий на вовлеченность студентов в спортивно-ориентированное физическое воспитание. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 4(48), 70–73.
- Темченко, В. (2015). Влияние информационных технологий на физическую подготовку студентов, занимающихся баскетболом при спортивно-ориентированном физическом воспитании. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 2(30), 55-59.
- Темченко, В. А. (2015). Влияние информационных технологий на физическую подготовку студентов, занимающихся футзалом при спортивно-ориентированном физическом воспитании. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 3(47), 120-124.
- Темченко, В. А., & Ковтун, Е. В. (2019). Динамика технической подготовленности девушек, занимающихся настольным теннисом в процессе спортивно-ориентированного физического воспитания. *Український журнал медицини, біології та спорту*, 4, 3(19), 87-91 <http://dx.doi.org/10.26693/jmbs04.03.087>
- Темченко, В. О. (2015). *Спортивно-орієнтоване фізичне виховання у вищих навчальних закладах із застосуванням інформаційних технологій*. (Дис. канд. физ. виховання та спорту). Дніпропетровськ, Україна.

Статья поступила в редакцию: 22.12.2019.

Опубликована: 12.02.2020.

**Анотація:** Темченко В.О., Ковтун О.В., Тимченко Г.М. Динаміка фізичної підготовленості дівчат, які займаються настільним тенісом в процесі спортивно орієнтованого фізичного виховання. Розглянуто застосування спортивно орієнтованого фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. Підкреслено, що на даний час необхідні глибокі та різноманітні дослідження системи фізичного виховання студентів з урахуванням доцільності і ефективності впровадження інформаційних технологій, детальна розробка конкретних методик і створення принципово нової моделі всього процесу

навчання. Використання спортивно орієнтованого фізичного виховання в закладах вищої освіти підвищує активність студентів, їхню мотивацію до занять фізичними вправами, надає можливість індивідуалізувати процес фізичного виховання, інтенсифікувати навчально-тренувальний процес, створює умови для самостійної роботи та сприяє виробленню самооцінки. Результатом вищевказаного є підвищення ефективності навчально-тренувального процесу. **Мета:** визначити динаміку фізичної підготовленості дівчат, які займаються настільним тенісом в процесі спортивно орієнтованого фізичного виховання у закладі вищої освіти. **Матеріал:** в дослідженнях були задіяні дівчата ( $n=24$ ) у віці 18-20 років. **Методи:** аналіз літературних джерел, формуючий педагогічний експеримент, математична статистика. **Результати:** за результатами проведеного експерименту констатовано достовірне покращення ( $p<0,05$ ) показників рівня фізичної підготовленості дівчат, які займаються настільним тенісом в процесі спортивно орієнтованого фізичного виховання. Отримані результати досліджень показують, що використання інформаційних технологій в процесі спортивно-орієнтованого фізичного виховання у вищих навчальних закладах з більшим ступенем вірогідності впливає на поліпшення технічної підготовленості студентів, що займаються настільним тенісом.

**Ключові слова:** дівчина; настільний теніс; спортивно орієнтоване фізичне виховання; фізична підготовленість.

**Abstract. Temchenko V., Kovtun O., Tymchenko A. Dynamic of physical background of young girls engaged table tennis in the process of sport-oriented physical education.** *The intensification of the educational process in higher educational institutions has led to a tendency of reducing students' physical activity. This affects negatively on their physical development, physical readiness and functional state of the organism. Therefore the relevance of preserving and promotion of students' health is growing. The development of scientific and technical progress promoted a computerization in all areas of life. Such shifts have two sides of changes in life. Firstly, increase of communication opportunities by means of computer information technologies is followed by rapid development of quantity and quality of information in all areas of life. Secondly, reducing the time, that is given to physical (motion) activity, leads to decrease of functional capabilities and physical readiness of the majority of population, especially students' youth. Aim: to determine the dynamic of physical background level of young girls engaged table tennis in the process of sport-oriented physical education. Material: in the research young girls ( $n=24$ ) of 18-20 year old were engaged. Methods: Analysis of literature sources formatted pedagogical experiment, maths statistics. Result: according to the results of the experiment significant improvement ( $p < 0.05$ ) the physical background level of young girls engaged table tennis in the sports-oriented physical education. The received results of researches show that the use of information technology in sports-oriented physical education at higher education institution has a greater impact on improving the technical training of table tennis students.*

**Key words:** girl; table tennis; sport-oriented physical education; physical background.

#### Reference

- Ermakov, S. S., Ivashhenko, S. N., & Guzov, V. V. (2012). Osobennosti motivacii studentov s primeneniem individual'nyh programm fizicheskoy samopodgotovki. *Fizicheskoe vospitanie studentov*, 4, 59–61.
- Kovtun, E. V., Kupyro, V. V., & Temchenko, V. A. (2009). Nastol'nyj tennis v sisteme zanjatij po fizicheskomu vospitaniju v vysshih uchebnyh zavedenijah. *Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskih special'nostej*, 1, 84–93.
- Kozina, Zh. L., Ol'hovij, O. M., & Temchenko, V. A. (2016). Vlijanie informacionnyh tehnologij na tehničeskiju podgotovlennost' studentov pri sportivno-orientirovannom fizicheskom vospitanii. *Fizicheskoe vospitanie studentov*, 1, 21–28. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2016.0103>
- Krucevych, T., & Pangelova, N. (2016). Suchasni tehnologii' shhodo organizacii' fizychnogo vyhovannja u vyshhyh navchal'nyh zakladah. *Sportyvnyj visnyk Prydniprov'ja*, 3, 109-114.

- Ol'hovij, O. M., Petrenko, Ju. M., Temchenko, V. A., & Timchenko, A. N. (2015). Model' sportivno-orientirovannogo fizicheskogo vospitaniya studentov s primeneniem informacionnyh tehnologij. *Fizicheskoe vospitanie studentov*, 3, 29-37. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0304>
- Ol'hovij, O. M., Petrenko, Ju. M., & Temchenko, V. A. (2015). Vlijanie informacionno-kommunikacionnyh tehnologij na вовлеченност' studentov v sportivno-orientirovannoe fizicheskoe vospitanie. *Slobozhans'kij naukovo-sportivnij visnik*, 4(48), 70–73.
- Temchenko, V. (2015). Vlijanie informacionnyh tehnologij na fizicheskiju podgotovlennost' studentov, zanimajushhihsja basketbolom pri sportivno-orientirovannom fizicheskom vospitanii. *Fizichne vihovannja, sport i kul'tura zdorov'ja u suchasnomu suspil'stvi*, 2(30), 55-59.
- Temchenko, V. A. (2015). Vlijanie informacionnyh tehnologij na fizicheskiju podgotovlennost' studentov, zanimajushhihsja futzalom pri sportivno-orientirovannom fizicheskom vospitanii. *Slobozhans'kij naukovo-sportivnij visnik*, 3(47), 120-124.
- Temchenko, V. A., & Kovtun, E. V. (2019). Dinamika tehniceskoi podgotovlennosti devushek, zanimajushhihsja nastol'nym tennisom v processe sportivno-orientirovannogo fizicheskogo vospitaniya. *Ukrains'kij zhurnal medicini, biologii ta sportu*, 4, 3(19), 87-91 <http://dx.doi.org/10.26693/jmbs04.03.087>
- Temchenko, V. O. (2015). *Sportyvno-orijentovane fizychne vyhovannja u vyshhyh navchal'nyh zakladah iz zastosuvannjam informacijnyh tehnologij*. (Dys. kand. fiz. vyhovannja ta sportu). Dnipropetrovs'k, Ukraïna.

#### **Відомості про авторів / Information about the Authors**

Темченко Володимир Олександрович: к. фіз. вих., доцент, Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, м-н Свободи, 4, Харків, 61022, Україна.

Темченко Владимир Александрович: к. физ. восп., доцент, Харьковский национальный университет имени В. Н. Каразина, пл. Свободы, 4, Харьков, 61022, Украина.

Volodymyr Temchenko: *PhD (physical education and sport), Associate Professor; V. N. Karazin Kharkiv National University, 4 Svobody Sq., Kharkiv, 61022, Ukraine*  
*orcid.org/0000-0003-0171-4614*

*E-mail: [temchenko1961@ukr.net](mailto:temchenko1961@ukr.net)*

Ковтун Олена Валеріївна: доцент, Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, м-н Свободи, 4, Харків, 61022, Україна.

Ковтун Елена Влериевна: доцент, Харьковский национальный университет имени В. Н. Каразина, пл. Свободы, 4, Харьков, 61022, Украина.

Olena Kovtun: *Associate Professor; V. N. Karazin Kharkiv National University, 4 Svobody Sq., Kharkiv, 61022, Ukraine*  
*https://orcid.org/0000-0002-3271-4804*

*E-mail: [kowtun.elena@gmail.com](mailto:kowtun.elena@gmail.com)*

Тимченко Ганна Миколаївна: к. б. н., доцент, Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, м-н Свободи, 4, Харків, 61022, Україна.

Тимченко Анна Николаевна: к. б. н., доцент, Харьковский национальный университет имени В. Н. Каразина, пл. Свободы, 4, Харьков, 61022, Украина.

Anna Tymchenko: *PhD (biology), Associate Professor; V. N. Karazin Kharkiv National University, 4 Svobody Sq., Kharkiv, 61022, Ukraine*  
*orcid.org/0000-0001-7745-0817*

*E-mail: [annatymchenko@karazin.ua](mailto:annatymchenko@karazin.ua)*



**Стилі керівництва волейбольними командами студентів першокурсників в  
Українському державному університеті залізничного транспорту**

Черніна С. М.

*Український державний університет залізничного транспорту*

**Анотація. Мета роботи:** визначити стиль керівництва волейбольними командами на перших курсах навчання в Українському державному університеті залізничного транспорту. **Матеріали і методи:** у педагогічному експерименті взяли участь студенти управлінських, будівельних та економічних спеціальностей Українського державного університету залізничного транспорту. У дослідженні приймали участь три академічних групи різних факультетів за спортивною спеціалізацією «волейбол» з 1-го курсу. **Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, анкетування, педагогічне спостереження. **Результати:** Високі фізичні навантаження та психоемоційна напруга під час змагань, для першокурсників потребує більш ретельного психологічного аналізу зі сторони офіційного керівництва-тренера. Часто добре технічно підготовлені спортсмени програють за рахунок морального, психологічного втомлення. Вирішити цю проблему допомагає виявлення неофіційного лідера в команді та правильна установка тренера на даний момент. Постійний контакт тренера з неофіційним лідером команди полегшує тренеру керівництво волейболістами та сприяє реалізації його планів. Офіційне керівництво волейбольної команди виконує тренер-викладач. Стилі керівництва можуть бути різними, наприклад автократичний стиль, де тренер любить «металева» дисципліну. Відношення тренер-команда будується на подавленні самостійних рішень, не дослухається до думки неофіційного лідера команди. Демократичний стиль керівництва – це більша взаємодія між колективом та тренером. Представлені умови для прояву самостійних рішень під час гри. Ліберальний стиль керівництва це незначне втручання в діяльність команди. Задля виявлення неофіційного лідера в команді був проведений тест та дана рекомендація тренерам співпрацювати спільно з капітаном команди – неофіційним лідером. **Висновки:** Анкетування, яке було спрямовано на виявлення стилю керування командою встановило: в першій групі 10 гравців вважають стиль керування їх тренера як автократичний, 2 – як демократичний; в другій групі 11 гравців вважають стиль керування командою їх тренера демократичним, 1 – автократичним; в третій групі – 9 гравців визначили ліберальний стиль управління їх тренера, 2 – демократичний, 1 – автократичний.

**Ключові слова:** керівництво; лідер; результат; автократичний; демократичний; ліберальний; взаємодія.

**Вступ.** У сучасному спорті актуальним є процес виявлення перспективних спортсменів, які здатні демонструвати найвищі результати. «Спортивні ігри і, зокрема волейбол, займають вагомe місце у всебічному розвитку нашої молоді, виховуючи колективізм, взаємодопомогу та відповідальність для досягнення командної перемоги, покращують фізичні якості та підвищують духовність спортсменів» (Смолюк, 1999).

Такому спортсмену повинні бути притаманні рідкісні морфо-функціональні

дані, своєрідне поєднання комплексу фізичних і психічних якостей. Основним впливом на діяльність членів спортивної команди є керівництво та лідерство. Аналіз літературних джерел дає підстави стверджувати про наявність недостатнього вивчення вікових особливостей студентів-волейболістів з точки зору психологічних проявів під час тренувань та змагальної діяльності, як психологічного стресу. Психомоторний розвиток сприяє своєчасному гармонійному, фізичному та інтелектуальному розвитку студентів (Козина, Барыбіна, Мищенко, Цикунов, & Козин, 2011).

Цілісний підхід до розвитку студента завжди привертав увагу науковців. Особливо це актуально в молодому віці (Железняк, Шипулин, & Сердюков, 2004).

Виявивши неформального лідера команди тренер-викладач зможе більш швидко знайти партнерський контакт з волейбольною командою, яка ще не згуртована. Але, лідери в команді підрозділяються на ділових, емоційних та негативних. Як показав експеримент опорою команди є діловий лідер. Діловий лідер у волейболі має високу технічну, тактичну і фізичну підготовку. Він володіє такими якостями як самостійність, може в відповідальний момент впливати на інших спортсменів. Лідер волейбольної команди це перш за все капітан команди, неофіційний керівник. Лідером волейбольної команди має бути той студент, який ясно розуміє завдання, які стоять перед командою в даному відповідальному змаганні, бачить шляхи їх рішення і діє на більш високому рівні, порівняно з іншими гравцями (Козина,

Барыбина, Мищенко, Цикунов, & Козин, 2011; Шиян, 2001).

Серед багатьох факторів, що впливають на ефективність гри в волейбол є рівень психологічного напруження спортсмена. Офіційним керівником волейбольної команди є тренер-викладач (Ільїн, 1983; Губа, Булькина, & Пустошило, 2019). В керівництві тренування йому належить вирішальна роль. Але як показує практика і дослідження, між керівництвом та лідерством є певні відмінності. Керівництво, як офіційна інстанція, є засобом регулювання, головним чином офіційних, ділових відносин між членами команди. Офіційне керівництво приймає відповідальні рішення, розпоряджується системою офіційних санкцій, функціонує в системі широких соціальних контактів за межами команди, забезпечує упорядковану діяльність (Ільїн, 1983).

Г. М. Андреева (Андреева, 2001) виділяє такі сторони і особливості різних стилів керівництва (табл. 1).

*Таблиця 1.*

**Стилі керівництва (по Г. М. Андреевій)**

Стиль	Особливості	Сильні сторони	Слабкі сторони
Авторитарний	Вся влада і відповідальність в одних руках	Суворі ієрархія дозволяє зберігати усталений порядок	Стимування індивідуальної ініціативи
Демократичний	Делегування керівником окремих, не ключових повноважень	Посилення особистих зобов'язань по виконанню роботи через спільну участь	Додаткові витрати часу на обговорення в процесі управління
Ліберальний	Надання можливості самоврядування в улюбленому групою	Справа може розгортатися і без втручання керівника	Група може зупинитися в розвитку без направляючої лінії, здійснюваної

Лідерство є засобом регулювання відносин спортсменів та носить неофіційний характер. Вплив лідерів в волейбольній команді обмежується сферою діяльності всередині команди. Як керівник тренер-викладач формує команду, керує всіма процесами та міжособистими відносинами. Тренер повинен бути не тільки офіційним керівником, але і лідером команди. Тренер

волейбольної команди повинен мати індивідуальний підхід до кожного гравця, володіти навиками психолога, так як всі студенти відрізняються один від іншого особливостями своєї поведінки. Питання результативного стилю керівництва волейбольною командою, різноманітність психодіагностичної інформації дозволяє знаходити путі педагогічного впливу, передбачати випадки несумісності і

згуртування команди. В ході експерименту виділено що тренер волейбольної команди, задля результативної гри, повинен приділяти увагу не тільки тактичним та технічним діям, а і психологічному клімату команди.

В психології спорту спеціалісти установили, що розвиток волевових якостей залежить від проявів сили психологічної рівноваги та рухливості нервових процесів особистості (Ільїн, 1983). Як писав В. С. Мерлін людина обирає або в нього виховують систему заходів виконання дій, при допомозі яких він якнайкращим засобом буде використовувати властивості свого темпераменту, який грає позитивну роль в даний момент та долає вплив дій, які діють негативно. Таким чином мудрий тренер-викладач створює індивідуальний стиль гри волейболіста (Мерлін, 1986).

Таким чином, тренер викладач постійно повинен підвищувати свій авторитет в команді, бути уважним до кожного моменту гри під час тренувань, та під час змагань. Взаємовідносини між тренером-викладачем та волейбольною командою першокурсників залежить від поведінки самого тренера, від розуміння психотипу кожного студента та офіційного стилю керівництва (Беляєв, & Буликіна, 2011). Задля результативної волейбольної гри необхідно знаходити шляхи до виховання команди як єдиного організму, де загальна ціль-перемога.

**Мета роботи:** визначити стиль керівництва волейбольними командами на перших курсах навчання в Українському державному університеті залізничного транспорту.

**Матеріал і методи дослідження.** На протязі 2018-2019 н.р. проводилося педагогічне дослідження на базі Українського Державного Університету залізничного транспорту (УкрДУЗТ). Для досягнення мети використовувався комплекс методів дослідження: теоретичний (аналіз літературних джерел), педагогічне спостереження, анкетування. З метою апробації результативного стилю керівництва волейбольними командами на перших курсах було проведено дослідження трьох академічних груп, які

непрофесійно займаються волейболом. У кожній групі по 12 гравців.

Першокурсники по групам сформовані за бажанням грати, але ще не «зіграні». До перших змагань в кожній групі на підготовку було три місяці. Кожній окремій групі студентів після двох місяців тренування, за 2 дні до змагань, було запропоновано анкетування за допомогою якого визначали переважаючий стиль керівництва спортивною групою зі сторони тренера. Методика діагностики переважаючого стилю керівництва трудового колективу за А. Л. Журавльовим та В. П. Захаровою (<http://psih.pp.ua>) була адаптована до спортивного колективу.

Текст Опросника:

А. Тренер завжди що-небудь наказує, наполягає, ніколи не просить.

Б. Тренер наказує виконувати дію так, що є бажання це виконувати.

В. Тренер приказувати наполегливо не вміє.

А. Тренер вимагає щоб про всі дії членів команди доповідали тільки йому.

Б. Тренер вирішує тактичні дії гри разом з командою, одноособово вирішує тільки термінові питання.

В. Деякі важливі рішення або дії приймаються фактично без участі тренера, його функції виконує капітан команди.

А. Тренер уважно ставиться до вибору капітана команди, рішень членів команди.

Б. Тренеру не важливо хто буде капітаном команди.

В. Тренер наполягає повністю виконувати його рішення.

А. Тренера цікавить тільки кінцевий результат, а не відносини в команді.

Б. Тренер формально проводить тренування.

В. Вирішуючи задачі тренування, тренер зацікавлений в добрих відносинах між гравцями команди.

А. Тренер проводить тренування на основі особистого досвіду.

Б. Ініціатива гравців команди тренером не ухвалюється.

В. Тренер сприяє тому, щоб під час гри студенти приймали рішення самостійно.

А. Вислуховує думку членів команди, прислухається до неї.

Б. Тренер не вислуховує, та не цікавиться думкою команди.

В. Тренер погляди команди вислуховує, але рішення приймає сам.

А. Тренер зменшує свою відповідальність за хід спортивних змагань.

Б. Відповідальність розподіляє між собою та підлеглою командою.

В. Тренер одноособово приймає рішення, або відмінює їх.

А. Регулярно радиться з командою, особливо з капітаном команди.

Б. Підлегла команда, та окремі її учасники, можуть давати поради тренеру.

В. Тренер не допускає щоб йому давали поради, а тим паче заперечували.

А. Спілкується та радиться тільки з капітаном команди.

Б. Регулярно спілкується з членами команди, розмовляє про тактичні дії під час гри.

В. Для виконання яких-небудь дій команди тренеру трапляється йти на поступки заради результату.

А. Тренер завжди спілкується ввічливо, добро, зично.

Б. Під час спілкування з командою та окремими її учасниками тренер часто проявляє байдужість.

В. Тренер по відношенню до учнів буває грубим та нетактовним.

А. В критичних моментах тренер недобре виконує свої обов'язки.

Б. В критичних моментах тренер як правило переходить до більш жорстоких методів керівництва.

В. Критичні ситуації не змінюють засобів його керівництва (або не змінюють засобів тренування спортивної групи).

А. Тренер одноособно вирішує всі питання.

Б. Тренер завжди готовий підвищувати свою майстерність.

В. Тренер проявляє пасивну роль під час змагань.

А. Тренер не дуже вимоглива людина.

Б. Тренер не дуже вимогливий, але його поради дуже слухні.

В. Тренер не дуже суворий, часто робить зауваження.

А. Тренер завжди контролює та зазначає позитивні моменти, хвалить кожного гравця.

Б. Завжди дуже строго контролює кожного гравця та команду в цілому.

В. Тренер не завжди контролює студентів під час тренувань.

А. Тренер завжди вимагає дисциплінованості та виконання своїх вказівок.

Б. Тренер дуже часто робить зауваження.

В. Тренер не впливає на дисципліну в команді.

А. В присутності тренера ігрок відчуває себе під напругою, або під тиском тренера.

Б. Тренування проходить дуже цікаво.

В. Команда часто тренується самостійно.

**Результати дослідження.** В ході педагогічного спостереження нами було

визначено, що стиль керівництва тренера 1 команди – автократичний, тренера 2 команди – демократичний, тренера 3 команди – ліберальний.

Перша волейбольна команда (А) почала тренування тільки з урахуванням відпрацьовування тактичних дій та техніки гри. Тренер не урахував психологічну взаємодію гравців, не звертав увагу на неформального лідера. Керівництво командою зі сторони тренера було автократичним. Відношення тренера та команди будувалися на подавленні ініціативи та самостійності в грі. Гра будувалася тільки з особистого досвіду тренера та його бачення гри. Як відмічають психологи В. Параносич та Л. Лазаревич, автократичне керівництво знижує в команді відчуття відповідальності за результат гри (Параносич, & Лазаревич, 1977). В результаті під час змагань команда «А» зайняла 2 місце.

Група «Б» – стиль офіційного керівництва демократичний. Тренер співпрацює з неофіційним лідером команди (Пуни, & Сурков, 1979; Ильинич, 2000). Розробка тактичних дій під час гри узгоджується між командою та неформальним лідером. При цьому керівництві утворюються умови для прийняття самостійних рішень, виведення із тіні лідерів, команда більш згуртована. Але як показав експеримент, в перерві між грою, під час змагань демократичний стиль керівництва не завжди йде на користь результативності, коли треба швидко прийняти тільки одне рішення під час змагань (Ільїн, 1983; Пуни, & Сурков, 1979). Команда «Б» зайняла 1 місце.

Команда «С» – стиль офіційного керівництва ліберальний. Тренер не займав вагомої позиції при взаємозв'язку зі студентами, прийняття основних рішень було за командою. Студенти команди «С» під час змагань діяли інтуїтивно. Команда «С» під час змагань зіграла слабо і цій команді було запропоновано більш ретельно підготуватися до наступного туру. Як показує практика, в тренерській роботі можливо зустріти яскраво виражені три стилі офіційного керівництва



волейбольною командою, але частіше тренер-викладач використовує той або інший стиль керівництва в залежності від ситуації, змінює авторитарний стиль керівництва на демократичний.

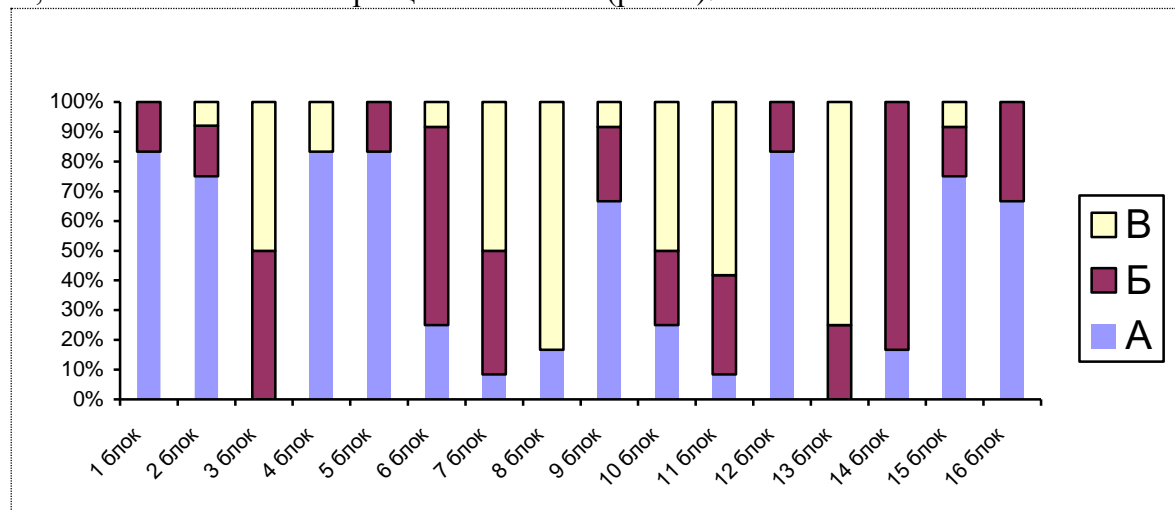
Анкетування, яке було спрямовано на виявлення стилю керування командою встановило, що в 1 групі 2 гравців вважають стиль керування їх тренера як автократичний, 10 гравців – як демократичний. Слід відзначити, що ліберальним стиль керівництва їх тренера не вважає не один із студентів.

Вивчення відповідей опросника студентів-волейболістів 1 команди показало, що на перший блок питань 10 студентів (83,3 %) відповіли, що їх тренер завжди що-небудь наказує, наполягає, ніколи не просить; 2 студентів (16,7 %) – що тренер наказує виконувати дію так, що є бажання це виконувати; не один із студентів не поставив позначку – що їх тренер приказувати наполегливо не вміє. Відповіді на другий блок опросника у студентів-волейболістів 1 команди розподілилися наступним чином: тренер вимагає щоб про всі дії членів команди доповідали тільки йому – відзначили 9 студентів (75 %), тренер вирішує тактичні дії гри разом з командою, одноособово вирішує тільки термінові питання – 2 студенти (17%), деякі важливі рішення або дії приймаються фактично без участі тренера, його функції виконує капітан команди – 1 студент (8 %). Відповіді третього блоку мають такий розподіл відповідей: тренер уважно ставиться до вибору капітана команди, рішень членів команди – не вважає не один із студентів, тренеру не важливо хто буде капітаном команди – 6 студентів (50 %), тренер наполягає повністю виконувати його рішення – 6 студентів (50 %). Відповіді четвертого блоку опросника: тренера цікавить тільки кінцевий результат, а не відносини в команді – 10 студентів (83,3 %), тренер формально проводить тренування – такої відповіді не дав не один із студентів, вирішуючи задачі тренування, тренер зацікавлений в добрих відносинах між гравцями команди – 2 студенти (16,7 %). Відповіді п'ятого блоку опросника:

тренер проводить тренування на основі особистого досвіду – 10 студентів (83,3 %), ініціатива гравців команди тренером не ухвалюється – 2 студенти (16,7 %), тренер сприяє тому, щоб під час гри студенти приймали рішення самостійно – такої відповіді не дав не один із студентів. Відповіді шостого блоку опросника: вислуховує думку членів команди, прислухається до неї – 3 студенти (25 %), тренер не вислуховує, та не цікавиться думкою команди – 8 студентів (66,6 %), тренер погляди команди вислуховує, але рішення приймає сам – 1 студент (8,4 %). Відповіді сьомого блоку опросника: тренер зменшує свою відповідальність за хід спортивних змагань – 1 студент (8,4 %), відповідальність розподіляє між собою та підлеглою командою – 5 студентів (41,6 %), тренер одноособово приймає рішення, або відмінює їх – 6 студентів (50 %). Відповіді восьмого блоку опросника: регулярно радиться з командою, особливо з капітаном команди – 2 студенти (16,7 %), підлегла команда, та окремі її учасники, можуть давати поради тренеру – такої відповіді не дав не один із студентів, тренер не допускає щоб йому давали поради, а тим паче заперечували – 10 студентів (83,3 %). Відповіді дев'ятого блоку опросника: спілкується та радиться тільки з капітаном команди – 8 студентів (66,6 %), регулярно спілкується з членами команди, розмовляє про тактичні дії під час гри – 3 студенти (25 %), для виконання яких-небудь дій команди тренеру трапляється йти на поступки заради результату – 1 студент (8,4 %). Відповіді десятого блоку опросника: Тренер завжди спілкується ввічливо, добро, зично – 3 студенти (25 %), під час спілкування з командою та окремими її учасниками тренер часто проявляє байдужість – 3 студенти (25 %), Тренер по відношенню до учнів буває грубим та нетактовним – 6 студентів (50 %). Відповіді одинадцятого блоку опросника: в критичних моментах тренер недобре виконує свої обов'язки – 1 студент (8,4 %), в критичних моментах тренер як правило переходить до більш жорстоких методів керівництва – 4 студенти (33,4 %), критичні ситуації не

змінюють засобів його керівництва (або не змінюють засобів тренування спортивної групи) – 7 студентів (58,2%). Відповіді дванадцятого блоку опросника: тренер одноособно вирішує всі питання – 10 студентів (83,3%), тренер завжди готовий підвищувати свою майстерність – 2 студенти (16,7%), тренер проявляє пасивну роль під час змагань – такої відповіді не дав не один із студентів. Відповіді тринадцятого блоку опросника: тренер не дуже вимоглива людина – такої відповіді не дав не один із студентів, тренер не дуже вимогливий, але його поради дуже слушні – 3 студенти (25%), тренер не дуже суворий, часто робить зауваження – 9 студентів (75%). Відповіді чотирнадцятого блоку опросника: тренер завжди контролює та зазначає позитивні моменти, хвалить кожного гравця – 2

студенти (16,7%), завжди дуже строго контролює кожного гравця та команду в цілому – 10 студентів (83,3%), тренер не завжди контролює студентів під час тренувань – такої відповіді не дав не один із студентів. Відповіді п'ятнадцятого блоку опросника: тренер завжди вимагає дисциплінованості та виконання своїх вказівок – 9 студентів (75%), тренер дуже часто робить зауваження – 2 студенти (16,6%), тренер не впливає на дисципліну в команді – 1 студент (8,4%). Відповіді шістнадцятого блоку опросника: в присутності тренера ігрок відчуває себе під напругою, або під тиском тренера – 8 студентів (66,6%), тренування проходить дуже цікаво – 4 студенти (33,4%), команда часто тренується самостійно – такої відповіді не дав не один із студентів (рис. 1).



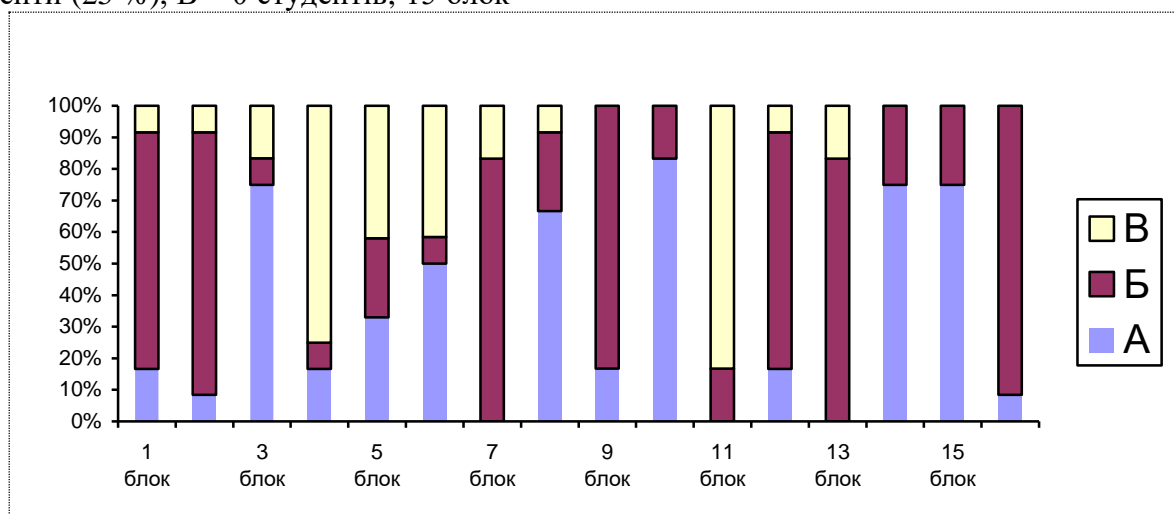
**Рис. 1.** Розподіл відповідей студентів-волейболістів групи 1 за рейтингом А, Б, В у блоках питань при визначенні стилю управління командою з боку тренера (%)

Аналіз анкет 2 команди показав, що 11 гравців вважають, стиль керування командою їх тренера демократичним, 1 гравець – автократичний, ліберальним – не вважає не один із волейболістів. Відповіді опросника другої команди розподілилися наступним чином: 1 блок питань: А – 2 студенти (16,6%), Б – 9 студентів (75%), В – 1 студент (8,4%); 2 блок питань: А – 1 студент (8,4%), Б – 10 студентів (83,2%), В – 1 студент (8,4%); 3 блок питань: А – 9 студентів (75%), Б – 1 студент (8,4%), В – 2 студенти (16,6%); 4 блок питань: А – 2 студенти (16,6%), Б – 1 студент (8,4%), В – 9 студентів (75%); 5 блок питань: А – 4

студенти (33%); Б – 3 студенти (25%), В – 5 студентів (42%); 6 блок питань: А – 6 студентів (50%), Б – 1 студент (8,4%), В – 5 студентів (41,6%); 7 блок питань: А – 0 студентів, Б – 10 студентів (83,3%), В – 2 студенти (16,7%); 8 блок питань: А – 8 студентів (66,6%), Б – 3 студенти (25%), В – 1 студент (8,4%); 9 блок питань: А – 2 студенти (16,7%), Б – 10 студентів (83,3%), В – 0 студентів; 10 блок питань: А – 10 студентів (83,3%), Б – 1 студент (8,4%), В – 1 студент (8,4%); 11 блок питань: А – 0 студентів, Б – 2 студенти (16,7%), В – 10 студентів (83,3%); 12 блок питань: А – 2 студенти (16,6%), Б – 9

студентів (75 %), В – 1 студент (8,4 %); 13 блок питань: А – 0 студентів, Б – 10 студентів (83,3 %), В – 2 студенти (16,7 %); 14 блок питань: А – 9 студентів (75 %), Б – 3 студенти (25 %), В – 0 студентів; 15 блок

питань: А – 9 студентів (75 %), Б – 3 студенти (25 %), В – 0 студентів; 16 блок питань: А – 1 студент (8,4 %), Б – 11 студентів (91,6 %), В – 0 студентів (рис 2).



**Рис. 2.** Розподіл відповідей студентів-волейболістів групи 2 за рейтингом А, Б, В у блоках питань при визначенні стилю управління командою з боку тренера (%)

9 гравців 3 команди, відповідаючи на питання анкети, виявили ліберальний стиль управління їх тренера, 2 гравця – демократичний, 1 гравець – автократичний.

Вивчення відповідей опросника гравцями 3 команди дав такі результати: 1 блок питань: А – 1 студент (8,4 %), Б – 4 студенти (33,3 %), В – 7 студентів (58,3 %); 2 блок питань: А – 1 студент (8,4 %), Б – 2 студенти (16,6 %), В – 9 студентів (75 %); 3 блок питань: А – 2 студенти (16,6 %), Б – 9 студентів (75 %), В – 1 студент (8,4 %); 4 блок питань: А – 2 студенти (16,7 %), Б – 8 студентів (66,6 %), В – 2 студенти (16,7 %); 5 блок питань: А – 1 студент (8,4 %), Б – 3 студенти (25 %), В – 8 студентів (66,6 %); 6 блок питань: А – 3 студенти (25 %), Б – 7 студентів (58,3 %), В – 2 студенти (16,7 %); 7 блок питань: А – 9 студентів (75%), Б – 1 студентів (8,4 %), В – 2 студенти (16,6 %); 8 блок питань: А – 4 студенти (33,3 %), Б – 8 студентів (66,7 %), В – 0 студентів; 9 блок питань: А – 4 студенти (33,3 %), Б – 6 студентів (50 %), В – 2 студенти (16,7 %); 10 блок питань: А – 5 студентів (41,7 %), Б – 7 студентів (58,3 %), В – 0 студентів; 11 блок питань: А – 7 студентів (58,3 %), Б – 2 студенти (16,7 %), В – 3 студенти (25 %); 12 блок

питань: А – 1 студент (8,4 %), Б – 4 студенти (33,3 %), В – 7 студентів (58,3 %); 13 блок питань: А – 5 студентів (41,7 %), Б – 2 студенти (16,7 %), В – 5 студентів (41,6 %); 14 блок питань: А – 2 студенти (16,6 %), Б – 1 студент (8,4 %), В – 9 студентів (75 %); 15 блок питань: А – 2 студенти (16,6 %), Б – 2 студенти (16,6 %), В – 8 студентів (66,8 %); 16 блок питань: А – 3 студенти (25 %), Б – 2 студенти (16,6 %), В – 7 студентів (58,4 %) (рис. 3).

**Висновки.**

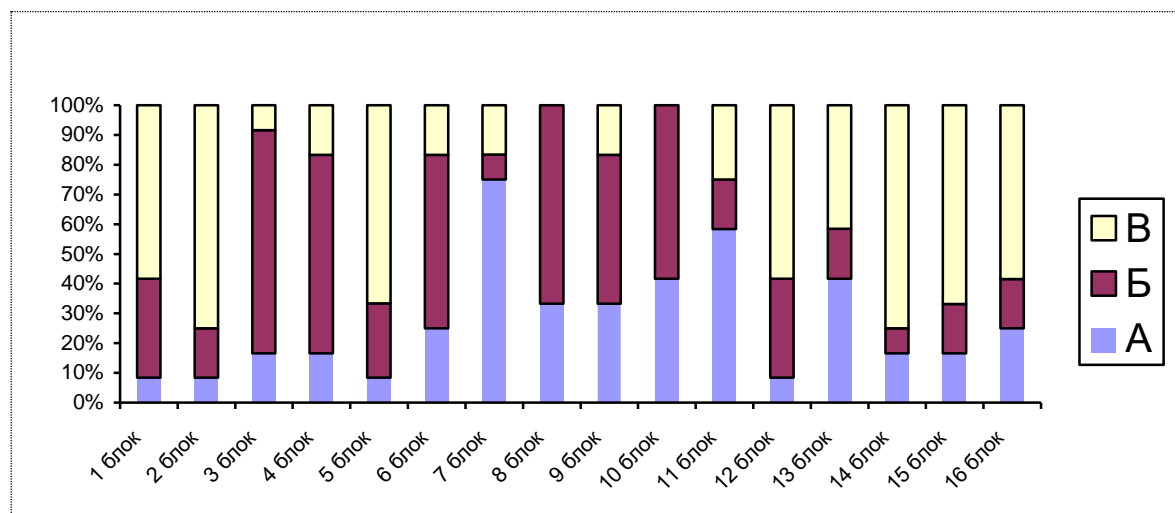
1. Аналіз наукових робіт показав, що сьогодні у спорті застосовують різні стилі керівництва волейбольними командами. Незважаючи на різноманітність науково обґрунтованих підходів до офіційного керівництва, більш перспективним дослідження показало керівництво багаторівневе (тренер-капітан-команда).
2. Анкетування, яке було спрямовано на виявлення стилю керування командою встановило: в першій групі 10 гравців вважають стиль керування їх тренера як автократичний, 2 – як демократичний; в другій групі 11 гравців вважають стиль керування командою їх тренера демократичним, 1 – автократичним; в третій групі – 9 гравців визначили

ліберальний стиль управління їх тренера, 2 – демократичний, 1 – автократичний.

**Перспективи подальших досліджень.** У подальшому планується вивчення психологічного клімату у волейбольній команді студентів.

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

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



**Рис. 3.** Розподіл відповідей студентів-волейболістів групи 3 за рейтингом А, Б, В у блоках питань при визначенні стелю управління командою з боку тренера (%)

### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Андреева, Г. М. (2001). *Социальная психология*. М.: Аспект Пресс.
- Беляев, А. В., & Буликіна, Л. В. (2011). *Волейбол. Теорія і методика тренування*. М. : Дивизион.
- Губа, В., Булыкіна, Л., & Пустошило, П. (2019). *Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейства*. М. : Спорт.
- Железняк, Ю. Д., Шипулин, Г. Я., & Сердюков, О. Э. (2004). Тенденции развития классического волейбола на современном этапе. *Теория и практика физической культуры*, (4), 30-33.
- Ильинич, В. И. (2000). *Физическая культура студента: учебник*. М.: Гардарики.
- Льїн, Е. П. (1983). *Психофізіологія фізичного виховання*. М. : Освіта.
- Козина, Ж. Л., Барыбіна, Л. Н., Мищенко, Д. И., Цикунов, А. А., & Козин, А. В. (2011). Программа «Психодиагностика» как средство определения психофизиологических особенностей и функционального состояния в физическом воспитании студентов. *Физическое воспитание студентов*, 3, 56-59.
- Мерлин, В. С. (1986). *Очерк интегрального исследования индивидуальности*. М.: Педагогика.
- Параносич, В., & Лазаревич, Л. (1977). *Психодинамика спортивной группы*. М.: ФиС.
- Пуни, А. Ц., & Сурков, Е. Н. (1979). *Психология физического воспитания и спорта*. М.: Физкультура и спорт..
- Смолюк, І. О. (1999). *Педагогічні технології: дослідження соціально-особистісного аспекту*. Луцьк : Вежа.
- Шиян, Б.М. (2001). Підготовка вчителя фізичної культури третього тисячоліття. *Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні*, 2, 371-374.

Стаття поступила до редакції: 08.12.2019 р.

Опублікована: 12.02.2020 р.



**Аннотация. Цель работы:** определить стиль руководства волейбольными командами на первых курсах обучения в Украинском государственном университете железнодорожного транспорта. **Материалы и методы:** в педагогическом эксперименте приняли участие студенты управленческих, строительных и экономических специальностей. Украинского государственного университета железнодорожного транспорта. В исследовании принимали участие три студенческих группы разных факультетов по спортивной специализации «Волейбол» с 1-го курса. **Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение. **Результаты:** Высокие физические нагрузки и психоэмоциональное напряжение во время соревнований, для первокурсников требует более тщательного психологического анализа со стороны официального руководства - тренера. Часто хорошо технически подготовленные спортсмены проигрывают за счет моральной, психологической усталости. Решить эту проблему помогает выявление неофициального лидера в команде и правильная установка тренера на данный момент. Постоянный контакт тренера с неофициальным лидером команды облегчает тренеру руководство волейболистами и способствует реализации его планов. Официальное руководство волейбольной команды выполняет тренер - преподаватель. Стили руководства могут быть разными, например, авторитарный стиль, где тренер любит «металлическую» дисциплину. Отношения тренер - команда строятся на подавлении самостоятельных решений, не прислушивается к мнению неофициального лидера команды. Демократический стиль руководства - это больше взаимодействие между коллективом и тренером. Представлены условия для проявления самостоятельных решений во время игры. Либеральный стиль руководства - это незначительное вмешательство в деятельность команды. Для выявления неофициального лидера в команде был проведен тест и дана рекомендация тренерам сотрудничать совместно с капитаном команды - неофициальным лидером. **Выводы:** Анкетирование, которое было направлено на определение стиля руководства командой установило: в первой группе 10 игроков считают стиль руководства их тренера как авторитарный, 2 - как демократический; во второй группе 11 игроков считают стиль руководства командой их тренера демократическим, 1 - авторитарным; в третьей группе - 9 игроков определили либеральный стиль руководства их тренера, 2 - демократический, 1 - авторитарный.

**Ключевые слова:** руководство; лидер; результат; авторитарным; демократическим; либеральный; взаимодействие.

**Abstract. Objective:** to determine the leadership style volleyball teams in the first year of study at the Ukrainian state University of railway transport. **Materials and methods:** pedagogical experiment took part students of management, construction and Economics. Ukrainian state University of railway transport. The study involved three student groups from different faculties at the sports specialization "Volleyball" with the 1st course. **Research methods:** analysis of scientific and methodical literature, questionnaire survey, pedagogical observation. **Results:** High physical activity and emotional stress during competition, for first-year students requires a more thorough psychological analysis of the official leadership of a coach. Often technically well trained athletes lose at the expense of moral, psychological fatigue. To solve this problem helps to identify the informal leader in the team and the right coach at the moment. Constant contact a coach with the unofficial leader of the team coach facilitates the management of the volleyball players and contributes to the realization of his plans. Official guide of the volleyball team executes the coach. Leadership styles can be different, for example, an autocratic style, where the coach likes the "metal" discipline. Relationship coach - team is based on the suppression of independent decisions, not listen to the opinion of an informal leader of the team. Democratic leadership style is more interaction between the staff and the coach. The conditions for the manifestation of independent decisions during the game. Liberal leadership style is a slight interference in the activities of the team. To identify the informal leader in the team test was conducted and a recommendation to the coaches to collaborate together with the team captain informal leader. **Conclusions:** the Survey was sent n the definition of leadership style the team has established: in the first group of 10

players think the leadership style of their Manager as autocratic, 2 - democratic; in the second group of 11 players I think the management style of the team, their coach is a democratic, 1 - autocratic; the third group was 9 players identified liberal leadership style of their Manager, 2 democratic, 1 - autocratic.

**Key words:** leadership; leader; result; autocratic; democratic; liberal; interaction.

#### **References**

- Andreeva, G. M. (2001). *Social'naja psihologija*. M.: Aspekt Press.
- Bjeljajev, A. V., & Bulykina, L. V. (2011). *Volejbol. Teorija i metodyka trenuvannja*. M. : Dyvyzyon.
- Guba, V., Bulykina, L., & Pustoshilo, P. (2019). *Volejbol. Osnovy podgotovki, trenirovki, sudejstva*. M. : Sport.
- Zheleznyak, Ju. D., Shipulin, G. Ja., & Serdjukov, O. Je. (2004). Tendencii razvitija klassicheskogo volejbola na sovremennom jetape. *Teorija i praktika fizicheskoy kul'tury*, (4), 30-33.
- Il'inich, V. I. (2000). *Fizicheskaja kul'tura studenta: uchebnik*. M.: Gardariki.
- Il'in, E. P. (1983). *Psihofiziologija fizichnogo vihovannja*. M. : Osvita.
- Kozina, Zh. L., Barybina, L. N., Mishhenko, D. I., Cikunov, A. A., & Kozin, A. V. (2011). Programma «Psihodiagnostika» kak sredstvo opredelenija psihofiziologicheskikh osobennostej i funkcional'nogo sostojanija v fizicheskom vospitanii studentov. *Fizicheskoe vospitanie studentov*, 3, 56-59.
- Merlin, B. C. (1986). *Oчерk integral'nogo issledovanija individual'nosti*. M.: Pedagogika.
- Paranosich, V., & Lazarevich, L. (1977). *Psihodinamika sportivnoj grupy*. M.: FiS.
- Puni, A. C., & Surkov, E. N. (1979). *Psihologija fizicheskogo vospitanija i sporta*. M.: Fizkul'tura i sport.
- Smoljuk, I. O. (1999). *Pedagogichni tehnologii': doslidzhennja social'no-osobystisnogo aspektu*. Luc'k : Vezha.
- Shyjan, B.M. (2001). Pidgotovka vchytelja fizychnoi' kul'tury tret'ogo tysjacholittja. *Koncepcija rozvytku galuzi fizychnogo vihovannja i sportu v Ukrainy*, 2, 371-374.
- <http://psih.pp.ua>

#### **Відомості про авторів / Information about the Authors**

Черніна Світлана Миколаївна: старший викладач кафедри фізичне виховання та спорту, Український державний університет залізничного транспорту; майдан Фейєрбаха, буд. 7, м. Харків, Україна.

Чернина Светлана Николаевна: старший преподаватель кафедры физическое воспитание и спорта; Украинский государственный университет железнодорожного транспорта: площадь Фейербаха, д. 7, г. Харьков, Украина.

Chernina Svetlana Nikolaevna: Senior Lecturer, Department of Physical Education and Sports; Ukrainian State University of Railway Transport: Feuerbach Square, 7, Kharkov, Ukraine.

[orcid.org /000-001-5311-2602](https://orcid.org/000-001-5311-2602)

E-mail: [Nani86814@gmail.com](mailto:Nani86814@gmail.com).

**Ефективність використання рухливих ігор при розвитку спритності  
у плавців 9-10 років**

Шейко Л. В.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** Метою дослідження стало вивчення впливу застосування рухливих ігор на розвиток спритності і координаційних здібностей плавців 9-10 років. **Матеріали і методи:** збір даних здійснювався в навчально-тренувальних групах басейну «Піонер» (КЗ МСДЮСШОР з водних видів спорту Яни Клочкової) та тривав десять тижнів. У дослідженні взяли участь 20 дітей 9-10 років, які регулярно відвідують тренувальні заняття з плавання. Випробовувані були поділені на дві групи: по 10 плавців з однаковим рівнем підготовленості. Перша група - експериментальна (ЕГ), друга - контрольна (КГ). Усі засоби, які застосовувалися під час занять в ЕГ були поділені на дві групи: 1) рухливі ігри і ігрові завдання в воді для розвитку спритності (60%); 2) вправи, які зазвичай використовують для розвитку спритності (40%). У КГ застосовувались переважно традиційні вправи, передбачені програмою. Ігрові завдання складала приблизно 20% від усіх засобів, що застосовувалися під час занять цієї групи. Дослідження проводилися в два етапи. Визначався рівень розвитку спритності до початку і після закінчення експерименту; виконувався порівняльний аналіз отриманих даних. Застосовані: аналіз літературних джерел; метод тестів (контрольні випробування); педагогічний експеримент; педагогічне спостереження; метод математичної обробки даних дослідження. **Результати:** дослідження виявило, що плавці ЕГ істотно поліпили результати тестів завдяки застосуванню комплексу рухливих ігор та ігрових завдань з елементами спортивного плавання під час навчально-тренувальних занять. У КГ також спостерігалось поліпшення показників, однак воно було не настільки відчутним в порівнянні з ЕГ. **Висновки:** була встановлена доцільність застосування рухливих ігор та ігрових завдань під час занять на розвиток спритності і координаційних здібностей юних спортсменів. Запропонована методика дозволила значною мірою підвищити рівень показників спритності і координаційних здібностей спортсменів-плавців 9-10 років. У ЕГ відбулась суттєва позитивна динаміка рівня розвитку координаційних здібностей за п'ятьма досліджуваними показниками з семи. В КГ позитивна динаміка відбулась у одному тесті ( $p < 0,05$ ). В інших тестах показники не носять достовірний характер ( $p > 0,05$ ), але теж є позитивні зрушення.

**Ключові слова:** спритність; засіб; ігри; плавання; діти.

**Вступ.** Велике значення у вихованні підростаючого покоління, має фізичне виховання, як засіб всебічного розвитку людини. Основними засобами фізичного виховання є фізичні вправи, які становлять собою осмислені рухові дії, різні форми яких застосовуються в вихованні дітей та юнацтва (Булгакова, 2011; Нікітський, 2009; Сергієнко, 2010).

Природною діяльністю дитини є гра. Під час гри дитина найбільш ефективно розвивається, отримує руховий досвід, удосконалює рухові здібності та

навички. З огляду на рівень розвитку довільної уваги в період дитинства і мотивацію до рухової діяльності в цьому віці, при освоєнні умінь і навичок тільки ігровий режим, ігрова форма подачі навчального матеріалу, який містить тактичні елементи та будується на базі певного комплексу технічних дій, є кращою (Коджаспиров, 2004; Шиян, 2003). Аспекти застосування ігор у навчально-тренувальній роботі зі спорту різноманітні. Близько 32,3% (загальний результат по спортшколам різного профілю) всіх використовуваних рухливих ігор служать завданням фізичної підготовки, 27,5%

спрямовані на освоєння елементів техніки, 14,6% застосовуються для активізації уваги і регуляції емоційних станів, 25,6% - для виховання рішучості, волі, колективізму і інших моральних і вольових якостей. Дослідження проведені по вивченню впливу ігрового методу навчання та ігрових засобів на формування рухових навичок і розвитку фізичних якостей в різних видах спорту показують, що навички, здобуті в грі, особливо міцні і довговічні (Булгакова, 2011; Волков, 2002; Коджаспиров, 2004; Осокина, 2011; Шейко, 2016-2019; Шиян, 2003).

Спортивне плавання – один із найпопулярніших видів спорту, який є основою для багатьох водних видів спорту. Характеризується подоланням певної дистанції та прагненням домогтися перемоги шляхом застосування різних технічних і тактичних дій. Під час підготовки плавців застосовують широкий арсенал різних засобів і методів тренування, у тому числі рухливі і спортивні ігри та розваги на воді.

Ігри та ігрові завдання, на заняттях з плавання, сприяють підвищенню інтересу дітей до повторення знайомих вправ; покращують фізичну підготовленість; підвищують емоційність і зменшують монотонність, нервову напругу; виховують сміливість, самостійність, ініціативність; зміцнюють почуття товариськості і колективізму. Виходячи з викладеного вище, можна зробити висновок, що гра – один з найважливіших засобів у навчально-тренувальному процесі з плавання, який сприяє вирішенню деяких специфічних завдань тренування.

Рухливі ігри у спортивному плаванні можуть бути розглянуті за наступними ознаками:

- 1) ігри, що сприяють засвоєнню і вдосконаленню окремих елементів техніки плавання;
- 2) ігри які сприяють вихованню швидкісна-силових якостей, координаційних здібностей, спритності;
- 3) ті, що сприяють вихованню оперативного мислення;
- 4) ігри комплексного впливу.

Ігри можуть бути використані на всіх етапах підготовки плавця. На початкових етапах навчально-тренувального процесу ігри виступають в основному як комплексна вправа, що сприяє розвитку фізичних якостей, одним з яких є спритність.

В навчально-методичній літературі спритність характеризується як – здатність виконувати різні вправи з точним координуванням своїх дій та рухів як по формі, так і по докладених м'язових зусиллях, правильно орієнтуючись у часі і просторі. Спритність виражається через систему координаційних здібностей і розвивається протягом активної життєдіяльності людини, починаючи з моменту її народження. Н. А. Бернштейн (1991) характеризував спритність, як концентрат життєвого досвіду за частиною рухів і ідей (Бернштейн, 1991). Одним з найбільш сприятливих вікових періодів розвитку спритності є молодший шкільний вік (Волков, 2002).

Як стверджують деякі автори, спритність є універсальною якістю, функціональна здатність удосконалення і розвитку якої залежить від швидкості зміни процесів гальмування і збудження в корі головного мозку. Удосконаленню цих процесів сприяє застосування різних вправ у різному поєднанні їх, в різному обсязі і в обстановці, що безперервно змінюється. З цього погляду особливо великий позитивний ефект у розвитку спритності дають заняття спортивними та рухливими іграми, в тому числі іграми на воді. Розвиток і вдосконалення якості спритності мають для плавця неабияке значення, бо допомагають йому краще координувати свої рухи, засвоювати технічно складні способи плавання, старти і техніку різних поворотів, правильно орієнтуватися у просторі та часі при виконанні різних вправ у воді (Бернштейн, 2011; Волков, 2002; Ганчар, 1998; Коджаспиров, 2004; Лях, 1998; Никитский, 2009).

Але, не дивлячись на те, що багато фахівців в області спортивного плавання вказують на сприятливий вплив застосування рухливих ігор на воді, робота



в цьому плані майже не проводиться. Особливо це стосується питань сприяння розвитку фізичних якостей, в тому числі спритності, у юних спортсменів засобами рухливих ігор та ігрових завдань. Виняток становить тільки невеликий відсоток тренерів з плавання, які приділяють іграм значну увагу – 23,5% з числа опитаних тренерів м. Харкова.

Булгакова Н., Волков Л., Ганчар І., Лях В., Шейко Л. та інші автори досліджували зміни різних показників під впливом застосування рухливих ігор на воді. Однак в їх роботах наводиться мало наукових даних про зміну рівня розвитку фізичних якостей, зокрема спритності, під впливом застосування різноманітних рухливих ігор в воді. Таким чином, в доступній літературі виявлено недостатню кількість наукових досліджень в даній області, що і послужило причиною для розробки зазначеної проблеми (Булгакова, 2011; Волков, 2002; Ганчар, 1998; Лях, 1998; Шейко, 2016-2019).

**Мета дослідження:** вивчити вплив застосування рухливих ігор на розвиток спритності і координаційних здібностей плавців 9-10 років.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити науково-методичну літературу з розвитку фізичних якостей, зокрема спритності і координаційних здібностей;
2. Визначити початковий рівень розвитку спритності і координаційних здібностей плавців 9-10 років;
3. Виявити зміни в рівні розвитку спритності та координаційних здібностей пловців;
4. Встановити доцільність застосування різноманітних рухливих ігор та ігрових завдань під час занять, спрямованих на розвиток спритності і координаційних здібностей юних спортсменів.

**Матеріал і методи дослідження.**

Після вивчення методик розвитку фізичних якостей плавців і ретельного розгляду програм, розроблених провідними фахівцями плавання (Беренштейн, 2011; Васильев, 2010; Волков, 2002; Ганчар, 1998; Макаренко,

2009; Осокіна, 2011), було встановлено, що в навчально-тренувальному процесі не достатня увага приділена застосуванню рухливих ігор для розвитку фізичних якостей плавців, зокрема спритності. Виходячи з цього було вирішено запровадити в навчально-тренувальний процес деякі рухливі ігри та ігрові завдання, які були спрямовані на розвиток у юних спортсменів-пловців такої фізичної якості, як спритність і координаційних здібностей.

Педагогічний експеримент та збір даних здійснювався в навчально-тренувальних групах басейну «Піонер» (КЗ МСДЮСШОР з водних видів спорту Яни Ключкової) та тривав десять тижнів. У нашому дослідженні взяли участь 20 дітей 9-10 років, які регулярно відвідують тренувальні заняття з плавання. Випробовувані були поділені на дві групи: по 10 плавців з однаковим рівнем підготовленості. Перша група – експериментальна (ЕГ), друга – контрольна (КГ). Усі засоби, які застосовувалися під час занять в ЕГ були поділені на дві групи: 1) рухливі ігри і ігрові завдання в воді для розвитку спритності (60%); 2) вправи, які зазвичай використовують для розвитку спритності (40%) (Лях, 1998). У КГ зміст занять відповідав державній програмі, тобто застосовувались переважно традиційні вправи, передбачені програмою. Ігрові завдання склали приблизно 20% від усіх засобів, що застосовувалися під час занять цієї групи.

Дослідження проводилися в два етапи. На *першому етапі* дослідження було проведено тестування плавців 9-10 років обох груп по визначенню рівня розвитку спритності і координаційних здібностей.

*Другим етапом* дослідження було підсумкове тестування обох груп, після завершення експерименту. Проводився порівняльний аналіз рівня розвитку спритності і координаційних здібностей юних плавців в групах випробовуваних.

Результати тестувань були математично оброблені і представлені в таблицях 1, 2, 3.

Під час збору даних застосовувалися такі методи: аналіз літературних джерел; метод тестів (контрольні випробування); педагогічний експеримент; педагогічне спостереження; метод математичної обробки даних дослідження.

На першому етапі дослідження було проведено первинне тестування рівня розвитку спритності і координаційних здібностей юних спортсменів ЕГ і КГ. У програму цього тестування були включені наступні різновиди тестів: човниковий біг, виконання на швидкість трьох перекидів

вперед, метання малого м'яча на дальність та у ціль, ведення м'яча, виконання вправ зі статичної і динамічної рівноваги.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Первинне тестування показало, що різниця між ЕГ і КГ була не суттєва. Проаналізувавши показники за всіма тестами, ми констатували, що вони не несуть достовірний характер ( $p > 0,05$ ), а це в свою чергу вказувало на приблизно однаковий рівень розвитку спритності і координаційних здібностей в обох групах на момент початку дослідження (табл. 1).

Таблиця 1

**Показники рівня розвитку спритності і координаційних здібностей досліджуваних ЕГ і КГ плавців на початку дослідження**

№	Тест	Первинне тестування		t	P
		ЕГ(n=10)	КГ(n=10)		
1.	Човниковий біг, с	11,64 ± 0,57	12,48 ± 0,91	0,84	> 0,05
2.	Три перекиди, с	8,54 ± 0,71	7,96 ± 0,57	0,56	> 0,05
3.	Метання м'яча на дальність, м	6,89 ± 1,7	6,91 ± 1,7	0,08	> 0,05
4.	Метання м'яча у ціль, рази	6,58 ± 2,3	6,98 ± 1,9	0,13	> 0,05
5.	Ведення м'яча, с	28,18 ± 6,9	26,60 ± 4,2	0,2	> 0,05
6.	Статична рівновага, с	13,40 ± 8,5	12,89 ± 9,8	0,12	> 0,05
7.	Динамічна рівновага, м	17,52 ± 8,2	20,91 ± 10,3	0,26	> 0,05

Як юні пловці ЕГ, так і пловці КГ, на протязі десяти тижнів працювали над розвитком спритності і координаційних здібностей. Під час занять зі спортсменами ЕГ було використано цілий комплекс засобів з яскравим емоційним забарвленням – тобто рухливі ігри та ігрові завдання. Тоді, як під час занять у спортсменів КГ спритність розвивали за звичайною програмою. У цій групі заняття під час були надмірно нудними, одноманітними і монотонними.

За час експерименту в обох досліджуваних групах спостерігається суттєва позитивна динаміка рівня розвитку спритності і координаційних здібностей. (табл. 2).

Аналізуючи динаміку показників досліджуваних спортсменів ЕГ, ми прийшли до висновку, що значні позитивні зміни відбулися у показниках тестів – «човниковий біг», «три перекиди вперед», а також у тестах, які характеризують здатність підтримання рівноваги у статичних і динамічних умовах і у тестах,

які характеризують здібність до орієнтування в просторі. Показники перелічених тестів достовірно поліпшилися ( $p < 0,05$ ). На нашу думку, позитивна динаміка саме цих компонентів координаційної підготовленості спортсменів ЕГ стала можливою завдяки змісту експериментальної методики. Так як, рухливі ігри і ігрові завдання на воді, які застосовувалися в навчально-тренувальному процесі юних пловців ЕГ, були спрямовані, передусім, на розвиток спритності, на здатність орієнтуватися у просторі та швидко перестроювати рухи в залежності від рухової ситуації, що склалася.

В КГ у більшості показників відмінності між першим та другим тестуванням не несуть достовірний характер ( $p > 0,05$ ). Позитивна динаміка відбулась тільки у тесті – «човниковий біг». Різниця показників цього тесту на початку і в кінці дослідження носить достовірний характер ( $p < 0,05$ ). Хоча, в показниках інших тестів значних змін не

відбулося, однак намітилися тенденції до поліпшення показників майже усіх тестових завдань. Цей факт свідчить про

те, що і в КГ досліджуваних спортсменів-пловців розвиток спритності і координаційних здібностей теж здійснився.

Таблиця 2

**Динаміка показників спритності і координаційних здібностей ЕГ та КГ до та після експерименту**

№	Тести	До експерименту	Після експерименту	t	P
<b>ЕГ (n=10)</b>					
1.	Човниковий біг, с	11,64 ± 0,57	9,96 ± 0,63	2,02	<0,05
2.	Три перекиди, с	8,54 ± 0,71	6,69 ± 0,35	2,64	<0,05
3.	Метання м'яча на дальність, м	6,89 ± 1,7	7,89 ± 0,53	0,58	> 0,05
4.	Метання м'яча у ціль, рази	6,58 ± 2,3	6,61 ± 1,30	0,01	> 0,05
5.	Ведення м'яча, с	29,18 ± 1,9	18,90 ± 2,35	3,40	<0,05
6.	Статична рівновага, с	13,40 ± 3,5	24,98 ± 1,50	3,04	<0,05
7.	Динамічна рівновага, м	17,52 ± 3,2	29,85 ± 3,90	2,45	<0,05
<b>КГ (n=10)</b>					
1.	Човниковий біг, с	12,48 ± 0,91	10,47 ± 0,69	2,01	<0,05
2.	Три перекиди, с	7,96 ± 0,57	7,05 ± 0,49	1,23	> 0,05
3.	Метання м'яча на дальність, м	6,91 ± 1,7	8,45 ± 1,9	0,62	> 0,05
4.	Метання м'яча у ціль, рази	6,98 ± 1,9	6,19 ± 1,5	0,33	> 0,05
5.	Ведення м'яча, с	23,60 ± 4,2	21,34 ± 5,3	0,33	> 0,05
6.	Статична рівновага, с	12,89 ± 4,8	16,8 ± 3,3	0,64	> 0,05
7.	Динамічна рівновага, м	25,91 ± 3,3	29,34 ± 4,9	0,58	> 0,05

Резюмуючи вищесказане, можна констатувати, що повторне тестування плавців ЕГ виявило істотне поліпшення результатів тестів завдяки застосуванню комплексу рухливих ігор у воді під час навчально-тренувальних занять плавці ЕГ (60% від усіх засобів розвитку спритності). У КГ також спостерігалось поліпшення показників, однак воно було не настільки відчутним, в порівнянні з ЕГ.

У таблиці 3 наведені порівняльні результати показників тестування рівня

спритності і координаційних здібностей пловців ЕГ та КГ після завершення педагогічного експерименту.

Як видно з таблиці 3 в 1 тесті результат ЕГ покращився на 1,68 с, що склало 14,43%, в КГ – поліпшення результату відбулося лише на 2,01 с, що відповідає 16,10%. У 2 тесті – підсумкові результати в обох групах, в порівнянні з попереднім тестуванням, значно покращилися.

Таблиця 3

**Приріст результатів тестування рівня спритності і координаційних здібностей плавців ЕГ та КГ після педагогічного експерименту**

Тести	ЕГ		КГ	
	Кількісні зміни	Якісні зміни %	Кількісні зміни	Якісні зміни %
Човниковий біг, с	1,68	14,43	2,01	16,10
Три перекиди, с	1,85	21,66	0,91	11,4
Метання м'яча на дальність, м	1,00	12,67	1,54	18,22
Метання м'яча у ціль, рази	0,03	0,45	0,82	1,28
Ведення м'яча, с	10,28	35,2	2,26	9,57
Статична рівновага, с	11,58	46,25	3,91	23,2
Динамічна рівновага, м	12,33	41,30	3,43	11,7

Так, в ЕГ відбулося підвищення результатів на 21,66 % (на 1,85), в КГ – на 11,4 % (на 0,91). Не погані результати були показані випробовуваними обох груп в 3 тесті. Однак, в цьому тесті, ми можемо спостерігати більше поліпшення результатів в КГ – на 18,22 %, в ЕГ – покращення відбулось всього на 12,67 %. Підсумовуючи результати 4 тесту, можна констатувати незначне збільшення результатів в обох групах досліджуваних. Так в ЕГ результат покращився на 0,45 %, в КГ – тільки на 1,28%. Велику різницю результатів можна спостерігати в 5 тесті. В ЕГ результати покращилися на 46,25 %, в КГ – на 23,2 %. Різниця між показниками цього тесту в групах склала 23,05 %. Значне поліпшення результатів ми можемо спостерігати в ЕГ в порівнянні з КГ при виконанні 6 тесту. Поліпшення результату в ЕГ сталося на 41,30 %, а в КГ – тільки на 11,70 %.

Слід відзначити і емоційний стан під час занять спортсменів ЕГ та КГ. В експериментальній групі діти з задоволенням виконували кожне завдання виплескуючи емоції назовні. Досліджувані контрольної групи не усі завдання виконували якісно і з задоволенням. Але і в контрольній групі, коли тренер давав ігрові завдання, емоційний стан дітей одразу змінювався на краще. Однак слід зазначити, що ігри і ігрові завдання склали лише невелику частку від усіх засобів (20%), які застосовувалися в КГ під час занять.

Таким чином, можна стверджувати, що запропонована методика з більшим відсотком застосуванням рухливих ігор і ігрових завдань у воді в навчально-тренувальному процесі, дозволила юним пловцям 9-10 років ЕГ значно підвищити рівень розвитку спритності і координаційних здібностей, в порівнянні з досліджуваними спортсменами КГ.

**Висновки.** В результаті аналізу наукової та спеціальної літератури з плавання, вивчення досвіду роботи фахівців в галузі фізичної культури і спорту було встановлено, що на сьогоднішній день, серед фахівців плавання існують деякі розбіжності щодо

ролі і місця рухливих ігор в тренувальному процесі плавців. Через слабку теоретичну базу існує недостатня кількість досліджень з даного питання. У практиків, при підготовці спортсменів, виникає питання про ступінь впливу застосування рухливих ігор на кінцевий результат і включення в тренувальний процес необхідної їх кількості.

У представленій роботі, шляхом аналізу літературних джерел, педагогічних спостережень, бесід, узагальнення багаторічного практичного досвіду та на підставі отриманих експериментальних даних, встановлена доцільність застосування різноманітних рухливих ігор та ігрових завдань під час навчально-тренувальних занять, спрямованих на розвиток спритності і координаційних здібностей юних спортсменів. Проведене дослідження дозволило дещо узагальнити відповіді на питання про значення рухливих ігор при побудові тренувального процесу з юними спортсменами-плавцями. Було встановлено, що рухливі ігри є невід'ємною частиною підготовки плавців.

Доведено, що за час проведення експерименту, у ЕГ відбулась суттєва позитивна динаміка рівня розвитку координаційних здібностей за п'ятьма досліджуваними показниками з семи. Найбільш значні позитивні зміни відбулись у тестах – «човниковий біг», «три перекиди вперед», а також у тих тестах, які характеризують здатність підтримання рівноваги у статичних та динамічних умовах та тестах, які характеризують здібність до орієнтування в просторі ( $p < 0,05$ ). В контрольній групі позитивна динаміка відбулась в одному тесті – «човниковий біг» ( $p < 0,05$ ). В більшості показників тестування цієї групи спортсменів-плавців, відмінності між першим та другим тестуванням не носять достовірний характер ( $p > 0,05$ ), але позитивні зрушення теж спостерігаються. Це свідчить про те, що і в КГ досліджуваних спортсменів-пловців розвиток спритності і координаційних здібностей теж здійснився. У підсумку досліджувані експериментальної групи покращили координаційну підготовленість



у визначених тестах від 0,45% до 46,35%. В контрольній групі позитивна динаміка склала від 1,28% до 23,20%, що доводить ефективність експериментальної методики розвитку спритності і координаційних здібностей спортсменів пловців 9-10 років.

Підсумовуючи отримані результати дослідження можна констатувати, що запропонована експериментальна методика застосування рухливих ігор та ігрових завдань у воді (60% від усіх засобів розвитку спритності) дозволила значною мірою підвищити рівень показників спритності і координаційних здібностей спортсменів-плавців 9 – 10 років, і може бути рекомендована тренерам для впровадження в навчально-тренувальний процес юних плавців

**Перспективи подальших досліджень.** У зв'язку з тим, що використання рухливих ігор в процесі підготовки юних плавців дало позитивний результат у розвитку фізичних якостей, зокрема спритності і координаційних здібностей, дітей 9 – 10 років і сприяло поліпшенню їх підготовленості, ми плануємо впровадити рухливі ігри в тренувальний процес плавців середнього і старшого шкільного віку.

**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

- Бернштейн, Н. А. (2011). *О ловкости и ее развитии*. М. : Физкультура и спорт.
- Булгакова, Н. Ж. (2011). *Игры у воды, на воде*. М. : Физкультура и спорт.
- Васильев, В. С. (2010). *Обучение детей плаванию*, М. : Физкультура и спорт.
- Волков, Л. В. (2002). *Теория и методика детского и юношеского спорта*. Киев : Олимпийская литература.
- Ганчар, И. Л. (1998). *Плавание. Теория и методика преподавания*. Минск Четыре четверти; Экоперспектива, Минск.
- Коджаспиров, Ю. Г. (2004). *Развивающие игры на уроках физической культуры 5-11 классы: методическое пособие*. М. : Физкультура и спорт.
- Лях, В. И. (1998). *Тесты в физическом воспитании школьников*. М. : Физкультура и спорт. 8.
- Макаренко, Л. П. (2009). *Подготовка юных пловцов*, М. : Физкультура и спорт.
- Никитский, Б. Н. (2009). *Плавание*. Москва : Просвещение.
- Осокина, Т. И. (2011). *Как научить детей плавать*. М. : Физкультура и спорт.
- Погребной, А. И. (1999). О некоторых принципах обучения плаванию. *Теория и практика физической культуры и спорта*, 3, 59-63.
- Программа обучения плаванию*. Retrieved from <https://zddou25.edumsko.ru>.
- Сергієнко, Л. П. (2010). *Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти*. Київ : КНТ.
- Шейко, Л. В. (2016). Использование игрового метода для формирования волевой активности у младших школьников при обучении плаванию. *Спортивні ігри*, 1, 75–79.
- Шейко, Л. В. (2017). Применение подвижных игр для предупреждения возникновения чувства страха у детей младшего школьного возраста на этапе освоения с водой. *Спортивні ігри*, 1, 84–88.
- Шейко, Л. В. (2018). Эффективность применения подвижных игр в воде на этапах начального обучения плаванию детей младшего школьного возраста. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2(64), 88–93. doi:10.15391/snsv.2018-2.017
- Шейко, Л. В. (2019). Застосування рухливих ігор для розвитку фізичних якостей плавців 8-9 років. *Спортивні ігри*, 1 (11), 67–74. doi.org/10.5281/zenodo.2543602
- Шиян, Б. М. (2003). *Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1*. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан.

Стаття поступила до редакції: 06.12.2019 р.

Опублікована: 12.02.2020 р.

**Аннотация.** Шейко Л. В. Развитие ловкости детей по средствам игр с элементами спортивного плавания. Целью исследования стало изучение влияния применения подвижных игр на развитие ловкости и координационных способностей пловцов 9-10 лет. **Материал и методы:** сбор данных осуществлялся в учебно-тренировочных группах бассейна «Пионер» (КО МСДЮСШОР по водным видам спорта Яны Клочковой) и длился десять недель. В исследовании приняли участие 20 детей 9-10 лет, регулярно посещают тренировочные занятия по плаванию. Испытуемые были разделены на две группы: по 10 пловцов с одинаковым уровнем подготовленности. Первая группа - экспериментальная (ЭГ), вторая – контрольная (КГ). Все средства, которые применялись во время занятий в ЭГ были разделены на две группы: 1) подвижные игры и игровые задания в воде для развития ловкости (60%); 2) упражнения, которые обычно используют для развития ловкости (40%). В КГ применялись преимущественно традиционные упражнения, предусмотренные программой. Игровые задания составляли примерно 20% от всех средств, которые применялись во время занятий этой группы. Исследования проводились в два этапа. Определялся уровень развития ловкости до начала и после окончания эксперимента; выполнялся сравнительный анализ полученных данных. Применены: анализ литературных источников; метод тестов (контрольные испытания) педагогический эксперимент; педагогическое наблюдение; метод математической обработки данных исследования. **Результаты:** исследование показало, что пловцы ЭГ существенно улучшили результаты тестов благодаря применению комплекса подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивного плавания во время учебно-тренировочных занятий. В КГ также наблюдалось улучшение показателей, однако оно было не столь ощутимым по сравнению с ЭГ. **Выводы:** была установлена целесообразность применения подвижных игр и игровых заданий во время занятий на развитие ловкости и координационных способностей юных спортсменов. Предложенная методика позволила в значительной степени повысить уровень показателей ловкости и координационных способностей спортсменов-пловцов 9-10 лет. В ЭГ состоялась существенная положительная динамика уровня развития координационных способностей по пяти исследуемым показателям из семи. В КГ положительная динамика состоялась в одном тесте ( $p < 0,05$ ). В других тестах показатели не носят достоверный характер ( $p > 0,05$ ), но тоже наблюдается положительная динамика.

**Ключевые слова:** ловкость; средства; игра; плавание; дети.

**Annotation.** Sheiko Liliia. Development of children's agility by means of games with elements of sports swimming. The aim of the study was to study the impact of the use of outdoor games on the development of agility and coordination abilities of swimmers 9-10 years old. **Material and methods:** data collection was carried out in the training groups of the Pioneer pool (KO MSDSYUSHOR on water sports Yana Klochkova) and lasted ten weeks. The study involved 20 children 9-10 years old, regularly attend training classes in swimming. The subjects were divided into two groups: 10 swimmers with the same level of preparedness. The first group is experimental (EG), the second is the control (CG). The first group is experimental (EG), the second is the control (CG). All the means that were used during classes in the EG were divided into two groups: 1) outdoor games and game tasks in the water for the development of dexterity (60%); 2) exercises that are usually used to develop dexterity (40%). In the CG, mainly traditional exercises provided by the program were used. Game assignments accounted for approximately 20% of all funds that were used during classes of this group. Research was carried out in two stages. The level of development of dexterity was determined before and after the experiment; a comparative analysis of the data was performed. Applied: analysis of literary sources; test method (control tests) pedagogical experiment; pedagogical observation; method of mathematical processing of research data. **Results:** the study showed that the swimmers of the EG significantly improved the test results due to the use of a set of outdoor games and game tasks with elements of sports swimming during the training sessions. In the CG, an improvement was also observed, but it was not so noticeable in comparison with the EG. **Conclusions:** the appropriateness of the use of outdoor games and game tasks during classes on the development of agility and coordination abilities of young athletes was

established. The proposed technique allowed to significantly increase the level of agility and coordination abilities of 9-10 year old swimmers. In the EG, there was a significant positive dynamics in the level of development of coordination abilities in five out of seven studied indicators. In the CG, positive dynamics took place in one test ( $p < 0.05$ ). In other tests, the indicators are not reliable ( $p > 0.05$ ), but positive dynamics are also observed.

**Key words:** agility; facilities; the game; swimming; children.

**Reference**

- Berenshtejn, N. A. (2011). *O lovkosti i ejo razvitii*. M. : Fizkul'tura I sport.
- Bulgakova, N. Zh. (2011). *Igry u vody, na vode*. M. : Fizkul'tura I sport.
- Vasil'ev, V. S. (2010). *Obuchenie detey plavaniju*. M. : Fizkul'tura I sport.
- Volkov, L. V. (2002). *Teoriya i metodika detskogo i yunocheskogo sport*. Kiyev : Olimpiyskay literatura.
- Ganchar, I. L. (1998). *Plavaniie. Teoriya i metodika prepodavaniya*. Minsk: Chetyre chetverti.
- Kodzhaspirov, Y. G. (2004). *Razvivayushiye igri na urokah fizicheskoy kul'turi 5-11 klassi : metodicheskoye posobiye*. M. : Fizkul'tura I sport.
- L'yah, V. I. (1998). *Testi v fizicheskom vospitanii shkpl'nikov*. M. : Fizkul'tura I sport.
- Makarenko, L. P. (2009). *Podgotovka yunyh plovcov*. M. : Fizkul'tura I sport.
- Nikitskiy, B. N. (2009). *Plavanie*. M. : Prosveshhenie.
- Osokina, T. I. (2011). *Kak nauchit' detey plavat'*. M. : Prosveshhenie
- Pogrebnoy, A. I. (1999). O nekotoryh principah obucheniya plavaniju. *Teoriya I praktika fizicheskoy kul'tury I sporta*, 3, 59-63.
- Prodramma obucheniya plavannyu. Retrieved from <https://zddou25.edumsko.ru>.
- Sergiyenko, L. P. (2010). *Sportivnaya metrologiya: teoriya i praktichni aspektu*. Kiyev : KNT.
- Shejko, L. V. (2016). Ispol'zovanie igrovogo metoda dlja formirovaniya volevoj aktivnosti u mladshih shkol'nikov pri obuchenii plavaniju. *Sportivnye igry*, 1, 75–79.
- Shejko, L. V. (2017). Primenenie podvizhnyh igr dlja preduprezhdeniya vozniknoveniya chuvstva straha u detey mladshogo shkol'nogo vozrasta na jetapi osvoeniya s vodoy. *Sportivnye igry*, 1, 84 – 88.
- Shejko, L. V. (2018). Effektivnost' primeneniya podvizhyh igr v vode na etapah nachal'nogo obucheniya plavanniya detey mladshogo shol'nogo vozrasta. *Slobozhhanc'kiy naukovno-sportivnyy visnik*, 2(64), 88 – 93. doi:10.15391/snsv.2018-2.017
- Shejko, L. V. (2019). Zastosuvannij ruhlivih igr dlj rozvitku fizichnih jakostey plavciv 8-9 rokivb. *Sportivnye igry*, 1 (11), 67–74. doi.org/10.5281/zenodo.2543602
- Shijan, B. M. (2003). *Teoriya I metodika fizichnogo viovanniya shol'ariv. Chastina 1*. Ternopil': Navchal'na kniga – Bogdan.

**Відомості про авторів / Information about the Authors**

Шейко Лілія Вікторівна: *старший викладач кафедри водних видів спорту ХДАФК, Клочківська 99, Харків, 61058, Україна*

Шейко Лилия Викторовна: *старший преподаватель кафедры водных видов спорта ХГАФК: Клочковская 99, Харьков, 61058, Украина*

Liliy Sheyko : *Kharkov State Academy of Physical : Klochkovska Street 99, Kharkov, 61058, Ukraine*

[orcid.org/0000-0002-0020-1959](https://orcid.org/0000-0002-0020-1959)

E-mail: [sheiko.liliya@gmail.com](mailto:sheiko.liliya@gmail.com)

**Показники фізичної і технічної підготовленості футболістів різного амплуа студентської команди з футболу**

Хоменко В. В., Юськів С. М., Гузар В. М., Свирида В. С.

*Херсонська державна морська академія*

**Анотація.** Метою дослідження було виявити і проаналізувати відмінності у фізичній та технічній підготовленості гравців різного ігрового амплуа в студентській футбольній команді. Матеріали та методи. Для вирішення завдань дослідження було організовано спеціальне дослідження, яке проводилося в Херсонській державній морській академії з березня по червень 2018 р. Кількість досліджуваних склало 20 чоловіків (2 воротаря, 4 нападника, 6 захисників та 8 півзахисників) в віці від 18 до 22 років, що мали 2-й дорослий розряд й були призерами Спартакіади серед ВНЗ м. Херсона сезону 2017-2018 рр. з футболу і футзалу. Результати. В сучасному футболі актуальним питанням являється вивчення різних сторін підготовленості футболістів різного амплуа, а також розробка та реформація модельних характеристик гравців захисту, півзахисників, нападників та воротарів. В дослідженні проведено порівняльний аналіз модельних характеристик гравців різного ігрового амплуа в технічній і фізичній підготовці. Результати наших досліджень свідчать про те, що в структурі фізичної підготовленості футболістів різної ігрової спеціалізації відзначаються істотні відмінності. Таке положення може пояснюватися особливостями змагальної діяльності футболістів різних ігрових амплуа та використання диференційованого підходу у фізичній підготовці футболістів відповідно до їх ігрової спеціалізації. Проведений на першому етапі експерименту аналіз науково-методичних матеріалів з підготовки гравців різного амплуа в спортивних іграх дозволив зробити висновок, що, по-перше, в футболі особлива увага повинна приділятися індивідуалізація тренувальних навантажень для польових гравців; по-друге, серед фахівців існує велика різноманітність думок з питання про провідних факторах техніко-тактичної майстерності гравців різного амплуа в футболі; по-третє, досліджень, пов'язаних з розробкою структури спортивної підготовки гравців різного амплуа в футболі, заснованої на контролі індивідуальних показників фізичної і техніко-тактичної підготовленості, в даний час виконано недостатньо. Серед футболістів різної спеціалізації за швидкісних можливостей лідирують гравці лінії нападу, за показниками швидкісно-силових можливостей найкращі результати мають воротарі, за показниками спеціальної швидкісної витривалості гравці лінії півзахисту. Найкращі показники в технічній підготовці мають гравці лінії півзахисту та нападу.

**Ключові слова:** ігрове амплуа; футбол; фізична підготовка; технічна підготовка; компоненти.

**Вступ.** Швидкий розвиток футболу спонукає до постійних змін, як в організації та проведенні навчально-тренувального процесу, так і самої гри, яка характеризується надзвичайно високою інтенсивністю, ефективністю, швидкістю та координаційною складністю виконання техніко-тактичних дій, а також високим ступенем взаємодії футболістів різного

ігрового амплуа (Gamble, Spencer, McCarren, & Moyna, 2019; Gomez-Piqueras, Gonzalez-Villora, Castellano, & Teoldo, 2019; Жосан, Шалар, & Хоменко, 2016). Процеси, які спостерігаються в футболі, вимагають розвитку та вдосконалення методів організації рівня навантаження у тренувальній та змагальній діяльності (Bolotin & Vakayev 2017; Kassiano, Andrade, Jesus, Lima, Simim, Medeiros, Assumpção, & Cláudio de Oliveira, 2019), комп'ютеризації управлінських рішень керівництва команди, футбольного клубу,



федерації (Huzar, 1999a; 1999b; 2001a; 2001c) та інформаційного забезпечення тренувального процесу (Huzar, 2000a; 2000 b; 2001b). Вирішення цієї проблеми у сучасних умовах можна лише шляхом інтенсифікації та індивідуалізації навчально-тренувального процесу, а також диференціацією засобів і методів підготовки футболістів різного ігрового амплуа (Hakman, Vaskan, Kljus, Liasota, Palichuk, & Yachniuk, 2018; Smpokos, Mourikis, & Linardakis, 2018).

Швидкими темпами йде розвиток жіночого футболу, в якому присутні свої особливості фізичної, технічної та тактичної підготовки, досліджуються аспекти психологічного клімату жіночої футбольної команди та фактори впливу взаємовідносин в команді (Huzar, Shalar, & Norik, 2014; Гузар, Шалар, & Норик, 2014).

Визначення рівня підготовленості пов'язане, з одного боку, з необхідністю аналізу виконаної роботи за певний період тренування, з іншої – з метою скоригувати тренувальний процес на подальших етапах підготовки футболістів (Pratas, Volossovitch, & Carita, 2018; Хоменко, 2015).

Підготовленість футболістів характеризується певним рівнем рухових умінь і можливостей, який дозволяє їм ефективно брати участь в змагальній діяльності (Abbott, Brickley, & Smeeton, 2018).

Складовими підготовленості футболістів є: показники розвитку фізичних якостей, антропометричні дані, стан здоров'я, показники функціональної підготовленості, показники оволодіння спеціальними руховими уміньми і навиками (технічна підготовленість) (Хоменко, Шалар, & Авдєєв, 2018).

Компонентами фізичної підготовленості футболістів є: стартова і дистанційна швидкість, загальна і швидкісна витривалість, сила і швидкісно-силові якості, а також спритність в рухах і рухливість суглобів. Виходячи з цього, інтегральний рівень фізичної підготовленості футболістів складається з показників швидкісних можливостей, швидкісної витривалості, загальної

витривалості, сили, швидкісно-силових якостей, гнучкості і спритності (Smpokos, Mourikis, & Linardakis, 2018; Huzar, 2019; Шалар, Гузар, & Хоменко, 2019).

Аналіз основних напрямків дослідницької діяльності у футболі свідчить, що на сучасному етапі його розвитку однією з найважливіших проблем підготовки спортсменів є організація контролю рівня їх фізичної підготовленості. Для оцінки фізичної підготовленості футболістів фахівцями футболу розроблені різні тестуючі вправи, що дозволяють ефективно контролювати навчально-тренувальний процес (Губа, 2016; Хоменко, 2019).

Як свідчать сучасні дослідники, для ефективної підготовки футболістів з різних ігрових амплуа необхідно розробляти програми підготовки з урахуванням їх індивідуальних якостей. Для цього необхідно переконатися в їхній фізичній, технічній і тактичній підготовці з використанням об'єктивної оцінки їхніх дій (Evangelos, Gioldasis, Ioannis, & Georgia, 2018; Хоменко, 2014). Подібні дослідження свідчать про вплив індивідуально-психологічних особливостей особистості студентів на ефективність різних видів діяльності, в тому числі й на спортивну діяльність. У зв'язку з цим актуальними на сьогоднішній час є питання дослідження відмінностей у фізичній, технічній, тактичній і психологічній підготовці футболістів різних ігрових амплуа. Вирішення цього питання дозволить підвищити результативність ігрових дій у змагальній діяльності гравців і команди в цілому. Отже, цілком доречно провести порівняльний аналіз різних якостей і сторін змагальної діяльності футболістів. У своєму дослідженні ми обмежилися дослідженням рівня фізичної та технічної підготовленості студентів-футболістів різного ігрового амплуа.

**Зв'язок роботи з важливими науковими програмами або практичними завданнями.** Дослідження виконано згідно плану науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання, Херсонської державної морської академії.

Напрямок дослідження відповідає тематиці ініціативної теми плану науково-дослідних робіт у сфері фізичної культури і спорту на 2015-2020 роки за напрямом «Валеологічне виховання курсантів академії засобами фізичної культури і спорту»

**Мета дослідження:** проаналізувати відмінності в фізичній і технічній підготовленості гравців різного амплуа в студентській збірній команді по футболу.

**Матеріал та методи дослідження.** Для вирішення завдань дослідження були вибрані наступні методи дослідження: аналіз і узагальнення літературних джерел; метод контрольних випробувань; методи математичної статистики та обробки даних.

Для вирішення завдань дослідження було організовано спеціальне дослідження, яке проводилося в Херсонській державній морській академії з березня по червень 2018 р. Кількість досліджуваних склало 20 чоловіків (2 воротаря, 4 нападника, 6 захисників та 8 півзахисників) в віці від 18 до 22 років, що мали 2-й дорослий розряд й були призерами Спартакіади ВНЗ м. Херсона сезону 2017-2018 рр. з футболу і футзалу.

**Протокол дослідження.** Для контролю фізичної підготовленості студентів-футболістів були обрані наступні тести: біг на 60 та 15 метрів з місця – стартова швидкість; біг на 60 метрів з місця – загальна швидкість; біг на 30 метрів з м'ячем – «чиста» швидкість; стрибок у довжину з місця характеризує рівень швидкісно-силових здібностей футболістів.

Човниковий біг (7x50; 5x10) визначав спеціальну швидкісну витривалість футболістів.

Для контролю технічної підготовленості студентів-футболістів були обрані наступні тести:

1. Ведення м'яча, обведення стійок з ударом по воротах.. Учасник тестування розташовувався на відстані 20 м від воріт, перед ним по прямій знаходилося п'ять стійок на відстані 2 м одна від одної. За сигналом учасник намагався якомога швидше обвести стійки (10 м) та виконати

удар по воротах з відстані 10 м. Зараховувався кращий результат із трьох спроб, за умови попадання м'яча у ворота. Точність фіксації часу становила до 0,1 с

2. Жонгливання м'ячем. Учасникові тестування необхідно було зробити ногами якомога більше дотиків м'яча в повітрі. Йому надавалося три спроби й у кожній підраховувалася кількість дотиків м'яча. До уваги брався результат кращої зі спроб.

3. Удари на точність. Відстань до воріт 30м, виконується 10 ударів (5 ударів лівою ногою та 5 ударів правою ногою), м'яч повинен перетнути через лінію воріт по повітрю.

Виконання тестів проводилося після стандартної розминки.

**Результати дослідження та їх обговорення.**

Середні величини показників фізичної підготовленості футболістів різних ігрових амплуа представлено в таблиці 1.

За отриманими результатами ми бачимо, що рівень розвитку спеціальних фізичних якостей у студентів-футболістів знаходяться на прийнятному для даної кваліфікації гравців рівні. За всіма результатами бігових тестів стандартне відхилення не значне, що свідчить про статистично однаковий рівень даних показників. Однак, в технічних тестах (жонгливання) стандартне відхилення досить високе, що говорить про досить суттєві відмінності в технічній підготовці гравців.

Так, в даній групі футболістів за показниками швидкісних можливостей (біг 6, 15 та 60 м) лідирують нападники та півзахисники. Найменші показники швидкості відзначаються у воротарів.

Порівнюючи показники швидкісно-силових можливостей футболістів різних ігрових амплуа, було встановлено, що воротарі переважають гравців інших ігрових ліній за цими показниками. Найнижчі показники швидкісно-силових можливостей виявилися у захисників.

За показниками швидкісної спеціальної витривалості півзахисники та нападники перевищують футболістів інших амплуа.

Таблиця 1.

**Показники технічної та фізичної підготовленості курсантів-футболістів (n=20)**

Амплуа*	ПІБ	Біг з місця, с			Біг 30 м з м'ячом, с	Стрибок в довжину, см	Човниковий біг		Ведення м'яча, обведення стоек та удар по воротах, с	Удари на точність 30 м по 10 разів	Жонглювання м'ячом, раз
		6 м	15 м	60 м			5×10 м	7×50 м			
н	ЛПС	1,17	2,41	7,53	3,84	254	9,7	67	5,67	7	110
н	ДВМ	1,21	2,51	7,67	3,83	241	10,2	81	6,70	4	98
н	МСП	1,28	2,70	7,83	4,19	220	9,4	70	7,10	5	56
н	ХВВ	1,13	2,39	7,51	3,69	269	8,4	59	4,54	10	150
в	КМІ	1,27	2,62	7,87	3,87	251	10,4	74	7,20	6	30
в	СВС	1,28	2,60	7,91	4,06	254	10,1	73	7,10	3	43
з	ПАО	1,24	2,62	7,69	4,01	234	10,0	74	6,09	4	67
з	ГВМ	1,23	2,57	7,64	3,94	236	9,6	71	4,95	7	87
з	ЮСН	1,19	2,44	7,58	3,80	260	8,7	60	5,10	10	134
з	РІО	1,21	2,53	7,71	4,01	241	9,4	80	7,34	6	78
з	ДВВ	1,24	2,51	7,67	3,89	232	9,5	69	6,27	4	87
з	ШРО	1,28	2,69	7,95	4,18	219	10,6	80	8,78	4	19
п	ШЯА	1,18	2,47	7,60	3,81	254	8,7	65	4,36	8	150
п	СОВ	1,26	2,67	7,98	4,12	220	10,4	81	5,91	7	45
п	ТВВ	1,21	2,58	7,67	3,99	240	9,7	74	5,43	6	98
п	КНР	1,25	2,59	7,78	4,06	231	9,6	71	6,10	6	76
п	ДВЮ	1,25	2,51	7,69	4,03	240	9,1	68	4,90	4	90
п	КВЯ	1,11	2,32	7,53	3,76	266	8,4	57	4,29	9	157
п	ССС	1,13	2,41	7,59	3,79	259	8,6	59	4,57	8	121
п	БВР	1,32	2,60	7,68	4,01	235	9,4	70	5,60	3	79
	$\bar{X} \pm m$	1,22± 0,09	2,53± 0,16	7,7± 0,19	3,94± 0,18	243± 0,19	9,5± 1,1	70,2± 10,8	5,9 ± 1,6	6 ± 3	88 ± 69

Амплуа\* - н – нападаючий, в – воротар, з – захисник, п – півзахисник

Виділивши групи ігрових амплуа і визначивши середні значення, ми виявили наступні відмінності в технічній і фізичній підготовленості гравців (табл. 2).

Результати наших досліджень підтверджуються раніше проведеними дослідженнями, в яких наголошуються істотні відмінності в структурі фізичної

підготовленості футболістів різної ігрової спеціалізації (Хоменко, 2015; 2014; Шалар, Гузар, & Хоменко, 2019).

В цілому, рівень спеціальної швидкості, координації і стрибучості півзахисників відстає від показників нападників, що на наш погляд є парадоксальним.

Таблиця 2.

**Показники фізичної та технічної підготовленості гравців різного амплуа ( $\bar{X}$ )**

Амплуа*	n	Біг з місця, с			Біг 30 м з м'ячом, с	Стрибок в довжину, см	Човниковий біг		Ведення м'яча, обведення стоек та удар по воротах, с	Удари на точність 30 м по 10 разів	Жонглювання м'ячом, раз
		6 м	15 м	60 м			5×10 м	7×50 м			
Н	4	1,2	2,5	7,64	3,98	2,46	9,42	69,3	6	6,5	104
В	2	1,28	2,61	7,89	3,97	2,52	10,25	73,5	7,15	4,5	36,5
З	6	1,23	2,56	7,71	3,97	2,37	9,63	72,3	6,4	5,83	78,6
П	8	1,21	2,52	7,69	3,94	2,43	9,24	68,12	5,15	6,37	102

*Ампла\* - н – нападаючий, в – воротар, з – захисник, п – півзахисник*

Звертає на себе увагу відставання півзахисників в показнику бігу на короткі дистанції. В стартовому розгоні, який також важливий в грі для півзахисника, показники часу бігу на дистанціях 6 м, 15 м і 60 м відрізняються на користь нападаючих.

Однак, незважаючи на перевагу нападників в тестах на швидкість, в тестах на координацію і спеціальну швидкість (човниковий біг) півзахисники випереджають своїх партнерів. З іншого боку, захисники об'єктивно поступаються нападаючим і гравцям середньої лінії в показниках по технічній підготовленості (обведення і жонгливання).

### **Висновки.**

1. В сучасному футболі актуальним питанням являється вивчення різних сторін підготовленості футболістів різного амплау, а також розробка та реформація модельних характеристик гравців захисту, півзахисників, нападників та воротарів.

2. Результати наших досліджень свідчать про те, що в структурі фізичної підготовленості футболістів різної ігрової спеціалізації відзначаються істотні відмінності. Таке положення може пояснюватися особливостями змагальної

діяльності футболістів різних ігрових амплау та використання диференційованого підходу у фізичній підготовці футболістів відповідно до їх ігрової спеціалізації.

3. Серед футболістів різної спеціалізації за показниками швидкісних можливостей лідирують гравці лінії нападу, за показниками швидкісно-силових можливостей найкращі результати мають воротарі, за показниками спеціальної швидкісної витривалості півзахисники переважають футболістів інших амплау.

Отриманні данні дозволяють розробити модельні характеристики гравців різного амплау студентської футбольної команди, а також скорегувати навчально-тренувальний процес з урахуванням показників підготовленості гравців що відстають.

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

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

### **СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ**

- Андреев, С. Н., & Левин, В. С. (2004) *Мини-футбол*. Липецк : Арес.
- Губа, В. П. (2016) *Теория и методика мини-футбола (футзала)*. Москва : Спорт.
- Гузар, В. М., Шалар, О. Г., & Норик, А. О. (2014). Деякі фактори, що впливають психологічний клімат жіночої футбольної команди. *Проблеми и перспективи развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*: матеріали Х Междунар. науч. конф., Белгород: ХГАФК, Т.2, 28-31.
- Шалар, О. Г., Гузар, В. М., & Хоменко, В. В. (2019). Вплив спортивного тренування на фізичну та технічну підготовленість футболістів. *Актуальні проблеми громадського здоров'я та рухова активність різних верств населення*: матеріали І Всеукр. нак.-практ. конф, Херсон, 200-205.
- Жосан, І. А., Хоменко, В. В., & Шалар, О. Г. (2016). Порівняння техніко-тактичних дій крайніх захисників на чемпіонаті світу з футболу 2014 року. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /Фізична культура і спорт/* : зб. наук. пр. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, Випуск 3 (72)16, 60-63.
- Хоменко, В. В. (2019). Сучасні тактичні побудови гри провідних європейських футбольних клубів у 2018 році. *Спортивні ігри*, 2(12). 59-70. <http://doi.org/10.5281/zenodo.2544963>
- Хоменко, В. В. (2015). Показники індивідуальних техніко-тактичних дій крайніх. *Дидактико – методичні аспекти фізичної культури*: зб.наук. пр. за матеріалами ІХ Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції., 26-27 березня 2015 року – Херсон : ХДУ, 95-98.



- Хоменко, В. В., Шалар, О. Г., & Авдєєв, Д. (2018). Фізична підготовленість футболістів ФК «ОЛЕКСАНДРІЯ» U-21. *Актуальні проблеми юнацького спорту*: зб. статей XIII Всеукр. наук. конф. (27 вересня 2018 р.), Херсон: ХДУ, 153-158.
- Хоменко, В. В. (2014). Деякі проблеми тактичної підготовки футболістів. *Дидактико – методичні аспекти фізичної культури*: зб.наук. пр. за матеріалами VIII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції., 27-28 березня 2014 року. Херсон : ХДУ, 105-108.
- Huzar, V. N., Shalar, O. H., & Norik, A. O. (2014) Relationship as an aspect of psychological climate of women's soccer team. *Physical education of students*, 2, 8-12. doi:10.6084/m9.figshare.906307
- Huzar, V. M. (1999a). Some issues of the development of the basis of the method of creating of the automated information system for the provision of physical culture and sports on the basis of computers *Pedagogical sciences*, 12, 256-260.
- Huzar, V. (1999b). About the need for the information support automation of physical culture and sport. *Pedagogical sciences*, 10, 316-322.
- Huzar, V. M. (2000a). Management of physical culture and sports by officials. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 15, 3-8.
- Huzar, V. M. (2000b). Information and informational support of physical culture and sports. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 16, 3-7.
- Huzar, V. N., (2001a). The use of computer technology in the field of physical culture and sport. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 8, 10-17.
- Huzar, V. N., (2001b). Informational requirements of officials in the field of physical culture and sports. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 9, 13-21.
- Huzar, V. N., (2001c). The automated data processing of physical culture and sport. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 10, 6-11.
- Huzar, V. N. (2019). Sports and outdoor games on water. *Sportyvni ihry*. Kharkiv: KhDAFK, 1 (11), 4–15. <http://doi.org/10.5281/zenodo.2543532>
- Bolotin A. & Bakayev V. (2017) Pedagogical conditions required to improve the speed-strength training of young football players. *Journal of Physical Education and Sport*, (JPES) 17(2), 95, 638-642.
- Hakman, A., Vaskan, I., Kljus, O., Liasota, T., Palichuk, Y., & Yachniuk, M. (2018) Analysis of the acquisition of expertise and mastery of physical skills for performing techniques by young footballers. *Journal of Physical Education and Sport*, 18, 1237–1242. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.s2184>
- Gamble, Declan, Spencer, Matt, McCarren, Andrew, & Moyna, Niall. (2019) Activity profile, PlayerLoad™ and heart rate response of Gaelic football players: A pilot study. *Journal of Human Sport and Exercise*. 14(4): 711-724. doi:10.14198/jhse.2019.144.01
- Kassiano, Witalo, Andrade, Ana Denise, Jesus, Karla de , Lima, Antônio Barroso, Simim, Mário Antônio, Medeiros, Alexandre Igor Araripe, Assumpção, & Cláudio de Oliveira. (2019). Neuromuscular parameters and anaerobic power of U-20 futsal players. *Journal of Human Sport and Exercise*. 14(1): 207-214. doi:10.14198/jhse.2019.141.17
- Gomez-Piqueras, Pedro, Gonzalez-Villora, Sixto, Castellano, Julen, & Teoldo, Israel. (2019). Relation between the physical demands and success in professional soccer players. *Journal of Human Sport and Exercise*. 14(1): 1-11. doi:10.14198/jhse.2019.141.01
- Smpokos, Emmanouil, Mourikis, Christos, & Linardakis, Manolis. (2018) Seasonal physical performance of a professional team's football players in a national league and European matches. *Journal of Human Sport and Exercise*. 13(4): 720-730. doi:10.14198/jhse.2018.134.01

- [Evangelos, Bekris, Gioldasis, Aristotelis, Ioannis, Gissis, & Georgia, Axeti.](#) (2018) Relationship between time and goal scoring of European soccer teams with different league ranking. *Journal of Human Sport and Exercise*. 13(3): 518-529. doi:10.14198/jhse.2018.133.04
- [Abbott, Will, Brickley, Gary, & Smeeton, Nicholas J.](#) (2018) Physical demands of playing position within English Premier League academy soccer. *Journal of Human Sport and Exercise*. 13(2): 285-295. doi:10.14198/jhse.2018.132.04
- [Pratas, José Maria, Volossovitch, Anna, & Carita, Ana Isabel.](#) (2018) Goal scoring in elite male football: A systematic review. *Journal of Human Sport and Exercise*. 13(1): 218-230. doi:10.14198/jhse.2018.131.19

Стаття поступила до редакції: 06.12.2019 р.

Опублікована: 12.02.2020 р.

**Аннотація.** Хоменко В. В., Юськов С. М., Гузарь В. М., Свирида В. С. Показники фізичної і технічної підготовленості футболістів різного амплуа студентської команди з футболу. Целью исследования было выявить и проанализировать различия в физической и технической подготовленности игроков разных игровых амплуа в студенческой футбольной команде. Материалы и методы. Для решения задач исследования было организовано специальное исследование, которое проводилось в Херсонской государственной морской академии с марта по июнь 2018 Количество исследуемых составило 20 человек (2 вратаря, 4 нападающего, 6 защитников и 8 полузащитников) в возрасте от 18 до 22 лет, имели 2-й взрослый разряд и были призерами Спартакиады среди вузов г. Херсона сезона 2017-2018 гг. по футболу и мини-футболу. Результаты. В современном футболе актуальным вопросам является изучение различных сторон подготовленности футболистов разного амплуа, а также разработка и реформация модельных характеристик игроков защиты, полузащитников, нападающих и вратарей. В исследовании проведен сравнительный анализ модельных характеристик игроков всех игровых амплуа в технической и физической подготовке. Результаты наших исследований свидетельствуют о том, в структуре физической подготовленности футболистов разной игровой специализации отмечаются существенные различия. Такое положение может объясняться особенностями соревновательной деятельности футболистов различных игровых амплуа, и использование дифференцированного подхода в физической подготовке футболистов и в соответствии с их игровой специализацией. Проведенный на первом этапе эксперимента анализ научно-методических материалов по подготовке игроков всех амплуа в спортивных играх позволил сделать вывод, что, во-первых, в футболе особое внимание должно уделяться индивидуализация тренировочных нагрузок для полевых игроков; во-вторых, среди специалистов существует большое разнообразие мнений по вопросу о ведущих факторах технико-тактического мастерства игроков разного амплуа в футболе; в-третьих, исследований, связанных с разработкой структуры спортивной подготовки игроков всех амплуа в футболе, основанной на контроле индивидуальных показателей физической и технико-тактической подготовленности, в настоящее время выполнено недостаточно. Среди футболистов различной специализации по скоростным возможностям лидируют игроки линии нападения, по показателям скоростно-силовых возможностей лучшие результаты имеют вратари по показателям специальной скоростной выносливости игроки линии полузащиты. Наилучшие показатели в технической подготовке имеют игроки линии полузащиты и нападения.

**Ключевые слова:** игровое амплуа; футбол; физическая подготовка; техническая подготовка; компоненты.

**Annotation.** V. V., Yuskiv, S. M., Huzar V. M., Svirida V. S. Indicators physical and technical preparedness of football players of different roles of the student football team. The aim of the study was to identify and analyze differences in the physical and technical readiness of players of different game roles on the student football team. Materials and methods. In order to

solve the problems of the study, a special study was organized, which was carried out at Kherson State Maritime Academy from March to June 2018. The number of people studied was 20 (2 goalies, 4 attackers, 6 defenders and 8 midfielder) between the ages of 18 and 22, had 2 adult ranks and were prize-winners of the Sports Contest among universities of the 2017-2018 season in football and mini-football. Results. In modern football, topical issues are the study of various aspects of the preparation of football players of different roles, as well as the development and reformation of model characteristics of defense players, midfielder, attackers and goalkeepers. In the study, a comparative analysis of model characteristics of players of all game roles in technical and physical training was carried out. The results of our research show that there are significant differences in the structure of physical preparation of football players of different game specialization. This situation can be explained by the peculiarities of competitive activity of football players of different game roles, and the use of differentiated approach in physical training of football players and in accordance with their game specialization. The analysis carried out at the first stage of the experiment of scientific and methodological materials on training of players of all roles in sports games made it possible to conclude that, first, in football special attention should be paid to individualization of training loads for field players; Secondly, there is a wide variety of opinions among specialists on the issue of the leading factors of technical and tactical skill of players of different roles in football; Third, studies related to the development of a structure of sports training of players of all roles in football, based on the control of individual indicators of physical and technical-tactical preparation, are currently not sufficiently implemented. Among players of different specialization in speed capabilities the players of the line of attack lead, in indicators of speed and power capabilities the best results are obtained by goalkeepers in indicators of special speed endurance players of the line of semi-protection. Players of the semi-protection and attack line have the best indicators in technical training.

**Keywords:** game role; football; physical training; technical training; components.

#### References

- Andreev, S. N., & Levin, V. S. (2004) *Myny-futbol [Futsal]. Lypetsk: Ares [Lipetsk. Ares.]*.
- Guba, V. P. (2016) *Teoriya y metodyka myny-futbola (futzala) [Theory and methods of mini-soccer (futsal)]. Moskva: Sport. [Moscow. Sport.]*
- Huzar, V. N., Shalar, O. H., & Norik, A. O. (2014). *Deiaki faktory, shcho vplyvaiut psykholohichni klimat zhinochoi futbolnoi komandy (Some factors affecting the psychological climate of a women's soccer team). Problemy y perspektyvy rozvytyia sportyvnykh yhr y edynoborstv v vysshnykh uchebnykh zavedenyakh: materialy X Mezhdunar. nauch. konf., Belhorod: KhHAFK (Problems and Prospects for the Development of Sports Games and Martial Arts in Higher Education: Materials X International. scientific Conf., Belgorod: KhGAFK), Vol.2, 28-31.*
- Shalar, O. H., Huzar, V. M., & Homenko, V. V. (2019) *Vplyv sportyvnoho trenuvannia na fizychnu ta tekhnichnu pidhotovlenist futbolistiv [Effect of sports training on the physical and technical fitness of football players]. Aktualni problemy hromadskoho zdorovia ta rukhova aktyvnist riznykh verstv naseleennia [Actual problems of public health and motor activity of different segments of the population], 200-205.*
- Zhosan, I. A., Homenko, V. V., & Shalar, O. H. (2016) *Porivniannia tekhniko-taktychnykh dii krainikh zakhysnykiv na chempionati svitu z futbolu 2014 roku [Comparison of technical and tactical actions of extreme defenders at the 2014 FIFA World Cup]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova [Scientific journal of M.P. Drahomanov National Pedagogical University], 3 (72), 60-63*
- Homenko, V. V. (2019) *Suchasni taktychni pobudovy hry providnykh yevropeiskykh futbolnykh klubiv u 2018 rotsi (Modern tactical construction of the game of the leading European football clubs in 2018). Sportyvnye yhry. Kharkiv: KhDAFK (Sports games. Kharkiv: CDAFC), 2 (12), 59-70. <http://doi.org/10.5281/zenodo.2544963>*
- Homenko, V. V. (2015). *Pokaznyky individualnykh tekhniko-taktychnykh dii krainikh (Indicators of individual technical and tactical actions of extreme). Dydaktyko – metodychni aspekty*

*fizychnoi kultury: zb.nauk. pr. za materialamy IX Vseukrainskoi studentskoi naukovopraktychnoi konferentsii., 26-27 bereznia 2015 roku – Kherson : KhDU (Didactic - methodical aspects of physical culture: collection of sciences. on the materials of the IX All-Ukrainian Student Scientific and Practical Conference., March 26-27, 2015 - Kherson: KSU), P.95-98.*

- Homenko, V. V., Shalar, O. H., & Avdeev D. (2018). *Fizychna pidhotovlenist futbolistiv FK «OLEKSANDRIIA» U-21 (Physical fitness of the football players of FC "OLEKSANDRIA" U-21). Aktualni problemy yunatskoho sportu: zb. statei XIII Vseukr. nauk. konf. (27 veresnia 2018 r.) – Kherson: KhDU (Actual Problems of Youth Sport: Coll. Articles XIII All-Ukrainian. Sciences. Conf. (September 27, 2018) - Kherson: KSU), P.153-158.*
- Homenko, V. V. (2014). *Deiaki problemy taktychnoi pidhotovky futbolistiv (Some problems of tactical training of football players). Dydaktyko – metodychni aspekty fizychnoi kultury: zb.nauk. pr. za materialamy VIII Vseukrainskoi studentskoi naukovopraktychnoi konferentsii., 27-28 bereznia 2014 roku – Kherson : KhDU (Didactic - methodical aspects of physical culture: collection of sciences. According to the materials of the VIII All-Ukrainian Student Scientific and Practical Conference., March 27-28, 2014 - Kherson: KSU), P.105-108.*
- Huzar, V. N., Shalar, O. H., & Norik, A. O. (2014) Relationship as an aspect of psychological climate of women's soccer team. *Physical education of students, 2, 8-12.* doi:10.6084/m9.figshare.906307
- Huzar, V. M. (1999a). Some issues of the development of the basis of the method of creating of the automated information system for the provision of physical culture and sports on the basis of computers *Pedagogical sciences, 12, 256-260.*
- Huzar, V. M. (2000a). Management of physical culture and sports by officials. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 15, 3–8.*
- Huzar, V. (1999b). About the need for the information support automation of physical culture and sport. *Pedagogical sciences, 10, 316-322.*
- Huzar, V. M. (2000b). Information and informational support of physical culture and sports. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 16, 3–7.*
- Huzar, V. N., (2001a). The use of computer technology in the field of physical culture and sport. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 8, 10-17.*
- Huzar, V. N., (2001b). Informational requirements of officials in the field of physical culture and sports. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 9, 13–21.*
- Huzar, V. N., (2001c). The automated data processing of physical culture and sport. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 10, 6-11.*
- Huzar, V. N. (2019). Sports and outdoor games on water. *Sportyvni ihry. Kharkiv: KhDAFK, 1 (11), 4–15.* <http://doi.org/10.5281/zenodo.2543532>
- Bolotin A. & Bakayev V. (2017) Pedagogical conditions required to improve the speed-strength training of young football players. *Journal of Physical Education and Sport, (JPES) 17(2), 95, 638-642.*
- Hakman, A., Vaskan, I., Kljus, O., Liasota, T., Palichuk, Y., & Yachniuk, M. (2018) Analysis of the acquisition of expertise and mastery of physical skills for performing techniques by young footballers. *Journal of Physical Education and Sport, 18, 1237–1242.* <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.s2184>
- Gamble, Declan, Spencer, Matt, McCarren, Andrew, & Moyna, Niall. (2019) Activity profile, PlayerLoad™ and heart rate response of Gaelic football players: A pilot study. *Journal of Human Sport and Exercise. 14(4): 711-724.* doi:10.14198/jhse.2019.144.01
- Kassiano, Witalo, Andrade, Ana Denise, Jesus, Karla de , Lima, Antônio Barroso, Simim, Mário Antônio, Medeiros, Alexandre Igor Araripe, Assumpção, & Cláudio de Oliveira. (2019).



- Neuromuscular parameters and anaerobic power of U-20 futsal players. *Journal of Human Sport and Exercise*. 14(1): 207-214. doi:10.14198/jhse.2019.141.17
- Gomez-Piqueras, Pedro, Gonzalez-Villora, Sixto, Castellano, Julen, & Teoldo, Israel. (2019). Relation between the physical demands and success in professional soccer players. *Journal of Human Sport and Exercise*. 14(1): 1-11. doi:10.14198/jhse.2019.141.01
- Smpokos, Emmanouil, Mourikis, Christos, & Linardakis, Manolis. (2018) Seasonal physical performance of a professional team's football players in a national league and European matches. *Journal of Human Sport and Exercise*. 13(4): 720-730. doi:10.14198/jhse.2018.134.01
- Evangelos, Bekris, Gioldasis, Aristotelis, Ioannis, Gissis, & Georgia, Axeti. (2018) Relationship between time and goal scoring of European soccer teams with different league ranking. *Journal of Human Sport and Exercise*. 13(3): 518-529. doi:10.14198/jhse.2018.133.04
- Abbott, Will, Brickley, Gary, & Smeeton, Nicholas J. (2018) Physical demands of playing position within English Premier League academy soccer. *Journal of Human Sport and Exercise*. 13(2): 285-295. doi:10.14198/jhse.2018.132.04
- Pratas, José Maria, Volossovitch, Anna, & Carita, Ana Isabel. (2018) Goal scoring in elite male football: A systematic review. *Journal of Human Sport and Exercise*. 13(1): 218-230. doi:10.14198/jhse.2018.131.19

#### **Відомості про авторів / Information about the Authors**

Хоменко Владислав Вікторович: *викладач кафедри фізичного виховання Херсонської державної морської академії; просп. Ушакова, 20, м. Херсон, Україна, 73000*

Хоменко Владислав Вікторович: *преподаватель кафедры физического воспитания; Херсонская государственная морская академия: просп. Ушакова, 20, г. Херсон, 73000, Украина*

*Khomenko Vladislav: Lecturer, Department of Physical Education; Kherson State Maritime Academy: Ushakov Avenue, 20, Kherson, 73000, Ukraine*

<https://orcid.org/0000-0002-2819-6805>

*E-mail: vvvladislav8homenko@gmail.com*

Юськів Сергій Миколайович: *виконуючий обов'язки завідувача кафедри фізичного виховання, майстер спорту України з вільної боротьби; Херсонська державна морська академія: просп. Ушакова, 20, м. Херсон, 73000, Україна*

Юськів Сергей Николаевич: *исполняющий обязанности заведующего кафедры физического воспитания, мастер спорта Украины по вольной борьбе; Херсонская государственная морская академия: просп. Ушакова, 20, г. Херсон, 73000, Украина*

*Yuskiv Serhii: Head of Physical Education Department, Sports Master of Ukraine; Kherson State Maritime Academy: Ushakov Avenue, 20, Kherson, 73000, Ukraine*

<https://orcid.org/0000-0001-5949-8665>

*E-mail: sergeyuskiv6@gmail.com*

Гузар Віктор Миколайович: *кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання; Херсонська державна морська академія: просп. Ушакова, 20, м. Херсон, 73000, Україна*

Гузарь Виктор Николаевич: *кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания; Херсонская государственная морская академия: просп. Ушакова, 20, г. Херсон, 73000, Украина*

*Huzar Viktor: Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of Physical Education Department; Kherson State Maritime Academy: Ushakov Avenue, 20, Kherson, 73000, Ukraine*

<https://orcid.org/0000-0002-4427-2425>;

*E-mail: guzarv59@gmail.com*

Свирида Валерій Степанович: *старший викладач кафедри фізичного виховання Херсонської державної морської академії; просп. Ушакова, 20, м. Херсон, Україна, 73000,*

Свирида Валерий Степанович: *старший преподаватель кафедры физического воспитания; Херсонская государственная морская академия: просп. Ушакова, 20, г. Херсон, 73000, Украина*

*Svirida Valery: Senior Lecturer, Department of Physical Education; Kherson State Maritime Academy: Ushakov Avenue, 20, Kherson, 73000, Ukraine*

*<https://orcid.org/0000-0003-2415-4461>*

*E-mail: [client885@gmail.com](mailto:client885@gmail.com)*