

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ №1 (15)**

ISSN (Ukrainian ed. Online) 2523-4161

**SPORTIVNYE IGRY №1 (15)**

**СПОРТИВНІ ІГРИ №1 (15)**



**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

№1 (15)

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

УДК 796.2 (051)  
ББК 75.5  
С73

ISSN (Ukrainian ed. Online) 2523-4161  
DOI: 10.15391/si.2020-1.  
(Укр., рос., англ.)

**2020. Спортивні ігри, № 1 (15), 95.**

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

Електронна версія журналу розміщена на сайті:

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

© ХДАФК, каф. спортивних і рухливих ігор

**ЗМІСТ**

<b>Гребік О. В., Файдевич В. В., Тарасюк В. Й.</b> Аналіз травматизму у студентів в процесі занять спортивними іграми	<b>4-15</b>
<b>Крайник Я. Б., Мулик В. В., Коваль С. С., Федорина Т. Є.</b> Використання спеціальних бігових і стрибкових вправ для розвитку рухових якостей і функціонального стану крайніх і центральних захисників 13-14 років у футболі	<b>16-24</b>
<b>Лаврін Г. З., Серeda І. О.</b> Результати опитування студентів, щодо ефективності застосування засобів гри рінго у процесі фізичного виховання	<b>25-33</b>
<b>Собко І.М., Дугінова Г. С., Золотухін О. О.</b> Особливості інтегральної підготовки молодих суддів з баскетболу перед ігровим сезоном	<b>34-43</b>
<b>Стрикаленко Є. А., Шалар О. Г., Гузар В. М.</b> Ефективність побудови тренувального процесу футзалістів ФК «Продуксім» в підготовчому періоді	<b>44-57</b>
<b>Тарасевич О. А.</b> Формування жіночої олімпійської програми у спортивних іграх	<b>58-73</b>
<b>Філенко Л. В., Церковна О. В., Філенко І. Ю.</b> Інформаційні технології вивчення регбі-5 у середній школі	<b>74-84</b>
<b>Хіменес Х. Р., Дмитренко А. В., Пітин М. П.</b> Особливості сучасних систем змагань у баскетболі (на прикладі NBA та професійних турнірів під егідою FIBA)	<b>85-94</b>
<b>Вимоги до статей</b>	<b>95</b>

**Аналіз травматизму у студентів в процесі занять спортивними іграми**Гребік О. В.<sup>1</sup>, Файдевич В. В.<sup>1</sup>, Тарасюк В. Й.<sup>2</sup><sup>1</sup>Луцький національний технічний університет<sup>2</sup>Луцький педагогічний коледж<sup>3</sup>

**Анотація. Мета:** аналіз травм у студентської молоді в процесі занять спортивними іграми. **Матеріали та методи дослідження:** для розв'язання поставлених завдань використовувались такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, анкетування; методи математичної статистики. Учасниками дослідження є 182 студента, серед них 95 хлопців та 87 дівчат. Це студенти Технологічного факультету Луцького національного технічного університету (106 осіб) та математичного факультету Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (76 осіб). Організація дослідження. Анкетування проводилося у 2018-2019 навчальному році, серед студентів з метою вивчення та аналізу причин виникнення травм під час занять спортивними іграми (футболом, баскетболом, волейболом та гандболом). **Результати:** під час занять спортивними іграми, в ході навчальних, тренувальних процесів та під час змагань через легкодумство, неухважність і, навіть, незважаючи на найретельніші запобіжні заходи є можливість отримання травми. Статистика показує, що переважна більшість ушкоджень виникає через організаційні і методичні помилки в навчально-тренувальному процесі та змагальній діяльності, а також залежить від рівня фізичної, техніко-тактичної підготовленості і стану здоров'я студентів, які грають у спортивні ігри. **Висновки:** травматизм у процесі спортивної гри – досить поширене явище. 74,8 % студентської молоді отримували травми на заняттях зі спортивних ігор. За кількістю випадків травм переважають юнаки. Основними причинами травм у процесі рухової активності, на думку студентів, слід вважати недоліки організаційного та методичного характеру. За результатами анкетування, можна стверджувати, що всі тренери-викладачі, без винятку, володіють знаннями та навиками першої медичної (долікарської) допомоги. Були також намічені педагогічні умови, які має створити тренер-викладач, щоб навчально-тренувальний процес зі спортивних ігор був нетравматичним, зокрема: правильна організація та методика занять; забезпечення хорошого стану місць для занять, інвентаря, одягу, взуття; застосування захисних засобів; регулярний лікарський контроль; виконання гігієнічних вимог; щоденна виховна робота.

**Ключові слова:** травматизм; студент; причина; футбол; баскетбол; волейбол; гандбол.

**Вступ.** Одним із пріоритетних завдань, визначених Національною доктриною розвитку освіти України у ХХІ столітті та Цільовою комплексною програмою «Фізичне виховання – здоров'я нації» є виховання гармонійно розвиненої, морально й фізично здорової особистості, яка відповідально ставиться до власного здоров'я і здоров'я інших як до найвищої індивідуальної і суспільної державної цінності (Вакарчук, 2008; Войнаровський, 2012; Roberts, Reeves, & Rylie, 2015). Складна соціально-економічна й

екологічна ситуація та духовна криза в Україні викликають все більшу занепокоєність станом здоров'я й фізичної підготовленості студентської молоді. У зв'язку з цим підвищується освітньо-виховна роль викладачів ЗВО, які мають плідно впливати на забезпечення й розвиток фізичного, психічного й духовного здоров'я молоді.

Окрім того, під час занять спортивними іграми, в ході навчальних, тренувальних процесів та під час змагань через легкодумство, неухважність і, навіть, незважаючи на найретельніші запобіжні заходи, можливі також травми. Статистика

показує, що переважна більшість травм виникає через організаційні і методичні помилки в навчально-тренувальному процесі та змагальній діяльності, а також залежить від рівня фізичної, техніко-тактичної підготовленості і стану здоров'я студентів, які грають у спортивні ігри.

На сучасному етапі, проблема травматизму та його запобігання стали предметом дослідження фахівців різного спрямування. Так, вивченням проблем травматизму у студентів під час занять фізичною культурою та спортом займалися О. Гребік, Г. Грибан, А. Конох; вивчались причини травматизму під час занять з єдиноборств В. Перебийніс, К. Ананченко; досліджувались травми, характерні для різних видів спорту З. Миронова, Ю. Высочин, В. Лукоянов; досліджувались засоби профілактика травматизму С. Вачев, С. Кость, М. Лопин, В. Кравцов. Аналізуючи вище описане, можна зробити висновок, що даний напрямок дослідження є досить актуальним.

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

Дослідження проводилось відповідно теми науково-дослідної роботи Луцького національного технічного університету за темою «Педагогічна діагностика в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів» (номер державної реєстрації 0112U002160).

**Метою** нашої роботи є аналіз травм у студентської молоді в процесі занять спортивними іграми.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити наявність травмизму під час занять спортивними іграми (футболом, баскетболом, волейболом та гандболом).
2. Виявити основні причини виникнення травм в навчально-тренувальному процесі у студентів.

**Матеріали та методи дослідження.** Для розв'язання поставлених завдань використовувались

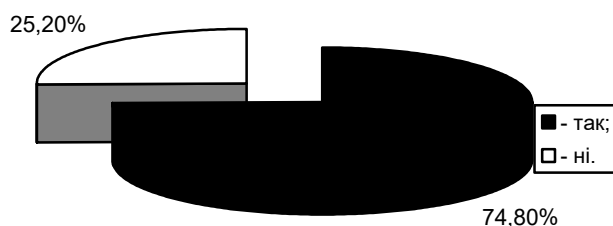
такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, анкетування; методи математичної статистики.

Учасниками дослідження є 182 студента, серед них 95 хлопців та 87 дівчат. Це студенти Технологічного факультету Луцького національного технічного університету (106 осіб) та математичного факультету Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (76 осіб).

Організація дослідження. Анкетування проводилося у 2018-2019 навчальному році, серед студентів з метою вивчення та аналізу причин виникнення травм під час занять зі спортивних ігор (футболу, баскетболу, волейболу та гандболу).

Залежно від способу спілкування з респондентами, анкетування було особистісним. Студенти заповнювали анкети в присутності дослідника. Це дало змогу контролювати правильне заповнення анкет і їх повне повернення. За характером процедури анкетування було груповим, що дозволило зібрати значний матеріал за мінімальний час. Анкета мала три частини: вступну, основну й демографічну. Вступна частина передбачала своєрідне звернення до респондентів, де зазначали: науковий заклад, від імені якого виступає дослідник, завдання дослідження, роль кожного респондента у вирішенні зазначених завдань, правила заповнення анкети. Основна частина складалася з набору питань, на які потрібно було дати відповіді. Демографічна частина анкети для студентів передбачала питання, які визначали паспортну характеристику респондента: стать та місце навчання.

**Результати досліджень та їх обговорення.** На питання анкети: «Чи отримували Ви травми на заняттях із спортивних ігор?» 74,8 % респондентів дали позитивну відповідь, 25,2 % опитаних вказали, що не отримували травм (рис. 1).



**Рис. 1.** Наявність травм у студентів під час занять спортивними іграми, %

Як видно з табл. 1 не залежно від статі та вищого навчального закладу, більшість респондентів отримували травми під час занять зі спортивних ігор. У процесі спортивної гри не отримували ушкоджень: 15,8 % хлопців, 35,7 % дівчат;

21,6 % студентів Луцького національного технічного університету та 30,2 % опитаних Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки.

*Таблиця 1*

**Наявність травм у студентів на заняттях із фізичного виховання залежно від статі та вищого закладу освіти, %**

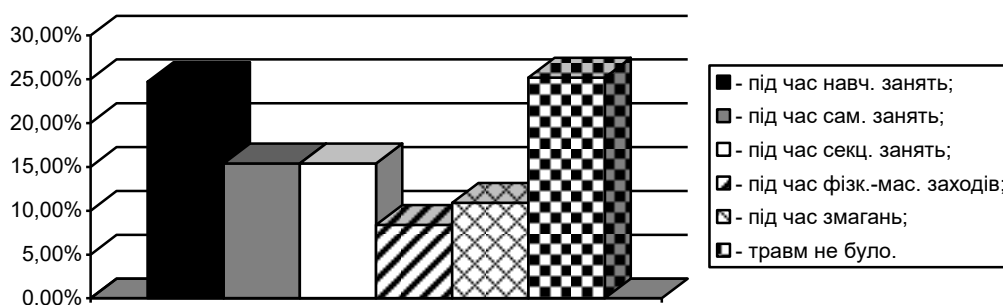
Показники	Стать		Вищий заклад освіти	
	хлопці	дівчата	ЛНТУ	СНУ
так;	84,2	64,3	78,4	69,8
ні;	15,8	35,7	21,6	30,2
важко відповісти.	–	–	–	–

Заняття зі спортивних ігор проводять зі студентами в різних умовах і з різною спрямованістю, якщо це дозволяє спортивна база вищого закладу освіти. Вони вирізняються великою різноманітністю. Знання основ організації занять потрібна викладачам-тренерам, що проводять заняття в навчальних групах тощо. Для вирішення завдань, які стоять перед фізичним вихованням (оздоровчих, освітніх і виховних), застосовують різні форми організації занять фізичними вправами (навчальні, самостійні, секційні, фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи тощо) (Войнаровський, & Войнаровська, 2012; St Quinton, & Brunton, 2018).

Вивчаючи відповіді на питання анкети «Під час якої форми заняття Ви отримали травму?» пропонували декілька варіантів відповідей: під час навчальних занять; під час самостійних занять; під час секційних занять; під час фізкультурно-масових заходів; під час змагань; травм не було. Як видно з рис. 2, серед опитаних

студентів 25,2 % респондентів під час рухової активності травм не зазнали. Найвищий відсоток студентської молоді утримали ушкодження під час навчальних занять (24,7 %), що є фактичним визнанням помилок в організації або методиці занять з боку викладацького складу. По 15,4 % отримали варіанти «під час самостійних» та «секційних занять», 10,9 % студентів вказали варіант «під час змагань», найменше випадків травматизму зафіксовано під час фізкультурно-масових заходів (8,4 %).

Вивчаючи результати відповідей студентів відповідно до статі, спостерігаємо подібну тенденцію, що відображена в табл. 2. Найвищі показники припали на варіант «під час навчальних занять» (хлопці – 26,3 %, дівчата – 22,9 %). Найменша кількість юнаків травмувалась під час фізкультурно-масових заходів (10,5 %), а дівчата – під час фізкультурно-масових заходів та під час змагань (по 5,7 %).



**Рис. 2.** Перелік форм занять із спортивних ігор, під час яких були зафіксовані випадки травматизму, %

Можливо, такий малий відсоток у дівчат тому, що вони не надто активні під час спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів. Травм не було зафіксовано у 10,5 % хлопців та 41,7 % дівчат. Це підтверджує те, що найчастіше травмуються хлопці.

Незалежно від вищого закладу освіти найбільша кількість травм припадає під час навчальних занять. Серед студентів ЛНТУ, які не зазнали травм у навчальному процесі зі спортивних ігор, – 22,0 %, а у СНУ імені Лесі Українки – 30,5 %.

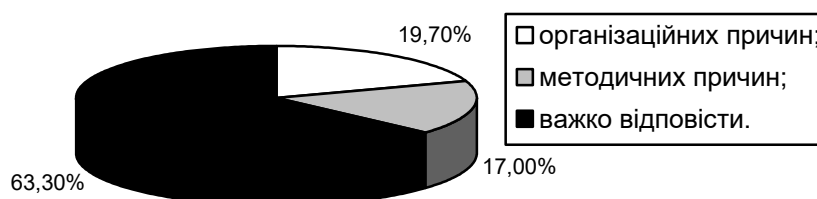
*Таблиця 2*

**Перелік форм занять із спортивних ігор, під час яких були зафіксовані випадки травматизму залежно від статі та вищого закладу освіти, %**

Показники	Стать		Вищий заклад освіти	
	хлопці	дівчата	ЛНТУ	СНУ
Під час навчальних занять	26,3	22,9	28,2	19,7
Під час самостійних занять	21,3	9,1	18,8	10,5
Під час секційних занять	15,7	14,9	16,9	13,1
Під час фізкультурно-масових заходів	10,5	5,7	4,7	13,1
Під час змагань	15,7	5,7	9,4	13,1
Травм не було	10,5	41,7	22,0	30,5

Аналізуючи відповіді на питання анкети «Через які причини, на Вашу думку, найчастіше виникають травми?», думки респондентів розподілились так: через організаційні причини – 19,7 %, через методичні причини – 17 % та вагалися із відповіддю – 63,3 %. Такий

великий відсоток опитаних, які не змогли відповісти на поставлене питання, – явище закономірне. Бо студенти, які взяли участь в анонімному анкетуванні, не фахівці і навіть не майбутні фахівці у галузі фізичного виховання і спорту (рис. 3).



**Рис. 3.** Перелік причин, на думку студентів, через які виникають травми в процесі спортивної гри, %



Незалежно від статті та місця навчання, більшість респондентів відчули труднощі, даючи відповідь на поставлене питання. Хто назвав причини, вказали на дві: через організаційні та методичні причини (табл. 3).

Таблиця 3

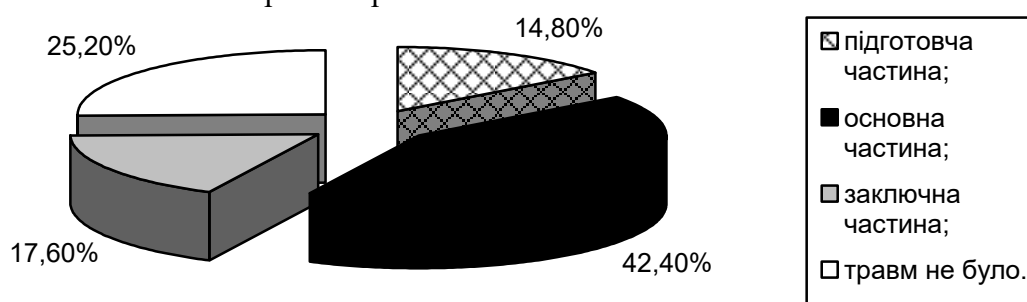
**Перелік причин, через які виникають травми в процесі спортивної гри, залежно від статі та вищого закладу освіти, %**

Показники	Стать		Вищий заклад освіти	
	хлопці	дівчата	ЛНТУ	СНУ
Через організаційні причини	16,8	22,9	15,0	26,3
Через методичні причини	10,5	24,1	18,8	14,4
Важко відповісти	72,7	53,0	66,2	59,3

Перед кожною системою фізичного виховання ставляться певні завдання, які знаходять своє відображення в підборі засобів та побудові занять. Структура заняття – єдиний педагогічний процес (Латенко, & Копочинська, 2015; Мельник, 2016). Заняття із спортивних ігор складається з трьох частин: підготовчої, основної та завершальної. Завданнями підготовчої частини заняття є організація студентів і забезпечення їх загальної функціональної готовності для вирішення завдань основної частини. В основній частині вирішують такі завдання: спеціальна функціональна підготовка; повідомлення студентам та засвоєння ними знань у галузі спортивної гри; формування рухових умінь і навичок; формування вміння застосовувати рухові навички в новій незнайомій обстановці; розвиток фізичних якостей. Завершальна частина передбачає організоване завершення заняття, зниження психічного навантаження і фізичного навантаження окремих органів і

систем організму, приведення їх до оптимального рівня для наступної діяльності (Мельник, & Пітин, 2015а). Заняття будується з урахуванням багатьох об'єктивних чинників: впливу фізичних вправ на організм; закономірностей процесу фізичного розвитку людини; логіки розгортання навчально-пізнавальної діяльності; залежності між технікою виконання рухів та характером прояву фізичних якостей, а також часом, місця, умов занять та поведінки молоді (Мельник, & Пітин, 2015b).

У питанні анкети «В якій частині заняття Ви отримали травму?», ми отримали такі результати: у підготовчій частині – 14,8 %, в основній – 42,4 %, в завершальній – 17,6 %; травм не отримували – 25,2 %. Найбільша кількість респондентів обрали варіант «основна частина», незначні відсотки – підготовча та завершальна частини (рис. 4).



**Рис. 4.** Частини заняття із спортивних ігор, під час яких зазнали травм студенти, %

Незалежно від статті та місця навчання, більшість опитаних студентів зазнали травм в основній частині заняття із

спортивних ігор. 21,6 % студентів Луцького національного технічного університету та 30,2 % молоді

Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки не зазнавали травм на заняттях (табл. 4).

Таблиця 4

**Частини заняття із спортивних ігор, під час яких зазнали травм студенти залежно від статі та вищого закладу освіти, %**

Показники	Стать		Вищий заклад освіти	
	хлопці	дівчата	ЛНТУ	СНУ
Підготовча частина	15,7	13,7	12,2	18,4
Основна частина	46,5	38,1	47,4	35,7
Завершальна частина	22,1	12,6	18,8	15,7
Травм не було	15,7	35,6	21,6	30,2

Фізична активність пов'язана з низкою екстремальних ситуацій, яка вимагає хорошого здоров'я від студентської молоді. Високий рівень фізичної підготовленості може досягти лише здоровий студент. Проте заняття фізичним вихованням не шкодять, а сприяють розвитку хорошого здоров'я тільки тоді, коли вони проводяться раціонально, з оптимальним навантаженням, у відповідній гігієнічній обстановці тощо (Павленко, 2017).

Інакше кажучи, для того, щоб фізичне виховання несло свою оздоровчу функцію, необхідно дотримуватись певних умов. Ці умови полягають передусім у відсутності фізичного й емоційного перевантаження, в нормуванні фізичних навантажень, їх оптимальності, неухильному наслідуванні здорового способу життя, дотриманні режиму побуту, харчування тощо.

Звичайно, всі ці умови добре відомі зараз, але не завжди їх виконують. Проте, фізичні навантаження призводять до важких, а іноді й до трагічних наслідків. Тоді заняття руховою активністю перетворюються на свою протилежність і можуть стати джерелом різного роду травм, захворювань і ушкоджень. Усе це не означає, що сучасне студентське фізичне виховання втратило своє оздоровче значення. Будь-яка фізична активність має бути оптимальною, бо тільки оптимальне навантаження забезпечує фізичне вдосконалення організму людини (Степанюк, 2003).

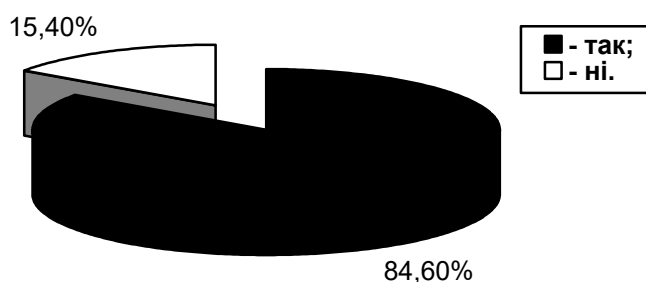
Респондентів попросили вказати найбільш небезпечний, на їхню думку, вид рухової активності серед запропонованих

у їхньому вищому навчальному закладі. Подали низку варіантів відповідей: футбол; баскетбол; волейбол; гандбол та важко відповісти. Думки опитаних студентів розділились так: футбол – 27,3 %; баскетбол – 8,4 %; волейбол – 3,9 %; гандбол – 24,6 % та не змогли відповісти – 35,8 %. На думку студентів, найбільш небезпечними є футбол (27,3 %) та менш безпечним – волейбол (3,9 %). Не змогли визначитись із відповіддю 35,8 %. Подібна тенденція спостерігається серед респондентів обох статей та двох вищих закладів освіти.

На заняттях, на яких через певні причини відсутній викладач, спортивні травми трапляються в декілька разів частіше, ніж у присутності педагога. Це підтверджує їхню активну роль у профілактиці травматизму в навчально-тренувальному процесі (Степанюк, 2006).

На питання анкети «Чи був присутній тренер-викладач в той час, коли Ви отримали травму?» пропонували варіанти – так, ні, важко відповісти. 84,6 % респондентів дали позитивну відповідь і 15,4 % – негативну (рис. 5).

На нашу думку, такий відсотковий розподіл демонструє, що найбільша кількість травм трапляється в присутності викладача тобто, під час навчальних, секційних занять, фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів. Негативна відповідь вказує на отримання травми під час самостійних занять, або на ту категорію студентів, які ушкоджень під час занять фізичними вправами не мали. Присутність педагога на занятті – одна з його необхідних фахових характеристик.



**Рис. 5.** Присутність тренера-викладача на занятті в момент отримання травми студентами, %

Як видно з табл. 5 подібна тенденція спостерігається серед студентів будь-якої статі та незалежно від місця навчання.

Завдання першої медичної допомоги полягає в тому, щоб найпростішими засобами врятувати життя потерпілому, полегшити його страждання, запобігти розвитку можливих ускладнень, зменшити важкість перебігу травми чи захворювання. Перша медична допомога – це тимчасова зупинка кровотечі, накладання стерильної пов’язки на рану, штучне дихання, непрямий масаж серця, введення заспокійливих ліків, накладання шини, транспортна іммобілізація тощо.

*Таблиця 5*

**Присутність тренера-викладача на занятті в момент отримання травми студентами залежно від статі та вищого закладу освіти, %**

Показники	Стать		Вищий заклад освіти	
	хлопці	дівчата	ЛНТУ	СНУ
Так	79,0	90,9	86,8	81,6
Ні	21,0	9,1	13,2	18,4
Важко відповісти	–	–	–	–

Надання якнайшвидшої першої медичної допомоги має вирішальне значення для врятування життя і подальшого перебігу ураження. Для першої медичної допомоги використовують табельні та підручні засоби. До табельних засобів належать: перев’язувальні матеріали, кровоспинні джгути, спеціальні шини для іммобілізації, а також деякі медикаменти: розчин йоду спиртовий 5-процентний, спиртовий розчин зелені брильянтової, нашатирний спирт, аптечка індивідуальна (AI – 2) (Bell, 2003). Як підручні засоби можна використовувати: при накладанні пов’язок – чисте простирadlo, сорочка, тканина (краще некольорова); для зупинки кровотечі (замість джгута) – ремінь, пасок, скручена у джгут тканина; при переломах (замість шин) – смужки твердого картону або фанери, дошки, палиці тощо.

Відповідаючи на питання анкети «Чи була Вам надана перша медична допомога?», пропонували обрати один із запропонованих відповідей – так, ні, важко

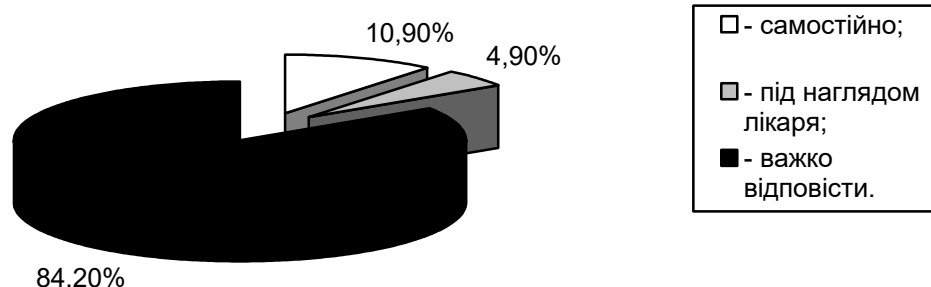
відповісти. Усі без винятку опитані студенти підкреслили варіант – так, незалежно якої вони статі та в якому вищому навчальному закладі вчаться.

У питанні анкети «Якому способу відновлення після травм Ви надаєте перевагу (за умови, якщо травма легка або середньої складності)?» серед запропонованих варіантів 84,2 % відчували труднощі із відповіддю, 10,9 % вказали на варіант – самостійно та 4,9 % – під наглядом лікаря (рис. 6).

Значний відсоток респондентів, незважаючи на стать, або місце навчання, вагалися із відповіддю, 18,9 % юнаків надають перевагу відновлюватись самостійно, 1,0 % – під наглядом медичного працівника. Дівчата, відповідаючи на це питання, найбільше голосів надали варіанту «під наглядом лікаря» (8,8 %), а 2,2 % обрали варіант «самостійно». Це пояснюємо тим, що студентки – майбутні матері, які будуть народжувати дітей. Тому вони бережно ставляться до питань власного здоров’я,

щоб не мати ні яких ускладнень у майбутньому, довіряючи при цьому лише

медичним фахівцям.



**Рис. 6.** Способи відновлення після травм, яким студенти надають перевагу (за умови, якщо травма легка або середньої складності), %

Студенти Луцького національного технічного університету (10,3 %) та Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки (11,8 %) відновлюються після травм самостійно. По незначному відсотку припало на варіант відповіді «під наглядом лікаря» (табл. 6).

Унеможливити, або принаймні звести до мінімуму випадки травм

студентів під час ігрових зіткнень – одне із завдань у роботі тренера-викладача. Вирішується це завдання, як правило, широким комплексом різноманітних заходів, що становлять зміст педагогічних умов під час організації та проведення керованих і самостійних форм занять фізичними вправами.

*Таблиця 6*

**Способи відновлення після травм, яким надає перевагу студентська молодь залежно від статі та вищого закладу освіти, %**

Показники	Стать		Вищий заклад освіти	
	хлопці	дівчата	ЛНТУ	СНУ
Самостійно	18,9	2,2	10,3	11,8
Під наглядом лікаря	1,0	8,8	3,7	6,5
Важко відповісти	80,1	89,0	86,0	81,7

На питання «Які, на Вашу думку, педагогічні умови має створити тренер-викладач, щоб навчально-тренувальний процес фізичною активністю був нетравматичним?» 88,4 % респондентів відчували труднощі у виборі відповіді, а 11,6 % вказали на такий комплекс педагогічних заходів:

- правильна організація та методика занять;
- забезпечення хорошого стану місць для занять, інвентаря, одягу, взуття;
- застосування захисних засобів;
- регулярний лікарський контроль;
- виконання гігієнічних вимог;
- щоденна виховна робота.

Цей комплекс педагогічних заходів був запропонований студентами (юнаками та дівчатами) з двох вищих навчальних закладів та з подібною тенденцією для

отримання відповіді на поставлене питання.

**Висновки.**

1. Підсумовуючи, можемо стверджувати, що травматизм у процесі спортивної гри – досить поширене явище. 74,8 % студентської молоді отримували травми на заняттях зі спортивних ігор. За кількістю випадків травм переважають юнаки.
2. Основними причинами травм у процесі рухової активності, на думку студентів, слід вважати недоліки організаційного та методичного характеру. За результатами анкетування, можна стверджувати, що всі тренери-викладачі, без винятку, володіють знаннями та навиками першої медичної (долікарської) допомоги. Були також намічені педагогічні умови, які має створити тренер-викладач, щоб навчально-тренувальний процес зі спортивних ігор був нетравматичним, зокрема: правильна

організація та методика занять; забезпечення хорошого стану місць для занять, інвентаря, одягу, взуття; застосування захисних засобів; регулярний лікарський контроль; виконання гігієнічних вимог; щоденна виховна робота.

**Перспективи подальших досліджень у даному напрямку**

полягають вивченні травм серед 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**

- Вакарчук, І. О. (2008). Стан, проблеми, перспективи розвитку фізичного виховання і спорту у вузах України (концепція Міністерство освіти і науки України). Матеріали міжнародного наукового симпозиуму: *Фізичне виховання і спортивне вдосконалення студентів: сучасні інноваційні технології.*, 23-25 вересня, м. Одеса, 21-23.
- Войнаровский, А. (2012). Исторический анализ развития студенческого спорта в высших учебных заведениях Украины. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.*, 2, 7-10.
- Войнаровский, А. & Войнаровська, Н. (2012). Аналіз виступів українських спортсменів на студентських Універсиадах 1993–2011 рр. [Аналіз виступів українських спортсменів на студентських Універсиадах 1993–2011 рр.] *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 1 (17), 3-10.
- Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
- Латенко, С. Б. & Копочинська, Ю. В. (2015). Студентський спорт як засіб формування життєвих цінностей молоді і розвитку здорової особистості. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 129 (3), 195-198.
- Мельник, М. Г. (2016). *Становлення та розвиток студентського спорту України в XXI столітті.* [Становлення та розвиток студентського спорту України в XXI столітті.] (Doctoral dissertation). Львів, Україна. Retrieved from: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/5332/1/Melnyk%20М.%20Н.pdf>
- Мельник, М. Г. & Пітин, М. П. (2015а). Проблеми розвитку студентського спорту України у XXI столітті. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 129 (1), 169-172.
- Мельник, М. Г. & Пітин, М. П. (2015b). Кадрове забезпечення студентського спорту України впродовж 2000-2014 років. *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 11, 108-111.
- Мельник, М. Г. & Пітин, М. П. (2015с). Студентський спорт: перспективи наукових досліджень. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 3, 73-76.
- Мельник, М. Г. & Пітин, М. П. (2015d). Нормативно-правове регулювання студентського спорту України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт.* 10 (65)15, 105-108.
- Павленко, О. (2017). Клубна форма організації занять у розвитку студентського спорту. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 4 (60), 78-85. doi:10.15391/snsv.2017-4.014
- Положення про центр студентського спорту закладу вищої освіти* (проект) Retrieved from: <http://sportmon.org/wp-content/uploads/2018/10/Projekt-polozhennya-pro-TSentrstudentського-sportu-ZVO.doc>
- Степанюк, С. І. (2003). *Історико-соціальні аспекти розвитку студентського спортивного руху в Україні.* (Doctoral dissertation). Львів, Україна. 20.

- Степанюк, С. І. (2006). *Студентський спортивний рух: історія, сьогодення та майбутнє..* Херсон: Видавництво ХДУ.
- Стратегія розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді до 2025 року (проект). [Стратегія розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді до 2025 року (проект)]* Retrieved from: <http://studsport.com.ua/normatyvno-pravova-baza/>
- Bell (2003). Daniel Encyclopedia of International Games. McFarland and Company, Inc. Publishers, Jefferson, North Carolina. 590 p.
- Fisu History*. Retrieved from : [https://www.fisu.net/about-fisu/fisu\\_history](https://www.fisu.net/about-fisu/fisu_history)
- Roberts, S., Reeves, M., & Ryrie, A. (2015). The influence of physical activity, sport and exercise motives among UK-based university students. *Journal of Further and Higher Education*. 39(4), 59-607.
- St Quinton, T., & Brunton, J. A. (2018). The Identification of Salient Beliefs Concerning University Students' Decisions to Participate in Sport. *Recreational Sports Journal*. 20(XX), 1-16. <https://doi.org/10.1123/rsj.2016-0037>

Стаття поступила до редакції: 18.12.2019.

Опублікована: 07.02.2020.

**Аннотація.** Гребик О. В., Файдевич В. В., Тарасюк В. И. **Анализ травматизма у студентів в процесі занять спортивними іграми. Цель:** анализ травм среди студенческой молодежи в процессе занятий спортивными играми. **Материалы и методы исследования:** для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, анкетирование; методы математической статистики. Участниками исследования являются 182 студента, среди них 95 юношей и 87 девушек. Это студенты Технологического факультета Луцкого национального технического университета (106 человек) и математического факультета Восточноевропейского национального университета имени Леси Украинский (76 человек). Организация исследования. Анкетирование проводилось в 2018 - 2019 учебном году, среди студентов с целью изучения и анализа причин возникновения травм во время занятий по спортивным играм (футбол, баскетбол, волейбол и гандбол). **Результаты:** во время занятий по спортивным играм, в ходе учебных, тренировочных процессов и во время соревнований по легкой атлетике, невнимательность и даже несмотря на тщательные меры предосторожности является возможность получения травмы. Статистика показывает, что подавляющее большинство повреждений возникает из-за организационных и методических ошибок в учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности, а также зависит от уровня физической, технико-тактической подготовленности и состояния здоровья студентов, играющих в спортивные игры. **Выводы:** травматизм в процессе спортивной игры - довольно распространенное явление. 74,8% студенческой молодежи получали травмы на занятиях по спортивным играм. По количеству случаев травм преобладают юноши. Основными причинами травм в процессе двигательной активности, по мнению студентов, следует считать недостатки организационного и методического характера. По результатам анкетирования, можно утверждать, что все тренеры-преподаватели, без исключения, обладают знаниями и навыками первой медицинской (доврачебной) помощи. Были также намечены педагогические условия, которые должна создать тренер-преподаватель, чтобы учебно-тренировочный процесс по спортивным играм был нетравматическим, в частности: правильная организация и методика занятий; обеспечение хорошего состояния мест для занятий, инвентаря, одежды, обуви; применение защитных средств; регулярный врачебный контроль; выполнение гигиенических требований; ежедневная воспитательная работа.

**Ключевые слова:** травматизм; студент; причина; футбол; баскетбол; волейбол; гандбол.

**Annotation.** *Hrebik O.V., Faidevich V.V., Tarasyuk V.I. The analysis of injuries at students during sports games. Materials and research methods:* to solve the tasks the following research methods were used: theoretical analysis and synthesis of scientific and methodological literature, questionnaires; methods of mathematical statistics. The study involved 182 students, including 95 young men and 87 girls. These are students of the Faculty of Technology of Lutsk National Technical University (106 students) and the Faculty of Mathematics of the East European National University named after Lesya Ukrainsky (76 students). Organization of the study. The questionnaire was conducted in the 2018 - 2019 academic year, among students, with the goal of studying and analyzing the causes of injury during classes in sports games (football, basketball, volleyball and handball). **Results:** during classes in sports games, during educational, training processes and during competitions in frivolity, carelessness and even despite careful precautions is the possibility of injury. Statistics show that the vast majority of damage occurs due to organizational and methodological errors in the educational process and competitive activity, and also depends on the level of physical, technical and tactical preparedness and health status of students playing sports games. **Conclusions:** injuries in the process of a sports game are a fairly common occurrence. 74.8% of students were injured in sports games. By the number of injuries, young men prevail. The main causes of injuries in the process of motor activity, according to students, should be considered shortcomings of an organizational and methodological nature. According to the results of the questionnaire, it can be argued that all trainers, teachers, without exception, have the knowledge and skills of first medical (pre-medical) care. The pedagogical conditions that the trainer-teacher must create in order for the educational process in sports games to be non-traumatic, in particular: the correct organization and methodology of classes; ensuring the good condition of places for classes, equipment, clothing, shoes; use of protective equipment; regular medical supervision; compliance with hygiene requirements; daily educational work.

**Keywords:** injuries; student; reason; football; basketball; volleyball; handball.

#### Reference

- Vakarchuk, I. O. (2008). Stan, problemy, perspektyvy rozvytku fizychnogo vyhovannja i sportu u vuzah Ukraïny (konceptija Ministerstva osvity i nauky Ukraïny). *Fizychno vyhovannja i sportyvne vdoskonalennja studentiv: suchasni innovacijni tehnologii*. 21.
- Vojnarovskij, A. (2012). Istoricheskij analiz razvitija studencheskogo sporta v vysshih uchebnyh zavedenijah Ukrainy. *Fizychno vyhovannja, sport i kul'tura zdorov'ja u suchasnomu suspil'stvi*. 2, 7-10.
- Vojnarovskij, A. & Vojnarovska, N. (2012). Analiz vystupiv ukrai'ns'kyh sportsmeniv na students'kyh Universiadah 1993–2011 rr. *Fizychno vyhovannja, sport i kul'tura zdorov'ja u suchasnomu suspil'stvi*. 1 (17), 3-10.
- Zakon Ukraïny «Pro fizychnu kul'turu i sport». Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
- Latenko, S. B. & Kopochynska, Ju. V. (2015). Students'kyj sport jak zasib formuvannja zhyttjevyh cinnostej molodi i rozvytku zdorovoi' osobystosti. *Visnyk Chernigivs'kogo nacional'nogo pedagogichnogo universytetu. Serija: Pedagogichni nauky. Fizychno vyhovannja ta sport*. 129 (3), 195-198.
- Mel'nyk, M. G. (2016). *Stanovlennja ta rozvytok students'kogo sportu Ukraïny v HHI stolitt.* (Doctoral dissertation). L'viv, Ukraïna. Retrieved from: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/5332/1/Melnyk%20M.%20H.pdf>
- Mel'nyk, M. G. & Pityn, M. P. (2015a). Problemy rozvytku students'kogo sportu Ukraïny u HHI stolitti. *Visnyk Chernigivs'kogo nacional'nogo pedagogichnogo universytetu. Serija: Pedagogichni nauky. Fizychno vyhovannja ta sport*. 129 (1), 169-172.
- Mel'nyk, M. G. & Pityn, M. P. (2015b). Kadrove zabezpechennja students'kogo sportu Ukraïny vprodovzh 2000-2014 rokiv. *Naukovyj chasopys NPU imeni MP Dragomanova. Serija 15: Naukovo-pedagogichni problemy fizychnoi' kul'tury (fizychna kul'tura i sport)*. 11, 108-111.
- Mel'nyk, M. G. & Pityn, M. P. (2015c). Students'kyj sport: perspektyvy naukovyh doslidzen'. *Sportyvnyj visnyk Prydniprov'ja*. 3, 73-76.

- Mel'nyk, M. G. & Pityn, M. P. (2015d). Normatyvno-pravove reguljuvannja students'kogo sportu Ukrainy. *Naukovyj chasopys Nacional'nogo pedagogichnogo universytetu imeni M.P. Dragomanova. Serija № 15. "Naukovo-pedagogichni problemy fizychnoi' kul'tury / Fizychna kul'tura i sport.* 10 (65)15, 105-108.
- Pavlenko, O. (2017). Klubna forma organizacii' zanjat' u rozvytku students'kogo sportu. *Slobzhans'kyj naukovo-sportyvnyj visnyk.* 4 (60), 78-85. doi:10.15391/snsv.2017-4.014 *Polozhennja pro centr students'kogo sportu zakladu vyshhoi' osvity* (proekt) Retrieved from: <http://sportmon.org/wp-content/uploads/2018/10/Projekt-polozhennja-pro-TSentrstudentського-sportu-ZVO.doc>
- Stepanjuk, S. I. (2003). *Istoryko-social'ni aspekty rozvytku students'kogo sportyvnoho ruhu v Ukraini.* (Doctoral dissertation). L'viv, Ukrain'a. 20.
- Stepanjuk, S. I. (2006). *Students'kyj sportyvnyj ruh: istorija, s'ogodennja ta majbutnje.* Herson: Vydavnytstvo HDU
- Strategija rozvytku fizychnogo vyhovannja ta sportu sered students'koi' molodi do 2025 roku* (proekt) Retrieved from: <http://studsport.com.ua/normatyvno-pravova-baza/>
- Bell (2003). Daniel Encyclopedia of International Games. McFarland and Company, Inc. Publishers, Jefferson, North Carolina. 590 p.
- Fisu History.* Retrieved from : [https://www.fisu.net/about-fisu/fisu\\_history](https://www.fisu.net/about-fisu/fisu_history)
- Roberts, S., Reeves, M., & Rylie, A. (2015). The influence of physical activity, sport and exercise motives among UK-based university students. *Journal of Further and Higher Education.* 39(4), 59-607.
- St Quinton, T., & Brunton, J. A. (2018). The Identification of Salient Beliefs Concerning University Students' Decisions to Participate in Sport. *Recreational Sports Journal.* 20(XX), 1-16. <https://doi.org/10.1123/rsj.2016-0037>

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

Гребік Олег Васильович: к.пед.н., доцент; Луцький національний технічний університет: вул. Львівська, 75, м. Луцьк, 43000, Україна

Гребік Олег Васильович: к.пед.н., доцент; Луцький національний технічний університет: вул. Львівська, 75, м. Луцьк, 43000, Україна.

Hrebik Oleg: Phd (Candidate of Pedagogical Sciences), Associate Professor; Lutsk National Technical University: Str. Lviv, 75, Lutsk, 43000, Ukraine.

<https://orcid.org/0000-0001-5255-7263>;

E-mail: bakiko\_igor@mail.ru

Файдевич Володимир Володимирович: к.пед.н., доцент; Луцький національний технічний університет: вул. Львівська, 75, м. Луцьк, 43000, Україна.

Файдевич Владимир Владимирович: к.пед.н., доцент; Луцький національний технічний університет: вул. Львівська, 75, м. Луцьк, 43000, Україна.

Faydevich Vladimir: Phd (Candidate of Pedagogical Sciences), Associate Professor; Lutsk National Technical University: Str. Lviv, 75, Lutsk, 43000, Ukraine.

<https://orcid.org/0000-0001-8432-3074>;

E-mail: volodiafadya@gmail.com

Тарасюк Володимир Йосипович: керівник фізичного виховання Луцького педагогічного коледжу, викладач-методист, відмінник освіти, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України: пр. Воли, 36, м. Луцьк, 43010, Україна.

Тарасюк Владимир Иосифович: руководитель физического воспитания Луцкого педагогического колледжа, преподаватель-методист, отличник образования, Заслуженный работник физической культуры и спорта Украины: пр. Воли, 36, г. Луцьк, 43010, Украина.

Tarasyuk Vladimir: head of Physical Education at Lutsk Pedagogical College, methodologist, excellent student, Honored Worker of Physical Culture and Sports of Ukraine: 36 Voli Ave., Lutsk, 43010, Ukraine.

<https://orcid.org/0000-0001-5146-9085>;

E-mail: bakiko\_igor@mail.ru



**Використання спеціальних бігових і стрибкових вправ для розвитку рухових якостей і функціонального стану крайніх і центральних захисників 13-14 років у футболі**Крайник Я. Б.<sup>1</sup>, Мулик В. В.<sup>1</sup>, Коваль С. С.<sup>1</sup>, Федорина Т. Є.<sup>2</sup><sup>1</sup>Харківська державна академія фізичної культури Національний технічний університет<sup>2</sup>«Харківський політехнічний інститут»

**Анотація.** Сучасний рівень розвитку спорту, ставить високі вимоги до фізичної підготовки футболістів, однією зі сторін якої є розвиток рухових якостей і функціонального стану юних футболістів. **Мета дослідження** – визначити вплив використання спеціальних рухових вправ протягом підготовчого періоду на розвиток фізичних якостей та підвищення морфо-функціональних показників крайніх і центральних захисників 13-14 років. **Матеріали дослідження:** роботу виконано на базі футбольного клубу «Арсенал» (м. Харків). Усього в дослідженнях узяло участь 16 крайніх і центральних захисників 13–14 років. Методологічну й науково-теоретичну основу склали матеріалістичні теорії діалектики системного підходу, а також теорії та методики спортивного тренування. У своїх дослідженнях ми спиралися на теоретичні положення фізіології спорту при застосуванні фізичних вправ – основи керування тренувальним процесом юних футболістів. **Методи дослідження:** для розв'язання поставленої проблеми здійснено вивчення науково-методичної літератури з досліджуваної проблеми; дано оцінку показників фізичної підготовленості та функціонального стану юних футболістів; проведено педагогічний експеримент; виконано статистичну обробку даних, експериментальної роботи. **Результати дослідження:** визначено вплив спеціальних комплексів бігових і стрибкових вправ відповідно до ігрового амплуа на рівень розвитку рухових якостей та морфо-функціональних показників крайніх і центральних захисників 13-14 років. **Висновки:** встановлено вплив спеціальних бігових і стрибкових вправ, що використовувалися протягом підготовчого періоду юних футболістів 13-14 років різного ігрового амплуа (крайні і центральні захисники) на підвищення рухових якостей і морфо-функціональних показників.

**Ключові слова:** юні футболісти; рухові якості; морфо-функціональні показники; крайні і центральні захисники; ігрове амплуа.

**Вступ.** Сучасний рівень розвитку спорту, ставить високі вимоги до фізичної підготовки футболістів, однією зі сторін якої є розвиток рухових якостей і функціонального стану юних футболістів. У багатьох видів спорту, зокрема у футболі, методика виховання швидкісно-силової якості, зокрема використання спеціальних бігових та стрибкових вправ, потребує подальшого вдосконалення. За даними досліджень, юні футболісти значно поступаються в рівні швидкісно-силової підготовленості представникам інших видів спорту. Особливо важливо суттєво підвищити рівень функціональної підготовки юних футболістів у віці, коли закладається фундамент їхньої спортивної

майстерності, зокрема слід звернути увагу, що середній шкільний вік – це вік формування всіх основних систем життєзабезпечення, їх удосконалення (Коваль, 2009; Лебедев, 2012а). У цей час відбувається активна морфологічна перебудова організму, інтенсивно відбувається психічний розвиток, адаптація до зовнішнього середовища фізіологічних систем (Коваль, 2010; Лебедев, 2012b, 2016). Середній шкільний вік особливо сприятливий щодо формування фізичних навичок, умінь та здібностей дітей (Петухов, 2006; Пономаренко, 1994; Сергеев, 2007). Відомо, що фізична підготовка футболістів – один із найважливіших факторів, від якого залежить ефективність командних, групових й індивідуальних техніко-тактичних дій. Яким би технічним і

тактично грамотним не був футболіст, він не досягне успіху без хорошої й різнобічної фізичної підготовки. Не досягне успіху й команда, у якої фізична підготовка навіть одного гравця не відповідатиме сучасним стандартам футболу (Клевенко, 1998). По-перше, тому що в кожному ігровому епізоді кілька футболістів одночасно розв'язують певне ігрове завдання. Для цього вони повинні виконувати узгоджені за швидкістю, простором й ігровими діями переміщення. І якщо хоча б в одного з них немає відповідних функціональних можливостей, то розв'язати завдання ігрового епізоду не вдасться. По-друге, футбол стає все більш атлетичною грою, насиченою активними парними та груповими єдиноборствами. Виграти боротьбу за м'яч, уникнути небезпечного зіткнення, устояти на ногах після поштовху суперника може тільки добре фізично підготовлений футболіст. Тому хороша силова підготовленість – невід'ємна якість футбольного гравця. По-третє, у грі футболіст виконує понад 100 ривків і прискорень переважно на відрізках від 5–20 метрів. Випередити на короткій дистанції суперника може тільки гравець, котрий володіє гарною вибуховою силою й швидкісними здібностями. Високий рівень цих якостей забезпечить вигравш часу, отже – вигравш простору. Тому хороша швидкісно-силова підготовка – це невід'ємна якість футбольного гравця (Николаєнко, 2013; Николаєнко, 2014).

#### **Задачі дослідження:**

1. Розробити комплекси бігових і стрибкових вправ для підвищення фізичної і функціональної підготовленості крайніх і центральних захисників.
2. Визначити вплив спеціальних комплексів фізичних вправ для футболістів різного амплуа (крайніх і центральних захисників) на розвиток рухових якостей та функціональний стан юних футболістів 13-14 років.

**Матеріал і методи дослідження.** У дослідженні взяли участь 16 футболістів 13-14 років, із яких 8 мають ігрове амплуа крайнього захисника, а 8 – центрального захисника.

Рухові дії, що здійснюють крайні захисники, суттєво відрізняються від дій центральних захисників і пов'язані з великим обсягом роботи, що потребує прояву витривалості, і перш за все, анаеробної.

Підготовчий період експериментальної програми включав втягуючий, базовий з загальної та базовий з спеціальної фізичної підготовки.

Втягуючий мезоцикл є однаковим для всіх гравців команди і передбачає закладення бази загальної фізичної підготовки, у зв'язку з чим використовуються бігові вправи, у різних модифікаціях: рівномірний і перемінний біг, фартлек. Крім цього використовуються загально-фізичні вправи, які складають колове тренування, як на стадіоні, так і в тренажерному залі. Особлива увага також приділялася використанню легкоатлетичних вправ, які є основою рухів під час ривків і прискорень, а також різних переміщень (спиною вперед, схресним кроком, біг з захлестом голени та підніманням стегна та інше). Значна увага приділялася стрибковим вправам (багатоскоки, вистрибування вгору на одній та двох ногах та інше).

Проведений втягуючий мезоцикл дозволив сформувати базовий рівень фізичної і техніко-тактичної підготовленості юних футболістів 13-14 років. Наприкінці втягуючого мезоциклу було проведено тестування рухових якостей і кількісних та якісних показників техніко-тактичних дій.

Подальший базовий мезоцикл із загальної фізичної підготовки передбачив використання у крайніх захисників додатково вправ з застосуванням бігу (рівномірної і перемінної інтенсивності), стрибків (через бар'єри, легкоатлетичні), силове тренування на тренажерах, а також з набивними м'ячами (оскільки крайньому захиснику приходится здійснювати викидання м'яча з за бокової лінії). Особлива увага приділяється техніці рухових дій під час їх виконання.

У базовому мезоциклі зі спеціальної фізичної і технічної підготовки

ускладнюються вправи, які відповідають ігровим діям крайніх захисників.

Так, використовуються різні види бігових вправ у сполученні з подоланням перешкод, виконанням підкатів, єдиноборств, стрибків, відбору м'яча та подальших технічних дій, пов'язаних з передачею м'яча. Крім того при виконанні вправ особлива увага приділялася техніці їх виконання.

Слід зазначити, що виконання ривків здійснювалося за рахунок частоти рухів, а прискорення переважно за рахунок довжини кроків.

Базовий мезоцикл з ЗФП центральних захисників передбачає на базі аеробної витривалості використовувати біг з перемінною інтенсивністю (біг на 2000-2500 м; фартлек; човниковий біг), стрибкові легкоатлетичні вправи; вправи силового характеру; колове тренування, вправи зі штангою.

У базовому мезоциклі зі спеціальної фізичної підготовки центральні захисники

додатково використовували вправи з урахуванням специфіки рухової діяльності, а саме: бігові вправи – фартлек, скиппінг, прискорення, ривки, різновидності бігу (правим і лівим боком, спиною вперед, змійкою), звертаючи увагу на частоту і техніку рухів їх виконання; стрибкові вправи та їх комбінації з біговими вправами та ударами по м'ячу ногами і головою.

**Результати дослідження.**

Проведене повторне тестування фізичних якостей крайніх захисників свідчить про ефективність вправ, що використовувалися у досліджуваної групі (табл. 1) за час базового з загальної і спеціальної фізичної підготовки. Достовірно покращилися результати у стрибку вгору на 1,6 см ( $t=2,71$ ;  $p<0,05$ ), вкидання м'яча на дальність на 1,3 м ( $t=3,61$ ;  $p<0,05$ ), човниковому бігу на 1,14 с ( $t=2,69$ ;  $p<0,05$ ), тесті Купера на 68,5м ( $t=2,52$ ;  $p<0,05$ ), а також удару м'яча на дальність на 2,7 м ( $t=3,91$ ;  $p<0,01$ ).

*Таблиця 1*

**Показники фізичних якостей крайніх захисників до та після експерименту (n=8)**

№ з/р	Показники	На початок експерименту	На кінець експерименту	t	p
		$x^1 \pm m^1$	$x^2 \pm m^2$		
1	Біг на 30м, с	4,29±0,03	4,20±0,03	2,14	>0,05
2	Біг на 100м, с	13,1±0,11	12,8±0,09	2,14	>0,05
3	Стрибок вгору з місця, см	35,7±0,41	37,3±0,43	2,71	<0,05
4	Стрибок в довжину з місця, см	228,6±1,00	232,1±1,20	2,24	>0,05
5	Вкидання м'яча, м	16,7±0,22	18,0±0,29	3,61	<0,01
6	Човниковий біг 4×10м, с	11,06±0,20	10,32±0,19	2,69	<0,05
7	Тест Купера, м	2529,6±19,4	2598,1±19,1	2,52	<0,05
8	Удар м'яча на дальність, м	36,8±0,46	39,5±0,51	3,91	0,01

Показники вправ, щодо прояву швидко-силових якостей (біг на 30 та 100 м і стрибок у довжину з місця) також покращилися ( $t=2,14$ ;  $2,14$ ;  $2,14$   $p>0,05$ ), але вони не суттєво значущі, оскільки їх виконання пов'язано з анаеробними процесами, які в меншій мірі піддаються розвитку за короткий обмежений час.

За час проведення дослідження у крайніх захисників отримано зрушення в

морфо-функціональних показниках (табл. 2).

Так, в результаті використання засобів спеціальної фізичної підготовки статистично покращилися показники анаеробної метаболічної ємності на 7,5 ум. од. ( $t=3,09$ ;  $p<0,05$ ) і аеробної метаболічної ємності на 10,9 ум. од. ( $t=3,42$ ;  $p<0,01$ ). Крім цього покращився час простої реакції на звук ( $t=2,73$ ;  $p<0,05$ ), а також показники

індексу Руф'є ( $t=2,56$ ;  $p<0,05$ ) і прогнозування ( $t=3,05$ ;  $2,24$ ;  $p<0,01$ ).

Таблиця 2

**Морфо-функціональні показники крайніх захисників до та після експерименту (n=8)**

№ з/р	Показники	На початок експерименту	На кінець експерименту	t	p
		$x^1 \pm m^1$	$x^2 \pm m^2$		
1	ЧСС, уд./хв <sup>2</sup>	68,2±1,96	62,4±1,94	2,10	>0,05
2	АТ сист., мм рт. ст.	122,4±2,17	116,0±2,06	2,14	>0,05
3	АТ діаст., мм рт. ст.	74,6±1,71	69,2±1,68	2,25	>0,05
4	АНАМЕ, ум. од.	72,4±1,73	79,9±1,70	3,09	<0,05
5	АМЕ, ум. од.	151,1±2,21	162,0±2,30	3,42	<0,01
6	Оперативна пам'ять, ум. од.	3,81±0,17	4,28±0,20	1,81	>0,05
7	Час простої реакції на звук, с	0,38±0,02	0,32±0,01	2,73	<0,05
8	Час реакції вибору, с	1,26±0,06	1,06±0,04	2,78	<0,05
9	Час простої реакції на світло, с	1,23±0,12	1,20±0,11	0,19	>0,05
10	Індекс Руф'є, ум. од.	5,38±0,22	4,20±0,24	2,56	<0,05
11	МСК, мл/хв·кг <sup>-1</sup>	58,2±0,51	61,7±0,53	4,73	<0,01
12	Помилки в тесті Бурдона, кількість	0,58±0,04	0,54±0,04	0,71	>0,05
13	Прогнозування, бали	0,50±0,02	0,61±0,03	3,05	<0,05

Побудова тренувального процесу центральних захисників у втягуючому мезоциклі має загальний зміст для всіх гравців команди та передбачає поступове підвищення навантажень для подальшої індивідуалізації занять в залежності від ігрових амплуа.

Проведене тестування фізичних якостей загальної фізичної підготовки центральних захисників на початок мезоцикла та на кінець базового мезоциклу зі спеціальної фізичної підготовки свідчить про суттєве покращення їх за час дослідження (табл. 3).

Спеціалізовані бігові та стрибкові вправи, що використовувалися на тренуваннях центральних захисників протягом досліджуемого періоду, вплинули на покращення результатів у бігу на 30м ( $t=2,78$ ;  $p<0,05$ ), стрибку вгору ( $t=4,24$ ;  $p<0,01$ ), та в довжину з місця ( $t=2,82$ ;  $p<0,05$ ), човниковому бігу 4 x 10м ( $t=2,79$ ;  $p<0,05$ ) та удару м'яча на дальність ( $t=4,24$ ;  $p<0,01$ ).

Поряд з цим у центральних захисників достовірно покращилися морфо-функціональні показники (табл. 4).

Тренувальні навантаження позитивно вплинули на анаеробну метаболічну ємність ( $t=2,40$ ;  $p<0,05$ ), оперативну пам'ять ( $t=2,48$ ;  $p<0,05$ ), час простої реакції на звук ( $t=2,50$ ;  $p<0,05$ ), час реакції вибору ( $t=2,54$ ;  $p<0,05$ ), показники індексу Руф'є ( $t=2,43$ ;  $p<0,05$ ), МКС ( $t=4,08$ ;  $p<0,01$ ), прогнозування ( $t=3,61$ ;  $p<0,01$ ) та зменшення помилок в тесті Бурдона ( $t=2,40$ ;  $p<0,05$ ).

Розроблені комплекси бігових та стрибкових вправ у тренувальному процесі футболістів виконуються для розвитку рухових якостей. Поряд з цим як зазначено в наших дослідженнях (Лебедєв, 2013; Перцухов, 2013) в залежності від ігрового амплуа у крайніх захисників переважно здійснюються рухові дії аеробної витривалості та участь у єдиноборствах.

У центральних захисників поряд з участю у єдиноборствах суттєвим є кількість виконання ривків, що обумовлюють анаеробну витривалість.

Тому використання рухових вправ у крайніх і центральних захисників повинно

спрямовуватися на розвиток якостей, що притаманні ігровому амплу.

Таблиця 3

**Показник фізичних якостей центральних захисників до та після експерименту (n=8)**

№ з/р	Показники	На початок експерименту	На кінець експерименту	t	p
		$x^1 \pm m^1$	$x^2 \pm m^2$		
1	Біг на 30 м, с	4,28±0,03	4,18±0,02	2,78	<0,05
2	Біг на 100 м, с	13,2±0,10	13,0±0,09	1,33	>0,05
3	Стрибок вгору з місця, см	36,1±0,41	38,6±0,42	4,24	<0,01
4	Стрибок в довжину з місця, см	230,5±1,11	234,9±1,09	2,82	<0,05
5	Вбрасування м'яча, м	16,9±0,23	17,0±0,24	0,30	>0,05
6	Човниковий біг 4×10м, с	11,09±0,21	10,31±0,18	2,79	<0,05
7	Тест Купера, м	2530,1±19,5	2576,4±19,2	1,69	>0,05
8	Удар м'яча на дальність, м	37,9±0,45	40,7±0,48	4,24	<0,01

Таблиця 4

**Морфо-функціональні показники центральних захисників до та після експерименту (n=8)**

№ з/р	Показники	На початок експерименту	На кінець експерименту	t	p
		$x^1 \pm m^1$	$x^2 \pm m^2$		
1	ЧСС, уд.хв <sup>-1</sup>	67,1±1,95	62,6±1,91	1,65	>0,05
2	АТ сист., мм. рт. ст.	124,4±2,15	120,1±2,11	1,43	>0,05
3	АТ дисст., мм рт. ст.	75,1±1,60	70,9±1,54	1,89	>0,05
4	АНАМЕ, ум. од.	71,3±1,58	75,7±1,60	2,40	<0,05
5	АМЕ, ум. од.	148,6±2,16	156,4±2,19	0,83	>0,05
6	Оперативна пам'ять, ум. од.	3,80±0,14	4,32±0,15	2,48	<0,05
7	Час простої реакції на звук, с	0,39±0,02	0,32±0,02	2,50	<0,05
8	Час реакції вибору, с	1,25±0,06	1,08±0,03	2,54	<0,05
9	Час простої реакції на світло, с	1,24±0,13	1,21±0,10	0,19	>0,05
10	Індекс Руф'є, ум. од.	5,26±0,20	4,58±0,19	2,43	<0,05
11	МСК, мл/хв. кг <sup>-1</sup>	58,8±0,52	61,9±0,56	4,08	<0,01
12	Помилки в тесті Бурдона, кидок	0,57±0,04	0,45±0,03	2,40	<0,05
13	Прогнозування, бали	0,51±0,02	0,64±0,03	3,61	<0,01

**Висновки.**

Впровадження спеціалізованих бігових і стрибкових вправ протягом підготовчого періоду дозволено: крайнім захисникам достовірно підвищити результати в стрибку в гору з місця

(t=2,71; p<0,05), вкидання м'яча (t=3,61; p<0,01), човниковому бігу 4×10м (t=2,69; p<0,05), в тесте Купера (t=2,52; p<0,05) та ударі м'яча на дальність (t=3,91; p<0,01); центральним захисникам покращити результати в бігу на 30м (t=2,78; p<0,05),

стрибку вгору з місця ( $t=4,24$ ;  $p<0,01$ ), стрибку в довжину з місця ( $t=2,82$ ;  $p<0,05$ ), човниковому бігу  $4\times 10$ м ( $t=2,79$ ;  $p<0,05$ ) та удару м'яча на дальність ( $t=4,24$ ;  $p<0,01$ ).

Поряд з цим у крайніх і центральних захисників покращилися показники функціональної підготовленості. У крайніх захисників в показниках АНАМЕ і АМЕ ( $t=3,09$ ;  $3,42$   $p<0,05$ ;  $0,01$ ), часі простою реакції на звук ( $t=2,73$ ;  $p<0,05$ ), часі реакції вибору ( $t=2,78$ ;  $p<0,05$ ), індексі Руф'є ( $t=2,50$ ;  $p<0,05$ ), МСК ( $t=4,73$ ;  $p<0,01$ ) та прогнозуванні ( $t=3,05$ ;  $p<0,05$ ). У центральних захисників в: АНАМЕ ( $t=2,40$ ;  $p<0,05$ ), оперативній пам'яті ( $t=2,48$ ;  $p<0,05$ ), часі простою реакції на звук ( $t=2,54$ ;  $p<0,05$ ), індексі Руф'є ( $t=2,43$ ;

$p<0,05$ ), МСК ( $t=4,08$ ;  $p<0,05$ ), помилки в тесті Бурдона ( $t=2,40$ ;  $p<0,05$ ) та прогнозування ( $t=3,61$ ;  $p<0,01$ ).

**Перспективи подальших досліджень:** пропонується розробити програму з використання спеціальних бігових і стрибкових вправ для розвитку рухових якостей і функціонального стану крайніх і центральних півзахисників 13-14 років у футболі.

**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

- Клевенко, В. М. (1998). *Швидкість у футболі*. – М.: [б. и.].
- Коваль, С. С. (2010). Влияние тренировочных и соревновательных нагрузок на морфофункциональные показатели юных футболистов 8-12 лет. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2, 48–51.
- Коваль, С. С. (2009). Исследование взаимосвязи физических качеств и технико-тактических действий юных футболистов 8-12 лет. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2, 39–43.
- Лебедев, С. И. (2012а). Исследование индивидуальных технико-тактических действий футболистов 10-11 лет с учетом игрового амплуа. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 5 (2), 48–52.
- Лебедев, С. И. (2012b). Показатели функциональных изменений организма футболистов. Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та валеології», КрНУ, 55–57.
- Лебедев, С. І. (2016). Вплив тренувального процесу за програмою дитячо-юнацької середньої школи на психофізіологічні якості футболістів 10-12 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 1 (51), 38–42.
- Лебедев, С. І. (2013). Дослідження індивідуальних техніко-тактичних дій юних футболістів з урахуванням ігрового амплуа. Матеріали ІХ міжнародної наукової конференції «Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств в вищих навчальних закладах», ХДАФК, 225–228.
- Ніколаєнко, В. В. (2013). Системний підхід до розробки проблеми оптимізації багаторічної підготовки футболістів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. № 1, 11–15.
- Ніколаєнко, В. В. (2014). Тренувальний процес в системі багаторічної підготовки юних футболістів: порівняльний аналіз. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт), 3 (46) 14, 51–58.
- Перцухов, А. А. (2013). Сравнительная характеристика показателей специальной подготовленности центральных и крайних защитников 17–19 лет. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2, 62–67.
- Петухов, А. А. (2006). Футбол. *Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов*. Проблемы и пути решения: монография. М. : Сов. Спорт.

Пономаренко, П. А. (1994). Учись видеть поле. Донецк: РИП «Лебедь».

Сергеев, Г. В. (2007). Футбол (техника, обучение, тренировка). М.: Просвещение.

Такмаков, А. В. (2009). Матрица футбола. Краснодар: ООО «Касп-плюс».

Стаття поступила до редакції: 06.12.2019 р.

Опублікована: 12.02.2020 р.

**Аннотация.** *Крайник Я.Б., Мулик В.В., Коваль С.С. Федорина Т.Е. Использование специальных беговых и прыжковых упражнений для развития двигательных качеств и функциональных состояний крайнего и центральный защитник 13-14 лет в футболе.* Современный уровень развития спорта, предъявляет высокие требования к физической подготовке футболистов, одной из сторон которой является развитие физических качеств и функционального состояния юных футболистов. **Цель исследования** – определить влияние использования специальных двигательных упражнений в течение подготовительного периода на развитие физических качеств и повышение морфо-функциональных показателей крайних и центральных защитников 13-14 лет. **Материалы исследования:** работа выполнена на базе футбольного клуба «Арсенал» (г. Харьков). Всего в исследованиях приняло участие 16 крайних и центральных защитников 13-14 лет. Методологическую и научно-теоретическую основу составили материалистические теории диалектики системного подхода, а также теории и методики спортивной тренировки. В своих исследованиях мы опирались на теоретические положения физиологии спорта при применении физических упражнений – основы управления тренировочным процессом юных футболистов. **Методы исследования:** для решения поставленной проблемы осуществлено изучение научно-методической литературы по исследуемой проблеме; дана оценка показателей физической подготовленности и функционального состояния юных футболистов; проведен педагогический эксперимент; выполнено статистическую обработку данных, экспериментальной работы. **Результаты исследования:** определено влияние специальных комплексов беговых и прыжковых упражнений в соответствии с игровым амплуа на уровень развития двигательных качеств и морфо-функциональных показателей крайних и центральных защитников 13-14 лет. **Выводы:** установлено влияние специальных беговых и прыжковых упражнений, которые использовались в течение подготовительного периода у юных футболистов 13-14 лет разного игрового амплуа (крайние и центральные защитники) на повышение двигательных качеств и морфофункциональные показатели.

**Ключевые слова:** юные футболисты; двигательные качества; морфофункциональные показатели, крайние и центральные защитники; игровое амплуа.

**Abstract.** *Kraynik Y., Mulik V., Koval S., Fedorina T. The use of special running and jumping exercises for the development of motor qualities and functional state of the extreme and central defender 13-14 years old in football.* The modern level of sports development places high requirements to physical training of football players, one of the sides of which is development of physical qualities and functional state of young football players. **Purpose of the study** – to determine the impact of the use of special motor exercises during the preparatory period on the development of physical qualities and increase the morphological and functional indicators of extreme and central defenders 13-14 years old. **Research materials:** the work was performed on the basis of the Arsenal football club (Kharkov). In total, 16 extreme and central defenders of 13–14 years participated in the studies. The methodological and scientific-theoretical basis was made up of materialistic theories of the dialectics of a systematic approach, as well as theories and methods of sports training. In our research, we relied on the theoretical principles of the physiology of sports when using physical exercises - the basics of managing the training process of young football players. **Research methods:** in order to solve the problem, the scientific and methodological literature on the problem was studied; the indicators of physical fitness and functional status of young football players were evaluated; conducted a pedagogical experiment; performed statistical data processing, experimental work. **Results of the study:** the influence of special complexes of

running and jumping exercises in accordance with the game role on the level of development of motor qualities and morpho-functional indicators of extreme and central defenders of 13-14 years is determined. **Conclusions:** the influence of special running and jumping exercises, which were used during the preparatory period of young football players of 13-14 years of different playing roles (extreme and central defenders), increased motor qualities and morpho-functional indicators, was established.

**Key words:** young football players; motor qualities; morpho-functional indicators; extreme and central defenders; game role.

#### References

- Klevenko V. M. (1998). Shvidkist u futboli. M.: [b. i.].
- Koval, S. S. (2010). Vliyanie trenirovochnykh i sorevnovatelnykh nagruzok na morfofunktsionalnyie pokazateli yunykh futbolistov 8-12 let. *Slobozhanskiy naukovno-sportivnyy visnik*, 2, 48–51.
- Koval, S. S. (2009). Issledovanie vzaimosvyazi fizicheskikh kachestv i tekhniko-takticheskikh deystviy yunykh futbolistov 8-12 let. *Slobozhanskiy naukovno-sportivnyy vIsnik*, 2, 39–43.
- Lebedev, S. I. (2012a). Issledovanie individualnykh tekhniko-takticheskikh deystviy futbolistov 10-11 let s uchedom igrovogo amplua. *Slobozhanskiy naukovno-sportivnyy vIsnik*, 5 (2), 48–52.
- Lebedev, S. I. (2012b). Pokazateli funktsionalnykh izmeneniy organizma futbolistov. Materiali IV VseukraYinskoYi naukovno-praktichnoYi konferentsiYi «Aktualni problemi fIzichnogo vihovannya, sportu ta valeologIYi», KrNU, 55–57.
- Lebedev, S. I. (2016). Vpliv trenuvalnogo protsesu za programoyu dityacho-yunatskoYi serednoYi shkoli na psihofIzIologIchnI yakostI futbolIstIv 10-12 rokIv. *Slobozhanskiy naukovno-sportivnyy visnik*, 1 (51), 38–42.
- LebedEv, S. I. (2013). DoslIdzhennya IndivIdualnih tehnlko-taktichnih dIy yunih futbolIstIv z urahuvannyam Igrovogo amplua. Materialyi IX mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii «Problemyi i perspektivyi razvitiya sportivnyih igr i edinoborstv v vyisshih uchebnyih zavedeniyah», HDAFK, 225–228.
- Nikolaenko, V. V. (2013). Sistemniy pIdhId do rozrobki problemi optimIzatsiYi bagatorIchnoYi pIdgotovki futbolIstIv. *TeorIya I metodika fIzichnogo vihovannya I sportu*, 1, 11–15.
- Nikolaenko, V. V. (2014). Trenirovochniy protsess v sisteme mnogoletney podgotovki yunykh futbolistov: sravnitelnyy analiz. *Naukoviy chasopis NPU ImenI M. P. Dragomanova*. SerIya 15: Naukovno-pedagogIchnI problemi fIzichnoYi kulturi (fIzichna kultura I sport), 3 (46) 14, 51–58.
- Pertsuhov, A. A. (2013). Sravnitelnaya harakteristika pokazateley spetsialnoy podgotovlennosti tsentralnykh i krainykh zaschitnikov 17–19 let. *Slobozhanskiy naukovno-sportivnyy visnik*, 2, 62–67.
- Petuhov, A. A. (2006). *Futbol. Formirovanie osnov individualnogo tekhniko-takticheskogo masterstva yunykh futbolistov*. Problemyi i puti resheniya: monografiya. M.: Sov. Sport.
- Ponomarenko, P. A. (1994). *Uchis videt pole*. Donetsk: RIP «Lebed».
- Sergeev, G. V. (2007). *Futbol (tehnika, obuchenie, trenirovka)*. – M.: Prosveschenie.
- Takmakov, A. V. (2009). *Matritsa futbola*. Krasnodar: OOO «Kasp-plyus».

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

Крайник Ярослав Богданович: *Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, м. Харків, 61058, Україна.*

Крайник Ярослав Богданович: *Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.*

Yaroslav Krainik: *Kharkiv State Academy of Physical Culture: street Klochkivska 99, t. Kharkiv, 61058, Ukraine.*

*orcid.org/0000-0003-1567-8570*

*E-mail: [yaroslavkr2014@gmail.com](mailto:yaroslavkr2014@gmail.com)*

Мулик Вячеслав Володимирович: *д. фіз. вих., професор; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, м. Харків, 61058, Україна.*



Мулик Вячеслав Владимирович: д. физ. восп., профессор Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Vyacheslav Mulik: Doctor of Sciences (Physical Education and Sports), Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: street Klochkivska 99, t. Kharkiv, 61058, Ukraine.

[orcid.org/0000-0002-4441-1253](https://orcid.org/0000-0002-4441-1253)

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

Коваль Святослав Святославович: к. физ. вих., доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

Коваль Святослав Святославович: к. физ. восп., доцент; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Svyatoslav Koval: PhD (physical education and sport), Associate Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

[orcid.org/0000-0001-7140-6276](https://orcid.org/0000-0001-7140-6276)

E-mail: [Koval.S.S.79@gmail.ru](mailto:Koval.S.S.79@gmail.ru)

Федорина Тетяна Євгеніївна: Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», м. Харків, 61002 вул. Кирпичова, буд.2, Україна.

Федорина Татьяна Евгеньевна: Национальный технический университет «Харьковский политехнический институт», г. Харьков, 61002 ул. Кирпичова, д.2, Украина.

Tatyana Fedorina: National Technical University "Kharkov Polytechnic Institute", Kharkov, 61002 st. Kirpichova, 2, Ukraine.

[orcid.org/0000-0003-1313-1838](https://orcid.org/0000-0003-1313-1838)

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

**Результати опитування студентів, щодо ефективності застосування засобів гри рінго у процесі фізичного виховання**

Лаврін Г. З., Середа І. О.

*Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка*

**Анотація.** *Актуальність* дослідження зумовлюється, з одного боку, цінністю гри рінго як доступного і цікавого засобу фізичного виховання майбутніх педагогів, а з іншого – необхідністю перевірки ефективності та доцільності застосування засобів гри на заняттях з фізичного виховання. Одним із шляхів визначення ефективності та доцільності вивчення гри рінго на заняттях з фізичного виховання було опитування. Тому **мета даного дослідження** полягала у вивченні ставлення студентів до використання засобів гри рінго на заняттях з фізичного виховання. **Матеріал і методи.** У дослідженні брали участь 64 студенти. Дослідження проводилося протягом одного навчального семестру. В кінці навчального семестру, коли студенти засвоїли гру в рінго, провели анкетування. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел; **методи опитування:** анкетування, бесіди, інтерв'ю. **Результати дослідження.** З метою вивчення поглядів студентів на зміст і організацію процесу навчання гри в рінго на заняттях з фізичного виховання, нами було проведено опитування. Узагальнивши результати анкетувань, ми виявили, що 72% опитаних студентів своєю улюбленою навчальною дисципліною вважають фізичне виховання, більшість опитаних студентів (75,2%) надають перевагу вивченню навчального матеріалу із спортивних ігор. 31% опитаних надають перевагу вивченню рінго, що переважає у порівнянні із іншими видами спортивних ігор (відповідно, волейбол - 29%, баскетбол – 21%, футбол – 19%). Усі опитані студенти запевняють, що навчилися грати в рінго та стверджують про легкість вивчення даної спортивної гри. Усі опитані визнають, що потрібно запроваджувати вивчення гри в рінго у навчальну програму з фізичного виховання у ЗВО. Студенти окрім активного дозвілля, вбачають практичну цінність вивченого засобу у майбутній професійній діяльності. **Висновки.** Узагальнивши результати анкетувань, ми виявили, що більшість опитаних студентів мають стійкий інтерес до гри рінго та рекомендують вивчати спортивну гру своїм знайомим. Усі опитані студенти стверджують, що за відведений час навчилися грати в рінго, та рекомендують впроваджувати нові засоби на заняттях з фізичного виховання, стверджуючи про підвищення інтересу на заняттях з фізичного виховання. Отже, отримані результати опитування є опосередкованим підтвердженням ефективності та доцільності навчання студентів гри в рінго.

**Ключові слова:** рінго; фізичне виховання студентів; засоби гри в рінго.

**Вступ.** Вирішувати завдань фізичного виховання можливо за допомогою безлічі різноманітних засобів. Тому, одним з визначальних положень, яким має керуватися викладач чи вчитель, формуючи зміст навчального матеріалу, є його привабливість, цікавість, відповідність віковій категорії, це, зрештою, передбачено Законом України «Про фізичну культуру і спорт».

Останнім часом на заняттях

фізичного виховання частіше використовують такі засоби, які не потребують надто дорогого інвентаря чи обладнання, а також спеціальних приміщень, сюди можна віднести йогу (Sereda, Lavrin, & Kucher, 2017), фрізбі, бадмінтон, дартс, флорбол, каланетику (Kolomiytseva, & Anatskyi, 2017) та інші види рухової діяльності (Лаврін, & Середа, 2019; Лаврін, 2016; Lavrin, 2017). Ефективним засобом фізичного виховання студентів є нетрадиційна гра рінго, яка ще не досить поширена, проте швидко

завойовує популярність серед дітей і молоді, студентів, працівників Польщі, Росії, України, Білорусії і багатьох інших країн (Лаврін, & Кучер, 2009).

«Рінго» – це водночас індивідуальний і командний вид спорту (Starosta, 2006). Суперники в гри перекидаються кільцем (круглої форми, вагою 160-165 грамів, діаметром 17 сантиметрів» яке називається «рингом») або двома кільцями на спеціальному майданчику, розділеному сіткою (Стефанов; Starosta, & Wangryn, 2012). Мета гри – перекинути одне або два кільця над сіткою, щоб воно або вони торкнулися майданчика суперника, і запобігти такій же спробі суперника. Кільце ловиться однією рукою і перекидається через сітку тією ж (Лаврін, & Серєда, 2019; Anioł-Strzyżewska, 2010).

Заняття рінго сприяють засвоєнню життєво важливих рухових умінь і навичок; розвитку фізичних, моральних та вольових якостей, інтелектуальних здібностей, почуття дружби, колективізму, дисциплінованості; формуванню організаторських можливостей; розвитку специфічного сприйняття – відчуття «кільця», «часу», «простору», «партнера»; розвитку уваги, мислення і пам'яті (Strybel, 2009).

Засоби гри рінго розвивають координації рухів, дрібну моторику рук, що є необхідною професійно-важливою якістю педагога (Лаврін, & Серєда, 2019). Для гри рінго необхідна добра реакція та уміння передбачити наступний хід суперника, логіка, одночасна робота «рук і голови». Командна гра неможлива без взаємовиручки та взаємодопомоги партнерів, адже потрібно бути впевненим, що партнер тебе не підведе, і якщо виникне потреба – замінить на будь-якій позиції (Anioł-Strzyżewska, Obmiński, & Stasch, 2016; Starosta & Wangryn). Властива для рінго велика різноманітність рухів зміцнює нервову систему, укріплює руховий апарат, сприяє покращенню обміну речовин та удосконалює діяльність всіх систем організму (Strzyżewski, 1979).

Отже, актуальність дослідження зумовлена, з одного боку, цінністю гри

рінго як доступного і цікавого засобу фізичного виховання майбутніх педагогів, а з іншого – необхідністю перевірки ефективності та доцільності застосування засобів гри на заняттях з фізичного виховання. Одним із шляхів визначення ефективності та доцільності вивчення гри рінго на заняттях з фізичного виховання із студентами було опитування.

**Мета дослідження** полягала у вивченні ставлення студентів до використання засобів гри рінго на заняттях з фізичного виховання.

**Завдання дослідження.** Відповідно до мети визначено завдання:

1. Опитати студентів щодо можливостей вивчення гри в рінго на заняттях з фізичного виховання.
2. Проаналізувати результати анкетувань після запровадження гри рінго у навчальний процес.

**Матеріал і методи дослідження.** В дослідженнях брали участь 64 студенти (вік 18-21 рік) 2-х курсів Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Всі студенти були віднесені за станом здоров'я в основну медичну групу, і не мали відхилень у стані здоров'я. Усі учасники були проінформовані та дали згоду на участь у дослідженні.

Дослідження проводилося протягом одного навчального семестру (I семестр 2017-2018 навчального року). На початку експерименту визначили однорідність груп за показниками рівня фізичної підготовленості та фізичного стану. Заняття в ЕГ і КГ мали спільні та відмінні ознаки. Спільні ознаки: в обох групах заняття проводили згідно з чинною програмою, за винятком розділу спортивних ігор. Відмінні ознаки: студенти ЕГ вивчали прийоми гри в рінго та гру в цілому.

Всього на вивчення навчального матеріалу у дослідних групах в рік з фізичного виховання було передбачено 72 аудиторних год (36 год – I семестр, 36 год – II семестр) (Расвський, Третьяков, & Канішевський, 2003). На навчання матеріалу із спортивних ігор заплановано 30 год (16 год в – I семестр, 14 год – II

семестр). Студенти ЕГ протягом 10 год у I семестрі вивчали лише матеріал з гри рінго, решту (6год) – закріплювали прийоми гри у волейбол. Студенти інших груп у заплановані години на вивчення спортивних ігор проходили матеріал із волейболу (10 год) та футболу (6 год). У засвоєнні інших розділів навчальної програми, а також у змісті програми на II семестр у студентів дослідних груп відмінностей не було.

В кінці навчального семестру визначили та порівняли показники фізичної підготовленості та фізичного стану студентів обох груп (Lavrin, Sereda, Kucher, Grygus, Cieślicka, Napierała, Muszkieta, & Zukow, 2019). Експериментальна програма навчання гри в рінго підвищила рівень фізичної підготовленості студентів ЕГ. Після експерименту юнаки і дівчата ЕГ показали кращі результати у розвитку спритності та витривалості ( $p < 0,05$ ). Показники рівня фізичного розвитку та функціонального стану обстежених студентів КГ та ЕГ після експерименту практично не відрізнялись ( $p > 0,05$ ). Зросли показники дихальної системи ( $p < 0,05$ ) у хлопців та дівча ЕГ. Результати дослідження вказують на позитивний вплив засобів гри рінго на фізіологічні показники та показники фізичної підготовленості студентів (Lavrin, Sereda, Kucher, Grygus, Cieślicka, Napierała, Muszkieta, & Zukow, 2019).

Виявивши позитивний вплив засобів гри в рінго на фізичний стан та фізичну підготовленість студентів, ми провели опитування студентів, щодо доцільності вивчення рінго на заняттях з фізичного виховання.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел; методи опитування: анкетування, бесіди, інтерв'ю.

З метою вивчення поглядів студентів на зміст і організацію процесу навчання гри в рінго на заняттях з фізичного виховання, нами було проведено опитування. У процесі опитування нас цікавила думка студентів та їх ставлення до фізичного виховання і вивчення спортивних ігор, доцільності

вивчення рінго у ЗВО, а також виявлено самооцінку студентів щодо володіння ними прийомами гри та грою в цілому.

Анкетування проводилося в кінці I навчального семестру. Анкетування було особистісним та анонімним. Анкета заповнювалась у присутності дослідника без лімітування часу. За характером процедури анкетування було групове.

Питання в анкеті умовно поділялись на два блоки. В перший блок входили питання, у яких ми намагалися визначити ставлення студентів до занять з фізичного виховання, вивчення спортивних ігор загалом та рінго зокрема. Другий блок питань передбачав самооцінку студентів, щодо оволодіння ними прийомами гри в рінго та грою в цілому.

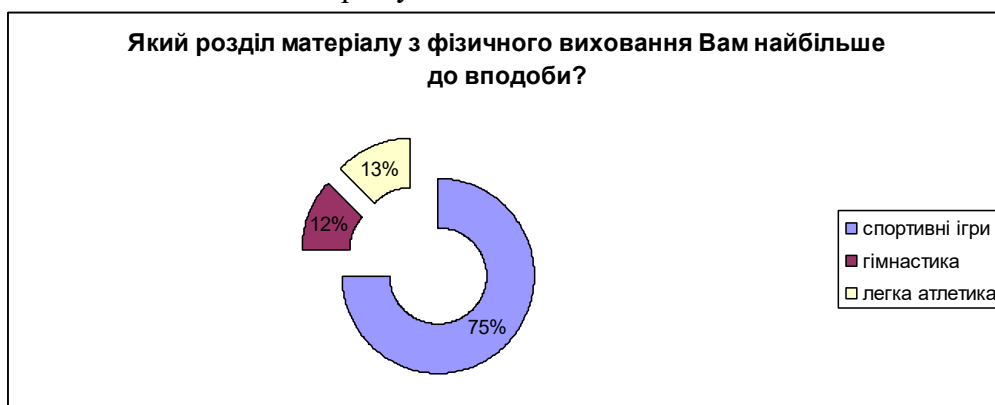
**Результати дослідження та їх обговорення.** Узагальнивши результати анкетувань, ми виявили, що 72% опитаних студентів своєю улюбленою навчальною дисципліною вважають фізичне виховання. Такий значний відсоток уподобань з однієї сторони можна пояснювати усвідомленням у необхідності регулярних занять фізичними вправами для студентів, а з іншої – практичний характер заняття, що відрізняється від інших навчальних дисциплін студентів

На питання: «Чи подобаються Вам заняття з фізичного виховання?» 96% із опитаних студентів дали позитивні відповіді. Значний відсоток молоді, яким подобаються заняття з фізичного виховання можна пов'язувати із почуттям успіху. Почуття успіху викликає позитивні переживання задоволення чи радості, а почуття невдачі, неталану – негативні переживання, розчарування, незадоволення чи страждання. Почуття успіху й невдачі, як і всі інші почуття, не виникають раптово, а формуються протягом тривалого часу, що вимагає численних і тривалих повторень як ситуацій досягнень, так і відповідних емоційних реакцій. Процеси самоактуалізації й самоствердження пов'язують з тією діяльністю, в якій суб'єкт має безсумнівні досягнення (Шиян, & Максимів, 2006), в нашому

випадку із заняттями з фізичного виховання.

Абсолютна більшість опитаних студентів (75,2%) надають перевагу вивченню навчального матеріалу із

спортивних ігор (рис. 1). 12,1% студентів полюбляють гімнастику, інші студенти (13,1%) – надають першість легкій атлетиці.



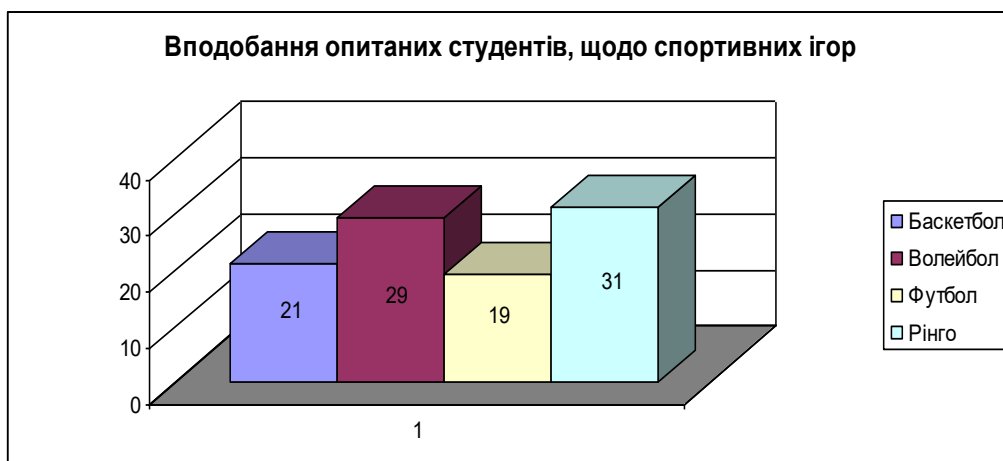
**Рис.1.** Результати опитування студентів, щодо вподобань розділів навчальної програми (%)

Після запровадження у навчальний процес з фізичного виховання гри рінго, студенти виявили стійкий інтерес до даного виду спортивної гри (рис.2). Так, обираючи дві спортивні гри, 31% опитаних надають перевагу вивченню рінго, що переважає у порів'янні із іншими видами спортивних ігор (відповідно, волейбол – 29%, баскетбол – 21%, футбол – 19%). Найменший відсоток опитаних студентів (19%) надають перевагу футболу, це напевне зумовлено тим, що в серед опитаних студентів більшість були дівчата. Перевагу студентів у виборі гри рінго також можна пояснювати тим, що це для студентів нова гра, яка є безконтактною, доступна для вивчення і не потребує значних вимог до обладнання.

На запитання «Цікавіші парні чи одиночні ігри в рінго?» думки студентів різнилися, так, 41% опитаних заявляють про підвищений інтерес до парних ігор, водночас решту 27% – до ігор 1на1, а 32% – цікаві і парні і одиночні ігри (рис. 3).

Другий блок питань передбачав самооцінку студентів, щодо оволодіння ними прийомами гри в рінго та грою в цілому. На питання «Чи володієте Ви прийомами гри в рінго?» 98% опитаних студентів дали позитивні відповіді.

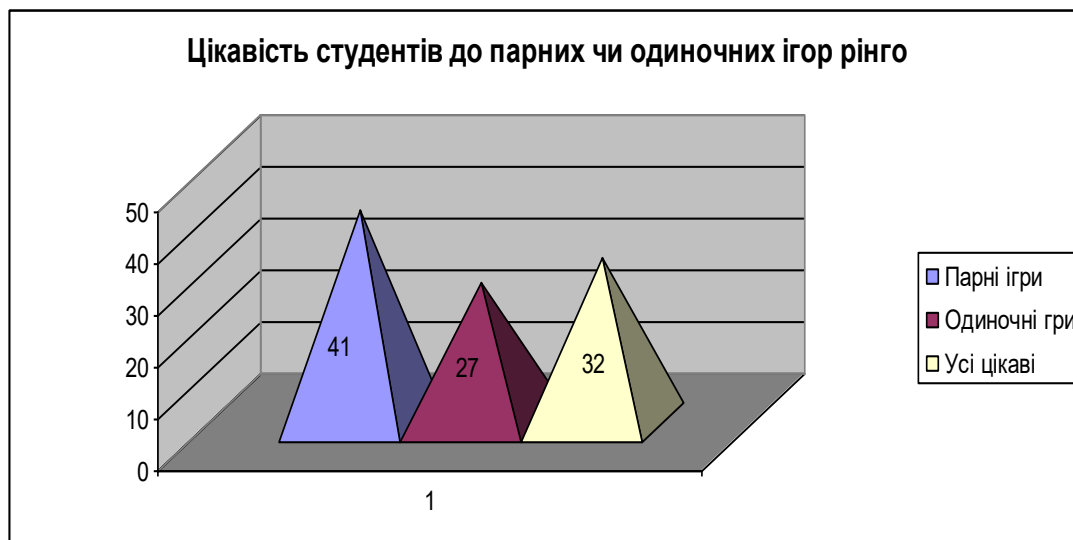
Водночас, усі опитані студенти стверджують, що вміють грати в рінго. Окрім того, відповідаючи на запитання «Чи є складними правила гри в рінго?», усі студенти стверджують про легкість вивчення даної спортивної гри.



**Рис.2.** Результати вподобань студентів, щодо спортивних ігор (%)

До того ж, більшість (91%) студентів запевнили, що здатні навчити грати в рінго інших бажаючих. Усі опитані

запевняють, що потрібно запроваджувати вивчення гри в рінго у навчальну програму з фізичного виховання у ЗВО.



**Рис. 3.** Цікавість студентів до парних чи одиночних ігор в рінго (%)

Анкетування завершувалось двома відкритими питаннями. Перше питання звучало «Де Ви можете застосовувати гру в рінго у майбутній професійній діяльності?», на яке студенти відповідали досить різноманітними варіантами, серед яких «для власного активного відпочинку», «у таборах відпочинку з дітьми», «в туристичних походах і мандрівках з дітьми в школі», «для ігор в сімейному колі». Така різноманітність відповідей, свідчить про те, що студенти окрім активного дозвілля, вбачають практичну цінність вивченого засобу у майбутній професійній діяльності.

Наступне відкрите питання звучало «Щоб Ви порекомендували змінили чи удосконалили в правилах гри?», на яке більшість (82%) заявили, що немає що змінювати чи удосконалювати. Водночас, решту рекомендували цікаві варіанти ігор, для прикладу збільшити кількість кілець у грі ніж гравців на одній половині майданчика, грати в рінго 4 на 4 або більше гравців, використовуючи більше як 2 кільця. Це свідчить про інтерес студентів до гри, а також творчий підхід до вирішення даного завдання.

**Висновки.** Узагальнивши результати анкетувань, ми виявили, що

більшість опитаних студентів виявили стійкий інтерес до гри рінго та рекомендуватиме вивчену спортивну гру своїм знайомим. Усі опитані студенти стверджують, що за відведений час навчилися грати в рінго, та рекомендують впроваджувати нові засоби на заняттях з фізичного виховання, стверджуючи про підвищення інтересу на заняттях з фізичного виховання. Отже, отримані результати опитування є опосередкованим підтвердженням ефективності експериментальної програми навчання студентів гри в рінго.

**Перспективи дослідження.** Дане дослідження повністю не розкриває всіх аспектів ефективності навчання студентів гри в рінго. В подальшому передбачаємо перевірити її ефективність та вплив на стан пізнавальних процесів та поле зору студентів, а також розробити технологію навчання гри в рінго .

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

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

**СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ**

- Лаврін, Г. З., & Кучер, Т. В. (2009). Рінго – ефективний засіб фізичного виховання студентської молоді. Матеріали регіонального науково-практичного семінару: *Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді*. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 92-94.
- Лаврін, Г. З., & Середя, І. О. (2019). Реалізація завдань професійно-прикладної фізичної підготовки студентів педагогічних вузів засобами гри в рінго. *Спортивні ігри*, 1 (11), 16-23. doi.10.5281/zenodo.2543540.
- Лаврін, Г. З. (2016). Способи та прийоми підвищення цікавості занять з фізичного виховання у ВНЗ. *Scientific Journal VIRTUS*, 6 April, 146-150.
- Стефанов, В. Рінго в «Русской гимназии». [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://ringo.org.pl/irf/images/referat/ringo\\_w\\_rosji.pdf](http://ringo.org.pl/irf/images/referat/ringo_w_rosji.pdf).
- Расвський, Р.Т., Третьяков, М.О., & Канішевський, С.М. (2003). *Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III і IV рівнів акредитації*. К. : МОН України, 22 с
- Шиян, Б., & Максимів, Г. (2006). Характеристика ставлення шестикласників до уроків фізичної культури та різних розділів навчальної програми. *Вісник Прикарпатського університету*. Сер.: Фізична культура, II, 95-104.
- Anioł-Strzyżewska, K., Obmiński, Z., & Stasch, A. (2016). Badania empiryczne optymalnej formy aktywności fizycznej mężczyzn w wieku średnim. *Medyczne zeszyty naukowe Uczelni Warszawskiej im. Marii Skłodowskiej-Curie*, 1, 5-20.
- Anioł-Strzyżewska, K. (2010). Ringo – jeszcze jedna pasja sportowo-organizacyjna prof. W. Starosty. [W:] *Kariera naukowa czy pasja życia?* W. Starosta., Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej. Instytut Sportu w Warszawie. Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku. Warszawa, 418.
- Kolomyitseva, O. E., & Anatskyi, R. V. (2017). Fitness callanetics in physical education of girl students. *Physical education of students*, 2, 66-71.
- Lavrin, H., Sereda, I., Kucher, T., Grygus, I., Cieślicka, M., Napierała, M., Muszkieta, R. & Zukow, W. (2019). Efficiency Means the Game Ringo the Classroom Physical Education. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 8, 3 (Sep. 2019), 8-15. Doi: 10.26655/IJAEP.2019.9.2
- Lavrin, H. Z. (2017). Technology of concentrated training as one of ways to optimization students' basketball trainings. *Physical education of students*, 21(2), 78-83.
- Sereda, I.O., Lavrin, G.Z., & Kucher, T.V. (2017). Influence of Yoga means on students' biological age indicators. *Physical education of students*, 21(3), 140-145.
- Starosta, W. (2006). Poziom koordynacji ruchowej i skoczności uprawiających ringo. [W:] *Globalna i lokalna koordynacja ruchowa w wychowaniu fizycznym i sporcie* (W. Starosta). Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej, Vol. 19. Zamiejscowy Wydział Kultury Fizycznej poznańskiej AWF w Gorzowie. Warszawa, 326-333.
- Starosta, W., & Wangryn, M. (2012). ABC polskiej gry w ringo (Metodyka nauczania techniki i taktyki) [ABC of Polish ringo game (Methodology of technique and tactic teaching and improvement)]. Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej. Polskie Towarzystwo Ringo. Warszawa, Vol.36, 146.
- Starosta, W., & Wangryn, M. Ringo – Polish Sports Game for Everybody. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://irf.ringo.org.pl/index.php/game-rules/ringo-polish-sports-game-for-everybody>.
- Strybel, Robert. (2009). Polish-Originated Sport For Fun, Fitness. • Sat, Nov 21, – [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://ampoleagle.com/polishoriginated-sport-for-fun-fitness-p1809-179.htm>
- Strzyżewski, W. (1979). Popularization of Ringo as a Method of Movement-, Health- and Recreation Education. [In:] *Sporterziehung und Evaluation*. Schriftenreihe des Bundesinstitut für Sportwissenschaft, Verlag Karl Hofmann, Schorndorf, Band, 6, 132-136.

Стаття поступила до редакції: 02.01.2020 р.

Опублікована: 07.02.2020 р.

**Аннотация.** Лаврин Галина, Среда Ирина. *Результаты опроса студентов, по эффективности применения средств игры ринго в процессе физического воспитания. Актуальность* исследования обусловлена, с одной стороны, ценностью игры ринго как доступного и интересного средства физического воспитания будущих педагогов, а с другой - необходимостью проверки эффективности и целесообразности применения средств игры на занятиях по физическому воспитанию. Одним из путей определения эффективности и целесообразности изучения игры ринго на занятиях по физическому воспитанию был опрос. Поэтому **цель** данного исследования состояла в изучении отношения студентов к использованию средств игры ринго на занятиях по физическому воспитанию. **Материал и методы.** В исследовании принимали участие 64 студента. Исследование проводилось в течение одного учебного семестра. В конце учебного семестра, когда студенты усвоили игру в ринго, провели анкетирование. **Методы исследования:** теоретический анализ и обобщение литературных источников; методы опроса: анкетирование, беседы, интервью. **Результаты исследования.** С целью изучения взглядов студентов на содержание и организацию процесса обучения игры в ринго на занятиях по физическому воспитанию, нами был проведен опрос. Обобщив результаты анкетирования, мы обнаружили, что 72% опрошенных студентов своей любимой учебной дисциплиной считают физическое воспитание, большинство опрошенных студентов (75,2%) предпочитают изучение учебного материала из спортивных игр. 31% опрошенных предпочитают изучение ринго, что преобладает по сравнению с другими видами спортивных игр (соответственно, волейбол - 29%, баскетбол - 21%, футбол - 19%). Все опрошенные студенты уверяют, что научились играть в ринго и утверждают о легкости изучения данной спортивной игры. Все опрошенные признают, что нужно вводить изучение игры в ринго в учебную программу по физическому воспитанию в ВУЗах. Студенты, кроме активного досуга, видят практическую ценность изученного средства в будущей профессиональной деятельности. **Выводы.** Обобщив результаты анкетирования, мы обнаружили, что большинство опрошенных студентов имеют устойчивый интерес к игре ринго и рекомендуют изучать спортивную игру своим знакомым. Все опрошенные студенты утверждают, что за отведенное время научились играть в ринго, и рекомендуют внедрять новые средства на занятиях по физическому воспитанию, утверждая о повышении интереса на занятиях по физическому воспитанию. Таким образом, полученные результаты опроса является косвенным подтверждением эффективности и целесообразности обучения студентов игры в ринго.

**Ключевые слова:** ринго; физическое воспитание студентов; средства игры в ринго.

**Abstract.** Lavrin Halyna, Sereda Iryna. *The results of students' survey of efficiency means the game Ringo the classroom Physical Education.* The relevance of the study is determined, on the one hand, by the value of the game Ringo as an interesting means of physical education of future teachers, and on the other hand - the need to check the effectiveness means in physical education. One way to determine the effectiveness of learning Ringo in physical education classes was interview. Therefore, the **purpose** of this study was to study students' attitudes toward using Ringo in physical education classes. **Material and methods.** 64 students participated in the study. The study lasted during one academic semester. At the end of the academic semester, when the students mastered the Ringo, they conducted a survey. **Research methods:** analysis and synthesis of these scientific literature; survey methods: interviewing, conversations. **Research results.** In order to study students' views on the content and organization of the process of learning the game Ringo in physical education, we conducted a survey. Summarizing the results of the surveys, we found that 72% of the students surveyed consider physical education as their favourite discipline, and the majority of the surveyed students (75.2%) prefer learning material from sports games. 31% of the respondents prefer to study Ringo, which is higher than other types of sports



games (volleyball - 29%, basketball - 21%, football - 19%). All students say that they can play Ringo and say that it is easy to learn this sport game. All respondents acknowledge the need to introduce a Ringo study into a physical education curriculum at universities. In addition, students see the practical value of the learning Ringo in their future profession. **Conclusions.** Summarizing the survey results, we found that most of the students surveyed have an interest in the game of Ringo and recommend to study sports game to their friends. All the surveyed students have learned to play the Ringo and recommend the introduction of new facilities in Physical Education classes. Results of the study indicate a positive impact of the game Ringo and their increased interest in this type of exercise. So, Ringo be included in the program of physical education university.

**Keywords:** Ringo; students' Physical Education; means of playing Ringo.

#### **References**

- Lavrin, G. Z., & Kucher, T. V. (2009). Ringo – efektyvnyj zasib fizychnogo vyhovannja students'koi' molodi. Materialy regional'nogo naukovopraktychnogo seminaru: Innovacijni pidhody do fizychnogo vyhovannja i sportu students'koi' molodi. Ternopil': TNPU im. V. Gnatjuka, 92-94.
- Lavrin, G. Z., & Sereda, I. O. (2019). Realizacija zavdan' profesijno-prykładnoi' fizychnoi' pidgotovky studentiv pedagogichnyh vuziv zasobamy gry v ringo. *Sportyvni igry*, 1 (11), 16-23. doi.10.5281/zenodo.2543540.
- Lavrin, G. Z. (2016). Sposoby ta pryjomy pidvyshhennja cikavosti zanjat' z fizychnogo vyhovannja u VNZ. *Scientific Journal VIRTUS*, 6 April, 146-150.
- Stefanov, V. Ringo v «Russkoj gimnazii». [Elektronnij resurs]. – Rezhim dostupu: [http://ringo.org.pl/irf/images/referat/ringo\\_w\\_rosji.pdf](http://ringo.org.pl/irf/images/referat/ringo_w_rosji.pdf).
- Rajevs'kyj, R.T., Tret'jakov, M.O., & Kanishevs'kyj, S.M. (2003). Fizyčne vyhovannja. Navchal'na programa dlja vyshhyh navchal'nyh zakladiv Ukraїny III i IV rivniv akredytacii'. K. : MON Ukraїny, 22 s
- Shyjan, B., & Maksymiv, G. (2006). Harakterystyka stavlennja shestyklasnykiv do urokiv fizychnoi' kul'tury ta riznyh rozdiliv navchal'noi' programy. *Visnyk Prykarpats'kogo universytetu*. Ser.: Fizyčna kul'tura, II, 95-104.
- Anioł-Strzyżewska, K., Obmiński, Z., & Stasch, A. (2016). Badania empiryczne optymalnej formy aktywności fizycznej mężczyzn w wieku średnim. *Medyczne zeszyty naukowe Uczelni Warszawskiej im. Marii Skłodowskiej-Curie*, 1, 5-20.
- Anioł-Strzyżewska, K. (2010). Ringo – jeszcze jedna pasja sportowo-organizacyjna prof. W. Starosty. [W:] *Kariera naukowa czy pasja życia?* W. Starosta., Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej. Instytut Sportu w Warszawie. Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku. Warszawa, 418.
- Kolomyitseva, O. E., & Anatskyi, R. V. (2017). Fitness callanetics in physical education of girl students. *Physical education of students*, 2, 66-71.
- Lavrin, H., Sereda, I., Kucher, T., Grygus, I., Cieślicka, M., Napierała, M., Muszkieta, R. & Zukow, W. (2019). Efficiency Means the Game Ringo the Classroom Physical Education. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 8, 3 (Sep. 2019), 8-15. Doi: 10.26655/IJAEP.2019.9.2
- Lavrin, H. Z. (2017). Technology of concentrated training as one of ways to optimization students' basketball trainings. *Physical education of students*, 21(2), 78-83.
- Sereda, I.O., Lavrin, G.Z., & Kucher, T.V. (2017). Influence of Yoga means on students' biological age indicators. *Physical education of students*, 21(3), 140-145.
- Starosta, W. (2006). Poziom koordynacji ruchowej i skoczności uprawiających ringo. [W:] *Globalna i lokalna koordynacja ruchowa w wychowaniu fizycznym i sporcie* (W. Starosta). Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej, Vol. 19. Zamiejscowy Wydział Kultury Fizycznej poznańskiej AWF w Gorzowie. Warszawa, 326-333.
- Starosta, W., & Wangryn, M. (2012). ABC polskiej gry w ringo (Metodyka nauczania techniki i taktyki) [ABC of Polish ringo game (Methodology of technique and tactic teaching and

- improvement). Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej. Polskie Towarzystwo Ringo. Warszawa, Vol.36, 146.
- Starosta, W., & Wangryn, M. Ringo – Polish Sports Game for Everybody. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://irf.ringo.org.pl/index.php/game-rules/ringo-polish-sports-game-for-everybody>.
- Strybel, Robert. (2009). Polish-Originated Sport For Fun, Fitness. • Sat, Nov 21, – [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://ampoleagle.com/polishoriginated-sport-for-fun-fitness-p1809-179.htm>
- Strzyżewski, W. (1979). Popularization of Ringo as a Method of Movement-, Health- and Recreation Education. [In:] Sporterziehung und Evaluation. Schriftenreihe des Bundesinstitut für Sportwissenschaft, Verlag Karl Hofmann, Schorndorf, Band, 6, 132-136.

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

Лаврін Галина Зиновіївна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Тернопільський національний педагогічний університет імені В. Гнатюка; 46027, м. Тернопіль, вул. Максима Кривоноса, 2;

Лаврин Галина Зиновьевна, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент Тернопольский национальный педагогический университет имени В. Гнатюка; 46027, г. Тернополь, ул. Максима Кривоноса, 2

Halyna Lavrin, PhD (Physical education and Sport), Ternopil Volodymyr Hnatyuk National Pedagogical University. Maxima Krivonos street, house 2, Ternopil city, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0001-6750-8421>

E-mail: [maximiv@bigmir.net](mailto:maximiv@bigmir.net)

Середа Ірина Олександрівна, кандидат педагогічних наук, Тернопільський національний педагогічний університет імені В. Гнатюка; 46027, м. Тернопіль, вул. Максима Кривоноса, 2;

Среда Ирина Александровна, кандидат педагогических наук, Тернопольский национальный педагогический университет имени В. Гнатюка 46027, г. Тернополь, ул. Максима Кривоноса, 2

Iryna Sereda, PhD (pedagogical sciences), Ternopil Volodymyr Hnatyuk National Pedagogical University. Maxima Krivonos street, house 2, Ternopil city, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0002-1517-5618>

E-mail: [iraseredylja85@gmail.com](mailto:iraseredylja85@gmail.com)

**Особливості інтегральної підготовки  
молодих суддів з баскетболу перед ігровим сезоном**

Собко І. М.<sup>1</sup>, Дугінова Г. С.<sup>1</sup>, Золотухін О. О.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

<sup>2</sup>Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

**Анотація. Мета:** дослідження рівня фізичної, функціональної підготовленості, психофізіологічних можливостей молодих суддів з баскетболу для визначення особливостей підготовки до ігрового сезону. **Учасники:** 15 суддів з баскетболу категорія С (вік 18-20 років), м. Харків, м. Миколаїв, м. Івано-Франківськ, м. Київ, стаж суддівства один рік. Дослідження проводилися у травні 2019 року. **Методи:** теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел; методи математичної статистики; тестування фізичної підготовленості (човниковий біг, згинання розгинання рук в упорі лежачі за 30 с, стрибки зі скакалкою за 1 хв., крос 3000 м, піднімання тулуба в сід, підтягування на перекладині, тест «Метроном», проба Ромберга), тестування функціональних можливостей (проба Руф'є, проба Генча), тестування психофізіологічного стану за допомогою комп'ютерної програми «Психодіагностика». Були визначені показники швидкості простої зорово-моторної реакції та швидкості складної зорово-моторної реакції вибору. **Результати:** Встановлено факторну структуру комплексної підготовленості суддів, були визначені п'ять факторів: функціональні можливості, координаційні можливості, швидкісно-силові можливості, проста реакція, складна реакція. Показано, що судді даної категорії мають високий рівень фізичної та функціональної підготовленості, однак їм необхідний активний розвиток професійних психічних якостей, а саме точності сприйняття коротких тимчасових інтервалів, організації уваги, для здатності швидко сприймати і оцінювати швидко мінливу інформацію. **Висновки:** встановлено, що для суддів в баскетболі характерний різноманітний набір і специфічний характер робочих дій і операцій, який вимагає різнобічної інтегральної підготовленості арбітрів. Рекомендовано, активне використання засобів всіх видів підготовки молодого судді, які відповідають специфічним вимогам суддівської діяльності в перед ігровий період.

**Ключові слова:** баскетбол; суддя; підготовка; суддівство; фізична підготовленість; функціональні можливості.

**Вступ.** Сучасний баскетбол вимагає першокласної атлетичної підготовки не тільки від гравців, але також і від суддів. Для суддівської діяльності в баскетболі характерний різноманітний набір і специфічний характер робочих дій і операцій, який вимагає спеціальної різнобічної підготовленості арбітрів (Подтикан, Помещикова, & Ширяєва, 2017). Автор Дмитриев (Дмитриев, 2017) вважає, що слабка фізична підготовленість впливає на механіку пересувань арбітрів на майданчику, правильному вибору місця, позначається на підвищенні числа помилок тощо. На його думку спеціальна фізична

передігрова підготовка необхідна, незалежно від віку і досвіду судді, вона відіграє провідну роль у формуванні рухових здібностей судді і знаходиться в прямій залежності від розвитку витривалості, швидкісно-силових якостей, швидкості. Відмінною особливістю прояву швидкості у суддів є швидка зміна ігрових ситуацій і наявність безлічі збивають факторів (психологічна напруженість, стомлення і т.д.) Швидкість стартового прискорення і дистанційна швидкість є фундаментом швидкості в баскетболі.

Також суддівська робота являє собою інтелектуальний вид діяльності арбітра як на майданчику, так і за її межами, пов'язаний з умінням управляти процесом гри (Leicht, Fox, & Connor, 2019).

Характер і результат більшості змагань в баскетболі залежать від якості суддівства. Чим більше суддівський досвід арбітра, тим менше виникає несподіваних для нього ситуацій, що вимагають винахідливості, кмітливості, швидкої орієнтування. Інтелектуальні якості підкріплюють дидактичні вміння судді, допомагають йому знаходити правильні рішення в своїй роботі, обумовлюють ефективність роботи, пошуку їм нових, незвіданих шляхів вирішення виникаючих проблем в організації змагань. До цих якостей відносять: ясність і логічність мислення, критичність, уяву, винахідливість, дотепність.

Особливу роль в діяльності судді грає оперативність мислення, що характеризує здатність швидко знаходити оптимальне вирішення виникаючих спірних завдань. Суддя повинен добре знати і розуміти правила гри, тоді він може точно фіксувати помилки гравців; повинен бути рухомим і правильно вибирати місце на майданчику, щоб краще бачити ігровий момент. Необхідною якістю судді є швидкість реакції і правильна оцінка даної ситуації на майданчику, що дозволяє своєчасно фіксувати порушення правил (Garcia-Santos at al., 2016; 2018-2019).

У спеціальній літературі, висвітлюється небагато наукових даних щодо питань підготовки молодих арбітрів, так вчені Ресев, Rackovic, Ivkovic (Ресев, Rackovic, & Ivkovic, 2016) провели аналіз руху досвідчених суддів, для подальшого навчання молодих суддів. Автори Помещикова, Пащенко, Печников, (Помещикова, Пащенко, & Печников, 2013) розробили та впровадили програму занять в «школі молодих арбітрів» для підвищення рівня спеціальної підготовленості суддів у баскетболі.

Також фахівці у даній галузі, досліджують питання структури та провідних факторів суддівської майстерності та спеціальної підготовки суддів високої кваліфікації (Дмитриев, 2017; Morgulev, Azar, & Lidor, 2018; Nabli, Abdelkrim, & Fessi, 2019).

Отже, необхідний пошук нових форм, методів і засобів підготовки

молодих арбітрів з баскетболу. Незважаючи на те, що в даний час регулярно проводяться семінари з підготовки арбітрів з баскетболу, дослідження шляхів її вдосконалення відсутні, що дозволяє говорити про наявність протиріч між потребою в підготовці і збільшенні кількості арбітрів з баскетболу. Таким чином *метою нашого дослідження* є дослідження рівня фізичної, функціональної підготовленості, психофізіологічних можливостей молодих суддів з баскетболу для визначення особливостей підготовки до ігрового сезону.

**Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження проведено згідно: науково-дослідній роботі, яка фінансується за рахунок державного бюджету Міністерства освіти і науки України на 2017-2018 рр. «Теоретико-методичні основи застосування технологій інтегральної спрямованості для самовдосконалення, гармонійного фізичного, інтелектуального і духовного розвитку та формування здорового способу життя людей різних вікових та соціальних груп, в тому числі – спортсменів та людей з особливими потребами» (№ держреєстрації: 0119U100616).

**Матеріал і методи дослідження.** Учасниками дослідження є 15 молодих суддів з баскетболу, категорія С, (вік 18-20 років), м. Харків, м. Миколаїв, м. Івано-Франківськ, м. Київ, стаж суддівства один рік.

*Організація дослідження.* Дослідження проводилися у травні 2019 року. Всі учасники дослідження пройшли комплексне тестування для визначення їх рівня підготовленості та структури підготовленості, тобто системи ієрархічних взаємозв'язків між різними характеристиками підготовленості. На основі отриманих результатів були визначені особливості інтегральної підготовки молодих суддів з баскетболу перед ігровим сезоном.

*Для визначення психофізіологічного стану суддів реєстрували*

психофізіологічні показники за допомогою комп'ютерної програми «Психодіагностика» (Kozina, Iermakov, Bartik, Yermakova, & Michal, 2018). Були визначені наступні параметри: показників швидкості простої зорово-моторної реакції (середнє значення 30 спроб (мс)); тривалість впливу (сигнал) – 900 мс; показники швидкості складної зорово-моторної реакції вибору двох з трьох елементів (середнє 30 спроб (мс)); тривалість впливу (сигнал) – 900 мс.

*Методи тестування функціональних можливостей:*

**Проба Генча.** Вимірюється пульс за 30 секунд в положенні стоячи, далі затримується дихання на повному видиху, після трьох подихів в 3/4 глибини. Під час затримання необхідно користуватися затискачем для носа. Час фіксується за секундоміром в секундах. Потім потрібно виміряти пульс за 30 секунд відразу після відновлення дихання. Якщо тривалість затримки становить менше 34 секунд, то результат вважається незадовільним. Результат в межах 35-39 секунд говорить про задовільний показнику, а час більше 40 секунд - це хороший результат.

**Проба Руф'є.** У випробуваного, що знаходиться в положенні лежачи на спині протягом 5 хв, визначають число пульсацій за 15 с (P1); потім протягом 45 с. випробуваний виконує 30 присідань. Після закінчення навантаження випробуваний лягає, і у нього знову підраховується число пульсацій за перші 15 с (P2), а потім - за останні 15 з першої хвилини періоду відновлення (P3). Оцінку працездатності серця роблять за формулою:

Індекс Руф'є =  $(4 * (P1 + P2 + P3) - 200) / 10$  Результати оцінюються за величиною індексу від 0 до 15. Менше 3 - хороша працездатність 3-6 - середня; 7-9 - задовільна; 10-14 - погана (середня серцева недостатність) 15 і вище (сильна серцева недостатність)

*Методи тестування фізичної підготовленості:*

- Згинання розгинання рук в упорі лежачі за 30 с (кількість разів).
- Стрибки зі скакалкою за 1 хвилину (кількість разів).

- Крос 3000 м (хв).
- Піднімання тулуба в сід за 1 хв (кількість разів).
- Підтягування на перекладині (кількість разів).
- Проба Ромберга (с).

**Тест «Метроном»** є основним тестом для оцінки рівня фізичної підготовленості суддів з баскетболу, запропонований Міжнародною федерацією баскетболу (ФІБА) всім національним федераціям. Нормативні вимоги: для чоловіків необхідно пробігти за 10 хвилин дистанцію 1720 метрів, човниковим бігом відстань 20 метрів, торкаючись лінії, що обмежують дистанцію, за звуковим сигналом. Фіксувалась кількість помилок при виконанні тесту.

**Тест «Човниковий біг»** запропонований Ф. Б. Дмитрієвим (Дмитрієв, 2015), необхідно пробігти запроповану дистанцію човникового бігу три рази. Інтервал відпочинку між першою і другою спробою – 30 секунд, між другою і третьою спробою – 45 секунд. Фіксувався кращий результат (рис.1).

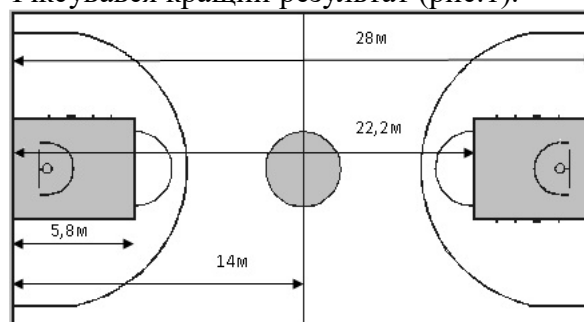


Рис. 1. Тест «Човниковий біг»

*Статистичний аналіз.* Цифровий матеріал був оброблений з використанням традиційних методів математичної статистики за допомогою програм Microsoft Excel, SPSS. Застосовувався факторний аналіз методом головних компонент для визначення прихованих взаємозв'язків між показниками фізичної, функціональної підготовленості та психофізіологічних можливостей молодих суддів. Факторний аналіз служив засобом скорочення змінних і виявлення основних складових, що визначають структуру комплексної підготовленості учасників дослідження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Визначення рівня та структури підготовленості суддів допоможе підібрати оптимальні засоби та методи удосконалення фізичних, функціональних та психологічних можливостей при підготовці до ігрового сезону Шалар, Стрикаленко, Гузар, & Куруч, 2019). В різних видах спорту вчені активно застосовують факторний аналіз методом головних компонент (Козина, Репко, Прусик, & Цеслицка, 2013; 2019; Sobko, Ulaeva at al., 2016; 2019; Sherelenko, 2017). В нашому дослідженні ми також провели факторний аналіз, за допомогою якого велика кількість змінних (в нашому випадку – 12), зводилась до меншої кількості незалежних величин. При цьому

в кожному групі входять показники, які найбільш тісно корелюють між собою, а, отже, визначаються якимось загальним фактором. Тому факторний аналіз дозволяє швидко аналізувати кореляційні взаємозв'язки великого масиву показників. Залежно від того, які показники увійшли в кожен групі, тобто склали окремі чинники, дається характеристика або коротка назва кожного фактору. У загальній структурі підготовленості суддів було виділено п'ять факторів, відсоток яких від загальної дисперсії склав 24,21% для першого фактору, 19,24% для другого фактору, 14,84% для третього фактору, 12,05% для четвертого фактору, 10,96% для п'ятого фактору (табл.1).

*Таблиця 1*

**Матриця компонентів у факторному аналізі показників комплексного тестування суддів з баскетболу (n=12)**

Назва фактору	Показники	Фактори				
		1	2	3	4	5
Функціональні можливості	Крос 3000, хв	0,840				
	Проба Руф'є, ум.од.	0,764				
	Проба Генча, с	0,735				
Координаційні можливості	Стрибки на скакалці за 1 хв, кількість разів		0,873			
	Підтягування на перекладині, кількість разів		0,812			
	Проба Ромберга, с		0,501			
Швидкісно-силові можливості	Піднімання тулуба в сід за 1 хв, кількість разів			0,885		
	Човниковий біг, с			0,855		
	Згинання розгинання рук в упорі лежачі за 30 с, кількість разів			0,658		
Проста реакція	Швидкість простої зорово-моторної реакції, мс				0,783	
	Метроном, кількість разів				0,697	
Складна реакція	Швидкість складної зорово-моторної реакції, мс					0,954
Дисперсія, %		24,21	19,24	14,84	12,05	10,96

Перший фактор був названий «Функціональні можливості», до нього увійшли показники тестування «Проба Руф'є» ( $r=0,764$ ), «Проба Генча» ( $r=0,735$ ). Ці показники утворюють найбільші коефіцієнти кореляції з першим показником тестування «крос 3000» ( $r=0,840$ ). Суддя, що володіє достатньою витривалістю, більш тривалий час зберігає

високу працездатність, показує стабільне виконання своєї роботи. До того ж хороша витривалість дає судді додаткову можливість адаптуватися до емоційного і стресового фону в ігровій ситуації, швидко відновитися після навантаження. Надійність суддівства на протязі всього змагання обумовлена спеціальною витривалістю та хорошим функціональним

станом (Arbinaga, Fernandez-Ozcorta, Herrera-Macias, 2019). Найбільший ризик зробити помилку у молодих суддів існує в кінці гри, коли гравці з-за втоми починають здійснювати технічні помилки, невдалі кидки. Отримані результати говорять про те, що судді даної вікової категорії мають високий ступінь функціональної готовності серцево-судинної системи до фізичних навантажень та високий рівень розвитку витривалості.

Другий фактор був названий «Координаційні можливості», у нього увійшли такі показники тестування: «Стрибки на скакалці за 1 хв» ( $r=0,873$ ), «Підтягування на перекладині» ( $r=0,812$ ), «Проба Ромберга» ( $r=0,501$ ). Даний фактор не менш вагомий, адже високий рівень координаційних здібностей дозволяє швидко опанувати технікою суддівства, яка включає чітку взаємодію і узгодженість двох та трьох суддів. Для досягнення найкращого спостереження судді повинні намагатися займати найбільш вигідні позиції для оцінки ігрової дії, використовуючи механіку суддівства.

Третій за значимістю фактор був названий «Швидкісно-силові можливості», у нього увійшли такі показники тестування: «Піднімання тулуба в сід за 1 хв» ( $r=0,885$ ), «Човниковий біг» ( $r=0,855$ ), «Згинання розгинання рук в упорі лежачі за 30 с» ( $r=0,658$ ). Відмінною особливістю прояву швидкості у суддів є швидка зміна ігрових ситуацій. Швидкість стартового прискорення і дистанційна швидкість є фундаментом швидкості для баскетбольного судді. Тому хороший рівень розвитку швидкісно-силових можливостей забезпечує ефективність суддівської діяльності (Абдула, 2013).

У четвертий фактор увійшли показники «Швидкість простої зорово-моторної реакції» ( $r=0,783$ ) та «Метроном» ( $r=0,697$ ), на підставі даних показників цей фактор був названий «Проста реакція». У п'ятий фактор увійшов показник час реакції вибору двох елементів з трьох ( $r=0,954$ ), тому він був названий «Складна реакція». Отримані дані говорять, що у

суддів даної категорії недостатньо розвинені показники останніх двох факторів. У роботі баскетбольного судді велике значення має просторово-тимчасове сприйняття ігрових ситуацій, що дає йому можливість швидко приймати правильні рішення. При цьому важливо прийняти за короткий термін рішення необхідне для даної ігрової ситуації. Кваліфіковані судді мають здатність сприймати і оцінювати швидко мінливу інформацію, вони оперативно приймають відповідні рішення, миттєво реагують на ігрові ситуації. Досвідчені арбітри не шукають і не чекають порушень, вони керують процесом гри і фіксують порушення тільки тоді, коли вони дійсно відбуваються. Молоді судді мають добру фізичну та функціональну підготовленість, адже, як правило, це гравці, які тільки закінчили спортивну кар'єру. В цей час їх дії, сигнали, жести, механіка пересування знаходяться в стані вдосконалення.

На основі отриманих даних можна сказати що, підготовка молодого судді повинна відбуватись перед кожною грою та перед ігровим сезоном, інтегральна підготовка реалізує та координує в умовах суддівської діяльності різні сторони підготовленості, якості і можливості. Основними компонентами інтегральної підготовки суддів є теоретична, спеціальна фізична, психологічна, функціональна підготовленість, які тісно взаємопов'язані між собою. Як відомо, до завдань теоретичної підготовки входять знання основних техніко-тактичних прийомів гри в баскетбол, знання офіційних правил, їх інтерпретацій, механіки подвійного та потрійного суддівства, взаємодія суддів на майданчику і секретарської бригади. Однак чітке застосування теоретичних знань під час гри можливе при високому рівні всіх видів підготовленості баскетбольного судді.

Для вдосконалення спеціальної фізичної та функціональної підготовки необхідне застосування тренувальних вправ які приблизно повторюють рухи і пересування судді під час гри. Використання вправ аеробного та анаеробного характеру є основним у

підготовці судді, тому що вони несуть за своєю характеристикою навантаження, яке постійно зустрічається в грі.

Як підкреслює автор Рачок (Рачок, 2016) психологічна підготовка повинна бути спрямована на створення стану психологічної готовності судді до суддівства змагань різного рангу. Для недосвідчених суддів характерна емоційна нестійкість, невпевненість у прийнятті рішень і недостатній розвиток вольових якостей. Також проблемою судді в грі є невміння контролювати свої емоції, регулювати свій емоційний стан, в цей момент важливо виконувати безпосередньо свої обов'язки, приймати об'єктивні рішення і при необхідності вміти визнавати і виправляти свої помилки. В процесі психологічної підготовки можна використовувати методи самонастрою, які сприяють зниженню зайвої збудженості, зменшують нервозність, надають впевненість, налаштовують на роботу. А також методи психологічного впливу, такі як аутотренінг, ідеомоторне тренування, дихальна гімнастика, тощо.

Отримані результати дослідження показують, що арбітрам даної вікової категорії необхідний активний розвиток професійних психічних якостей, а саме точності сприйняття коротких тимчасових інтервалів (3 с, 5 с, 10 с) та організації уваги. Ситуація в ході гри змушує суддю реагувати з максимальною швидкістю і точністю, від набору психофізіологічних механізмів, які сприймають, обробляють, зберігають і передають інформацію об ігрових діях залежить своєчасність та правильність інтерпретації ігрових моментів. Відповідна психофізіологічна готовність судді дозволить швидко сприймати і оперативно оцінювати мінливу зорову інформацію, що, в свою чергу, підвищить якість практичного суддівства вміння управління грою, допоможе контролювати час. Для вдосконалення психофізіологічних здібностей застосовуються вправи на розвиток почуття часу, швидкість реакції, оперативність мислення.

Певне місце займає удосконалення техніки та механіки суддівства, де

постійна і пильна увага приділяється відпрацюванню жестів, як найбільш специфічним суддівським операціям, при цьому пересування судді на майданчику повинно бути непомітним для гравців. Одночасно з цим необхідно уникати непотрібних жестів, сигналів, фраз, щоб не мати додаткових конфліктних ситуацій з гравцями, тренерами, глядачами під час матчу (Sors, Lourido & Parisi, 2019). Тому поглиблене вивчення правил гри і їх інтерпретацій допоможе оволодінню практичним досвідом суддівства.

Суддівство баскетбольних матчів вимагає особистісного і професійного самовдосконалення. Суддям початківцям необхідно постійно проводити самоаналіз всіх ігрових моментів. Слід аналізувати свої рішення по ходу гри, в тайм-аутах, паузах, після гри доцільно робити детальний розбір спірних моментів. Дуже важливо виробити впевненість у своїх діях, не боятися брати на себе відповідальність за прийняття найбільш неоднозначних рішень під час матчу, контролювати власний настрій на гру, розвивати в собі здатність до самоорганізації та самоаналізу.

**Висновки.** Встановлено, що для суддівської діяльності в баскетболі характерний різноманітний набір і специфічний характер робочих дій і операцій, який вимагає різнобічної інтегральної підготовленості арбітрів. Рекомендовано, активне використання засобів всіх видів підготовленості молодого судді, які відповідають специфічним вимогам суддівської діяльності в перед ігровий період.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у розробці тренувальних програм для комплексної підготовки суддів в ігрових видах спорту.

**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**

- Абдула, А. Б. (2013). Визначення модельних характеристик рухової діяльності арбітрів у футболі. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2, 84–86.
- Дмитриев, Ф.Б. (2017). Комплексная методика подготовки и критерии эффективности работы судей по баскетболу: Монография, Москва: ООО Издательский Центр «Наука».
- Козина, Ж.Л., Репко, Е.А., Прусик, К.Я., & Цеслицка, М.З. (2013). Факторная структура комплексной подготовленности элитных спортсменов–представителей горных видов спорта. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*, 11, 45-51.
- Конева, Е.В. (2013). Совершенствование системы подготовки арбитров по баскетболу. Актуальные проблемы и современные технологии: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. ФГБОУ ВПО «РГУФКСМТ», 75-79.
- Подтикан, М. П., Помещикова, І. П., & Ширяева, І. В (2017). Рівень підготовленості баскетбольних арбітрів до змагань. *Спортивні ігри*, 4, 42-46.
- Помещикова, І.П., Пашенко, Н.О., & Печников, О.Д. (2013). Підвищення рівня спеціальної підготовленості молодих баскетбольних арбітрів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 5, 192 – 195.
- Рачок, М. (2016). Особливості психологічної підготовки баскетбольних арбітрів. *Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society*, 1(21), 367-370.
- Репко, О., Козина, Ж., Сухарева, Л., Козін, С., & Костирко, А. (2017). Порівняльна характеристика морфофункціональних та психофізіологічних показників елітних спортсменів – представників різних видів скелелазіння. *Здоров'я, спорт, реабілітація*, 3(1), 58-70. doi:http://dx.doi.org/10.34142/zenodo.579589
- Шалар О.Г., Стрикаленко Є.А., Гузар В.М., & Куруч А.О. (2019). Характерологічні особливості суддів з гандболу. *Спортивні ігри*, 4(14), 141-153.
- Arbinaga, F., Fernandez-Ozcorta, J.E., & Herrera-Macias, P. (2019). Burnout syndrome and resilience in soccer and basketball referees. *Revista de psicologia del deporte*, 28(2), 23-32.
- Garcia-Santos, D., & Ibanez, S.J. (2016). Design and validation of an observational instrument to basketball referee evaluation (IOVAB). *Sport tk-revista euroamericana de ciencias del deporte*, 5(2), 15-26.
- Garcia-Santos, D., Pino-Ortega, J., & Garcia-Rubio, J. (2019). Internal and External Demands in Basketball Referees during the U-16 European Women's Championship. *International journal of environmental research and public health*, 16(18), 3421.
- Garcia-Santos, D., Vaquera, A., & Calleja-Gonzalez, J. (2018). Stress and technique of basketball refereeing according to gender. *Revista de psicologia del deporte*, 89(1), 142-143.
- Kozina, Z., Iermakov, S., Bartík, P., Yermakova, T., & Michal, J. (2018). Influence of self-regulation psychological and physical means on aged people's functional state. *Journal of Human Sport and Exercise*, 13(1), 99-115. doi:https://doi.org/10.14198/jhse.2018.131.10
- Leicht, A.S. Fox, J., & Connor, J. (2019). External Activity Demands Differ Between Referees and Players During a Sub-Elite, Men's Basketball Match. *Research quarterly for exercise and sport*, 90(4), 720-725.
- Morgulev, E., Azar, O.H., & Lidor, R. (2018). Searching for Judgment Biases Among Elite Basketball Referees. *Frontiers in psychology*, 9, 2673.
- Nabli, M.A., Abdelkrim, N. B., & Fessi, M.S. (2019). Sport science applied to basketball refereeing: a narrative review. *Physician and sports medicine*, 13(1), 675-679.
- Pecce, P., Rackovic, M., Ivkovic, M. (2016). A system for deductive prediction and analysis of movement of basketball referees. *Multimedia tools and applications*, 75(23), 16389-16416.
- Shepelenko, T., Kozina, Z., Cieślicka, M., Prusik, K., Muszkieta, R., Sobko, I., Ryepko, O., Bazilyuk, T., Polishchuk, S., Osiptsov, A., & Kostiukevych V. (2017). Factor structure of aerobics athletes preparation. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 21(6), 345-352.

Sobko, I., Kovtun, A., & Ulaeva, L. (2019). Factor structure of the comprehensive preparedness of shooters 14-15 years old, specializing in shooting from classic bow. *Health, Sport, Rehabilitation*, 5(2), 96-102. doi:http://dx.doi.org/10.34142/HSR.2019.05.02.11

Sobko, I.N., Ulaeva, L.A., & Yakovenko, Y.A. (2016). Factorial structure of physical rehabilitation group students' complex fitness. *Physical education of students*, 20(2), 32-37.

Sors, F., Lourido, D., & Parisi, V. (2019). Pressing crowd noise impairs the ability of anxious basketball referees to discriminate fouls. *Frontiers in psychology*, 10, 2380-2386.

Стаття поступила до редакції: 08.01.2020.

Опублікована: 12.02.2020.

**Аннотация.** Собко И. Н., Дугинова А. С., Золотухин А. А. Особенности интегральной подготовки молодых судей по баскетболу перед игровым сезоном. Цель: исследование уровня физической, функциональной подготовленности, психофизиологических возможностей молодых судей по баскетболу для определения особенностей подготовки перед игровым сезоном. **Участники:** 15 судей по баскетболу категория С (возраст 18-20 лет), г. Харьков, г. Николаев, г. Ивано-Франковск, г. Киев, стаж судейства один год. Исследования проводились в мае 2019 года. **Методы:** теоретический анализ и обобщение литературных источников; методы математической статистики; тестирования физической подготовленности (челночный бег, сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 30 с, прыжки со скакалкой за 1 мин., кросс 3000 м, подъем туловища в сед, подтягивание на перекладине, тест «Метроном», проба Ромберга), тестирование функциональных возможностей (проба Руфье, проба Генча), тестирование психофизиологического состояния с помощью компьютерной программы "Психодиагностика". Были определены показатели скорости простой зрительно-моторной реакции и скорости сложной зрительно-моторной реакции выбора. **Результаты.** Установлено, факторную структуру комплексной подготовленности судей, были определены пять факторов: функциональные возможности, координационные возможности, скоростно-силовые возможности, простая реакция, сложная реакция. Показано, что судьи данной категории имеют высокий уровень физической и функциональной подготовленности, однако им необходимо активное развитие профессиональных психических качеств, а именно точности восприятия коротких временных интервалов и организация внимания, для способности быстро воспринимать и оценивать быстро меняющуюся информацию. **Выводы:** установлено, что для судей в баскетболе характерен разнообразный набор и специфический характер рабочих действий и операций, который требует разносторонней интегральной подготовленности арбитров. Рекомендуется, активное использование средств всех видов подготовленности молодого судьи, соответствующие специфическим требованиям судейской деятельности в перед игровой период.

**Ключевые слова:** баскетбол; судья; подготовка; судейство; физическая подготовленность; функциональные возможности

**Abstract.** Sobko I.M., Duhinova H.S., Zolotukhin O.O. Features of the integrated training of young basketball referees before the game season. **Purpose:** to study the level of physical, functional fitness, psychophysiological capabilities of young basketball referees to determine the features of preparation before the game season. **Participants:** 15 basketball referees, category C (age 18-20 years), Kharkov, Nikolaev, Ivano-Frankivsk, Kiev, one year of refereeing. The studies were conducted in May 2019. **Methods.** Theoretical analysis and generalization of literary sources. Methods of mathematical statistics. Physical fitness testing (shuttle running, push up for 30 s, jumping on a skipping-rope for 1 min., cross 3000 m, raising the torso to a sitting position, pulling up, Metronome test) and testing functionality (Ruffe test, Gencha test). To determine the psychophysiological state of the athletes of the experiment, psychophysiological indicators were recorded using the "Psychodiagnostics" computer program (the speed of a simple and complex reaction in various testing modes) **Results:** The factor structure of the judges' comprehensive

preparedness was established, five factors were identified: functional capabilities, coordination capabilities, speed-strength capabilities, simple reaction, complex reaction. It was shown that judges in this category have a high level of physical and functional preparedness, but they need the active development of professional mental qualities, namely, the accuracy of perception of short time intervals and the organization of attention, for the ability to quickly perceive and evaluate rapidly changing information. **Conclusions:** It was established, that the refereeing activity in basketball is characterized by a diverse set and specific nature of work actions and operations, which requires a comprehensive integrated training of the referees. It is recommended, that the active use of the means of all types of preparedness of the young referee, corresponding to the specific requirements of the refereeing before the playing period.

**Key words:** basketball; referee; training; refereeing; physical fitness; functionality.

#### Reference

- Abdula, A. B. (2013). Vznachennya model`nikh kharakteristik rukhovoyi di`yal`nosti` arbi`tri`v u futbolu. *Slobozhans`kij naukovo-sportivnij vi`snik*, 2, 84–86.
- Dmitriev, F.B. (2017). Kompleksnaya metodika podgotovki i kriterii e`ffektivnosti raboty` sudej po basketbolu: Monografiya, Moskva: OOO Izdatel`skij Czentr «Nauka», 128 s.
- Kozina, Zh.L., Repko, E.A., Prusik, K.Ya., & Czesliczka, M.Z. (2013). Faktornaya struktura kompleksnoj podgotovlennosti e`litny`kh sportsmenov–predstavitelej gorny`kh vidov sporta. *Pedagogika, psikhologiya i mediko-biologicheskie problemy` fizicheskogo vospitaniya i sporta*, 11, 45-51.
- Koneva, E.V. (2013). Sovershenstvovanie sistemy` podgotovki arbitrov po basketbolu. *Aktual`ny`e problemy` i sovremennyy`e tekhnologii: materialy` Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferenczii s mezhdunarodny`m uchastiem. FGBOU VPO «RGUFKSMT»*, 75-79.
- Podtikan, M. P., Pomeshhikova, I. P., & Shirayayeva, I. V (2017). Ri`ven` pi`dgotovlenosti` basketbol`nikh arbi`tri`v do zmagan`. *Sportivni` i`gri*, 4, 42-46.
- Pomeshhikova, I.P., Pashhenko, N.O., & Pechnikov, O.D. (2013). Pi`dvishhennya ri`vnya speczi`al`noyi pi`dgotovlenosti` molodikh basketbol`nikh arbi`tri`v. *Slobozhans`kij naukovo-sportivnij vi`snik*, 5, 192 – 195.
- Rachok, M. (2016). Osoblivosti` psikhologi`chnoyi pi`dgotovki basketbol`nikh arbi`tri`v. *Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society*, 1(21), 367-370.
- Ryepko, O., Kozi`na, Zh., Sukhareva, L., Kozi`n, S., & Kostirko, A. (2017). Pori`vnyal`na kharakteristika morfofunkczi`onal`nikh ta psikhofi`zi`ologičnikh pokazniki`v eli`tnikh sportsmeni`v – predstavniki`v ri`znych vidı`v skelelazi`nnya. *Zdorov`ya, sport, reabi`li`taczı`ya*, 3(1), 58-70. doi:<http://dx.doi.org/10.34142/zenodo.579589>
- Shalar O.G., Strikalenko Ye.A., Guzar V.M., & Kuruch A.O. (2019). Kharakterologi`chni` osoblivosti` suddi`v z gandbolu. *Sportivni` i`gri*, 4(14), 141-153.
- Arbinaga, F., Fernandez-Ozcorta, J.E., & Herrera-Macias, P. (2019). Burnout syndrome and resilience in soccer and basketball referees. *Revista de psicologia del deporte*, 28(2), 23-32.
- Garcia-Santos, D., & Ibanez, S.J. (2016). Design and validation of an observational instrument to basketball referee evaluation (IOVAB). *Sport tk-revista euroamericana de ciencias del deporte*, 5(2), 15-26.
- Garcia-Santos, D., Pino-Ortega, J., & Garcia-Rubio, J. (2019). Internal and External Demands in Basketball Referees during the U-16 European Women's Championship. *International journal of environmental research and public health*, 16(18), 3421.
- Garcia-Santos, D., Vaquera, A., & Calleja-Gonzalez, J. (2018). Stress and technique of basketball refereeing according to gender. *Revista de psicologia del deporte*, 89(1), 142-143.
- Kozina, Z., Iermakov, S., Bartık, P., Yermakova, T., & Michal, J. (2018). Influence of self–regulation psychological and physical means on aged people`s functional state. *Journal of Human Sport and Exercise*, 13(1), 99-115. doi:<https://doi.org/10.14198/jhse.2018.131.10>
- Leicht, A.S. Fox, J., & Connor, J. (2019). External Activity Demands Differ Between Referees and Players During a Sub-Elite, Men's Basketball Match. *Research quarterly for exercise and sport*, 90(4), 720-725.

Morgulev, E., Azar, O.H., & Lidor, R. (2018). Searching for Judgment Biases Among Elite Basketball Referees. *Frontiers in psychology*, 9, 2673.

Nabli, M.A., Abdelkrim, N. B., & Fessi, M.S. (2019). Sport science applied to basketball refereeing: a narrative review. *Physician and sports medicine*, 13(1), 675-679.

Pecev, P., Rackovic, M., & Ivkovic, M. (2016). A system for deductive prediction and analysis of movement of basketball referees. *Multimedia tools and applications*, 75(23), 16389-16416.

Shepelenko, T., Kozina, Z., Cieślicka, M., Prusik, K., Muszkieta, R., Sobko, I., Ryepko, O., Bazilyuk, T., Polishchuk, S., Osiptsov, A., & Kostiukevych V. (2017). Factor structure of aerobics athletes preparation. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 21(6), 345-352.

Sobko, I., Kovtun, A., & Ulaeva, L. (2019). Factor structure of the comprehensive preparedness of shooters 14-15 years old, specializing in shooting from classic bow. *Health, Sport, Rehabilitation*, 5(2), 96-102. doi:http://dx.doi.org/10.34142/HSR.2019.05.02.11

Sobko, I.N., Ulaeva, L.A., Yakovenko, Y.A. (2016). Factorial structure of physical rehabilitation group students' complex fitness. *Physical education of students*, 20(2), 32-37.

Sors, F., Lourido, D., Parisi, V. (2019). Pressing crowd noise impairs the ability of anxious basketball referees to discriminate fouls. *Frontiers in psychology*, 10, 2380-2386.

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

Собко Ірина Миколаївна: кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент; Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди: вул. Валентинівська 2, м. Харків, 61168, Україна

Собко Ирина Николаевна: кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент; Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С. Сковороды: ул. Валентиновская 2, г. Харьков, 61168, Украина

Sobko Iryna Mykolaevna: PhD (Physical Education and Sport), Associate Professor; H.S.Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University: Valentynivska str. 2, Kharkiv, 61168, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0001-5588-4825>

[E-mail: sobko.iryana18@gmail.com](mailto:sobko.iryana18@gmail.com)

Дугінова Ганна Сергіївна: студентка, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди: вул. Валентинівська 2, м. Харків, 61168, Україна

Дугинова Анна Сергеевна: студентка, Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С. Сковороды: ул. Валентиновская 2, г. Харьков, 61168, Украина

Duhinova Hanna Serhiivna: student, H.S.Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University: Valentynivska str. 2, Kharkiv, 61168, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0001-6151-5137>

[E-mail: duhinova8@gmail.com](mailto:duhinova8@gmail.com)

Золотухін Олександр Олександрович: викладач, Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця: пр. Науки 9А, м. Харків, 61166, Україна;

Золотухин Александр Александрович: преподаватель, Харьковский национальный экономический университет: пр. Науки 9А, г. Харьков, 61166, Украина;

Zolotukhin Oleksandr Oleksandrovych: teacher, S. Kuznets Kharkiv National University of Economics: Nauki Ave. 9A, Kharkov, 61166, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0002-6912-8753>

[E-mail: zola198408@gmail.com](mailto:zola198408@gmail.com)

**Ефективність побудови тренувального процесу футзалістів ФК «Продексім» в підготовчому періоді**Стрикаленко Є. А.<sup>1</sup>, Шалар О. Г.<sup>1</sup>, Гузар В. М.<sup>2</sup><sup>1</sup>Херсонський державний університет<sup>2</sup>Херсонська державна морська академія

**Анотація. Мета:** визначити показники фізичної та технічної підготовленості футзалістів ФК «Продексім» на підготовчому етапі тренування. **Матеріал і методи:** в дослідженні прийняли участь гравці футзальної команди ФК «Продексім», які є діючими чемпіонами України й виступають в Екстра Лізі України. Основний склад команди складав 15 гравців серед яких 4 воротарі, а всі інші польові гравці. Вікові межі в команді коливались в діапазоні від 20 до 30 років. Дослідження тривало протягом 2018-2019 років. Протягом дослідження використовувалися тестові вправи щодо визначення фізичної підготовленості футзалістів (стрибок вгору з місця, стрибок у довжину з місця, біг на 15 м, біг на 30 м, човниковий біг 3 x 10 м, біг «зигзагами», продольний та поперечний шпагат, біг на 300 м). З метою оцінки технічної підготовленості футзалістів були застосовані наступні вправи: біг на 30 метрів з веденням м'яча, жонгливання, ведення м'яча «вісімкою», обігання стійок і удар в ціль. **Результати:** в процесі підготовки до змагального сезону в фізичній підготовці футзалістів найбільші зрушення встановлені за тестами біг «зигзагами» – 28,7 % та біг на 15 м. – 19,6 %, децю менші за тестами біг на 300 м – 16 % та човниковий біг 3 x 10 м – 12,4 %. Всі інші зміни в показниках не перебільшували 10 % межу. Під час виконання завдань базових мезоциклів відбулись наступні зміни в показниках технічної підготовленості: загальна якість володіння м'ячем за тестом жонгливання підвищилась на 35,6 %, якість виконання ведення м'яча на швидкість за тестом ведення м'яча «вісімкою» зросла на 8,5 %, швидкість ведення м'яча по прямій за тестом біг на 30 м. з веденням збільшилась на 16 % та точність виконання ударів після швидкісного переміщення за тестом обігання стійок з ударом по воротам покращилась на 56,1 %. **Висновки:** Узагальнюючи результати тестування рівня фізичної та технічної підготовленості футзалістів зазначимо, що їм притаманний значний прояв розвитку швидкісно-силових здібностей нижніх кінцівок, швидкості реакції, швидкості переміщень на короткі відстані та гнучкості. В меншій ступені розвинені швидкісно-силові здібності верхніх кінцівок, швидкості переміщень на довгі дистанції та витривалості. Перспективою подальших досліджень є визначення психологічної готовності футзалістів до змагальної діяльності та її зв'язок із фізичною та технічною підготовленістю.

**Ключові слова:** футзалісти; тренування; мезоцикли; фізична підготовленість; технічна підготовленість.

**Вступ.** Розвиток спортивних ігор на Україні взагалі та футболу зокрема вказує на гостру необхідність використання науково обґрунтованих сучасних методів управління процесом спортивного тренування (Гусев, Стрикаленко, & Шалар, 2014).

Велика кількість фахівців визнають, що існує невідповідність рівня розвитку футболу в Україні світовому рівню та національним інтересам і потребам. Серед

багатьох причин вони вказують на головну – недостатнє організаційне та методичне забезпечення навчально-тренувального процесу і в тому числі відсутність науково-обґрунтованої системи комплексного контролю, що не дає змоги вдосконалювати систему управління підготовкою футбольних команд України (Зеленцов, Лобановський, Коуэрвер, & Ткачук, 1996; Лисенчук, Догадало, & Колотов, 1997; Соломонко, Лисенчук, & Соломонко, 1997).

В науковій літературі закордонних авторів дуже часто аналізується техніко-тактична підготовленість та результативність професійних футболістів (Pratas, Volossovitch, & Carita, 2018), залежність результативності європейських футбольних команд різного професійного рівня протягом всього матчу (Evangelos, Gioldasis, Ioannis, & Georgia, 2018). Виявлено, що більш кращі команди європейських ліг досягають високої продуктивності впродовж всього матчу, а менш кваліфіковані в першій половині гри.

Вважається важливим гармонійне поєднання фізичної та технічної підготовки в тренуванні молодих футболістів (Nakman, Vaskan, Kljus, Liasota, Palichuk, & Yachniuk, 2018), з акцентуванням уваги на удосконалення техніки виконання провідних фізичних вправ: ударів по воротах із ринях положень та переміщуваль і жонглиюванню м'яча в русі.

Не існує єдиної думки щодо пріоритетності в розвитку фізичних якостей футболістів. Так, А. Bolotin V. Bakayev, вважають корисним застосування в тренуванні молодих футболістів швидко-силових вправ з використанням елементів фітнесу, гіри, штанги тощо (Bolotin, & Bakayev, 2017). Також розвивати вибухову та анаеробну силу нижніх кінцівок в тренуванні молодих футзалістів рекомендують інші автори (Kassiano, et al., 2019; Bolotin, & Bakayev, 2017). Порівнюючи витривалість футболістів першого та другого дивізіонів іспанського футбольного чемпіонату, встановлено однакові показники за загальною витривалістю та більш кращі в командах першого дивізіону із спеціальною витривалістю (Gomez-Piqueras, Gonzalez-Villora, Castellano, & Teoldo, 2019). Але ці високі показники не пов'язані із успіхом команд. Існує певна залежність фізичної підготовленості футболістів від тої ролі, яку він виконує на полі, тобто від амплу гравця. Більш високою активністю володіють футбольні півзахисники (Gamble, Spencer, McCarren, & Moyna, 2019). Саме високий рівень загальної та спеціальної витривалості цих гравців,

пов'язаний з успіхом команди (Smpokos, Mourikis, & Linardakis, 2018). На відміну від півзахисників, крайні захисники та нападники мали високий рівень швидкості та стартового прискорення, а центральні захисники мали низькі значення за всіма показниками (Abbott, Brickley, & Smeeton, 2018). Але зв'язок між рівнем фізичної підготовленості футболістів і результативністю в змаганнях автори не виявили (Abbott, Brickley, & Smeeton, 2018). Це говорить про те, що успіх в футболі в більшій мірі залежить від високого рівня технічної та тактичної підготовленості гравців.

На думку Г. Лисенчука, В. Соломонко, А. Зеленцова, В. Лобановського в кожній країні проблеми підготовки футзалістів вирішуються відповідно до конкретних умов і можливостей. Однак обов'язковими є узагальнення передового власного і зарубіжного досвіду, впровадження результатів наукових досліджень і знань в практику роботи тренерів, на базі яких повинна створюватися своя власна система підготовки футзалістів (Зеленцов, Лобановський, Коуэрвер, & Ткачук, 1996; Соломонко, Лисенчук, & Соломонко, 1997).

В доступній літературі міститься велика кількість інформації про систему та особливості підготовки футболістів й практично відсутня інформація про специфіку підготовки футзалістів (Алиев, Андреев, & Губа, 2012; Андреев, Левин, 2004; Губа, 2016; et al., 2019). Саме визначення ефективності тренувального процесу футзалістів є актуальним аспектом нашого дослідження.

**Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами** Наукова робота є складовою науково-дослідної теми кафедри олімпійського та професійного спорту Херсонського державного університету «Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації» (№ 0116U005791).

**Мета дослідження:** визначити рівні фізичної та технічної підготовленості

футзалістів ФК «Продуксім» на підготовчому етапі тренування.

**Матеріал і методи дослідження.** В дослідженні прийняли участь гравці команди футзальної команди ФК «Продуксім» м. Херсона, які є діючими чемпіонами України й виступають в Екстра Лізі України. В команді існує два склади: основний та резервний. До основного складу команди входять 15 гравців серед яких 4 воротарі, а всі інші польові гравці. В команді грають три легіонери: по одному з Бразилії, Іспанії та Угорщині. Командою керує досвідчений спеціаліст з Іспанії Хаві Родригеса.

Дослідження тривало протягом 2018-2019 років. Експериментальна частина дослідження проводилася під час тренувальних зборів в м. Одеса (Україна) та в м. Анталія (Туреччина).

Протягом експериментальної роботи використовувалися тестові вправи щодо визначення фізичної підготовленості футзалістів (стрибок вгору з місця, стрибок у довжину з місця, біг на 15 м, біг на 30 м, човниковий біг 3x10 м, біг «зигзагами», продольний та поперечний шпагат, біг на 300 м).

З метою оцінки технічної підготовленості футзалістів були застосовані наступні вправи: біг на 30 метрів з веденням м'яча, жонглювання, ведення м'яча «вісіркою», оббігання стійок і удар в ціль.

Була проаналізовано побудову тренувального процесу під час підготовки футзальної команди «Продуксім» до змагальної діяльності. В подальшому ми оцінили рівень фізичної підготовленості футзалістів на початковому проміжному та кінцевому етапах дослідження. Оцінка фізичної підготовленості відбувалась за комплексом тестів, який визначав різні сторони фізичної підготовленості.

Перше тестування відбувалось на початку першого тренувального збору після відпочинку спортсменів після минулого сезону. Метою даного тестування стало визначення вихідних експериментальних даних футзалістів. Друге тестування було проведено по

завершенню втягуючого тренувального мезоциклу перед початком роботи в базовому мезоциклі. Нарешті заключне тестування відбулось перед початком чемпіонату України по завершенню контрольної-підготовчого мезоциклу. В період між двома базовими мезоциклами тестування не проводилось так, як в даний момент спортсмени були завантаженими й знаходились в певній «тренувальній ямі». За результатами проведення трьох контрольних вимірювань футзалістів ми визначили доцільність, раціональність та ефективність фізичної підготовки футзалістів.

**Результати дослідження.** Безперечним є те, що на ефективну гру гравців футзальних клубів впливає велика кількість різноманітних факторів. Так висококваліфіковані футзалісти повинні чітко знати та застосовувати тактичні схеми гри як в захисті так і в нападі, вміти якісно виконувати різноманітні технічні елементи гри, бути психологічно врівноваженими. Якщо гравці не володіють достатнім рівнем прояву фізичних якостей, технічний арсенал не характеризується значним різноманіттям, то не можливо говорити про їх ефективні дії на футзальному майданчику.

Показники фізичної підготовленості футзалістів протягом експерименту представлені в таблиці 1. Отримані в ході дослідження результати підлягали подальшій математичній обробці. Для об'єктивності отриманих результатів порівняння проводилося за допомогою середнього арифметичного значення.

Аналізуючи показники тестування рівня фізичної підготовленості футзалістів протягом експерименту зазначимо, що для всієї команди спостерігається стабільна тенденція щодо підвищення результатів тестування від першого мезоциклу до останнього. При чому зміни середніх показників по кожному окремому тесту були неоднорідні і залежали від спрямованості та змісту тренувальної роботи в певному тренувальному мезоциклі.

**Показники фізичної підготовленості футзалістів ФК «Продуксім» протягом експерименту**

Тестові випробування	Етапи дослідження		
	Вихідні дані	Проміжні дані	Кінцеві дані
	$X \pm s$	$X \pm s$	$X \pm s$
Стрибок вгору з місця, см	26,4 ± 2,261	27,1 ± 2,471	28,7 ± 3,016
Стрибок у довжину з місця, см	212,4 ± 6,44	218,3 ± 7,219	225,1 ± 5,582
Біг 15 м., с	2,8 ± 0,573	2,7 ± 1,824	2,3 ± 0,917
Біг 30 м., с	4,6 ± 1,667	4,4 ± 0,919	4,1 ± 0,837
Човниковий біг 3 x 10 м., с	8,1 ± 2,162	8,0 ± 1,682	7,7 ± 1,547
Біг «зигзагами», с	43,6 ± 3,023	38,5 ± 3,814	32,7 ± 2,881
Продольний шпагат, см	36,4 ± 2,784	34,4 ± 4,276	33,7 ± 3,119
Біг 300 м., с	48,9 ± 8,419	45,2 ± 7,267	41,7 ± 3,624

Порівнюючи зміни середніх результатів тестування по кожному окремому тесту назначимо, що протягом експерименту за тестом стрибок вгору з місця результат змінився з  $X=26,4$  до  $X=28,7$  см., за тестом стрибок у довжину з місця  $X=212,4$  до  $X=225,1$  см., за тестами біг на 15 та 30 метрів з  $X=2,8$  до  $X=2,3$  та з  $X=4,6$  до  $X=4,1$  секунди відповідно. Аналогічно покращились й результати тестів човниковий біг 3x10 м з  $X=8,1$  до  $X=7,7$  секунди, тесту біг «зигзагами» з  $X=43,6$  до  $X=32,7$  секунди, прокольний шпагат з  $X=36,4$  до  $X=33,7$  см та біг на 300 м з  $X=48,9$  до  $X=41,7$  секунди.

На нашу думку, оцінка фізичної підготовленості футзалістів, за використаним комплексом тестів, протягом експерименту дозволить при більш детальному математичному аналізі обґрунтувати ефективність побудови тренувального процесу в підготовчому період футзалістів ФК «Продуксім».

Більшість тренерів з футболу та футзалу зазначають, що безперечно основою підготовки в спорті є фізична підготовка, проте в футзалі, де майданчик, в порівнянні з футболом, має невеликі розміри, велике значення має й технічна підготовленість футзаліста. В значній кількості випадків спортсмени в футзалі не маючи відмінної фізичної підготовленості завдяки високому рівню технічного озброєння та досвіду можуть показувати високий клас і виступати за провідні футзальні клуби.

Саме тому під час нашого

дослідження ефективності побудови тренувального процесу футзалістів ФК «Продуксім» ми, поряд зі змінами показників рівня фізичної підготовленості, дослідили й зрушення в показниках технічної підготовленості протягом підготовчого періоду до сезону 2019-2020 років. Показники технічної підготовленості футзалістів ФК «Продуксім» протягом експерименту представлені в таблиці 2.

В ході дослідження рівня технічної підготовленості встановлено, що як і в показниках фізичної підготовленості протягом всього процесу підготовки спостерігається стійка тенденція до покращення результатів за всіма запропонованими тестами. Проте різниця між другим та третім тестуванням більш відчутна, що обумовлено специфікою навантаження в другому та третьому мезоциклах.

Аналізуючи результати по кожному окремому тесту зазначимо, що якість володіння м'ячем за тестом жонгливання результат покращився з  $X=93,4$  до  $X=133,8$ , раз, техніка володіння в поєднанні з веденням м'яча за тестом біг 30 метрів збільшилась з  $X=15,02$  до  $X=13,8$  секунди, швидкість ведення м'яча за тестом біг 30 м. змінилась з  $X=5,4$  до  $X=4,6$  секунд та якість та влучність виконання ударів після швидкісного переміщення зросла з  $X=3,28$  до 5,84 раз.

Отримані результати обґрунтовують припущення про те, що незважаючи на не високі показники фізичної підготовленості



футзалісти повинні вдало контролювати м'яч та максимально ефективно його обробляти. Все це не можливо без

значного прояву поєднання фізичної та технічної підготовленості спортсменів.

Таблиця 2.

**Показники технічної підготовленості футзалістів  
ФК «Продуксім» протягом експерименту**

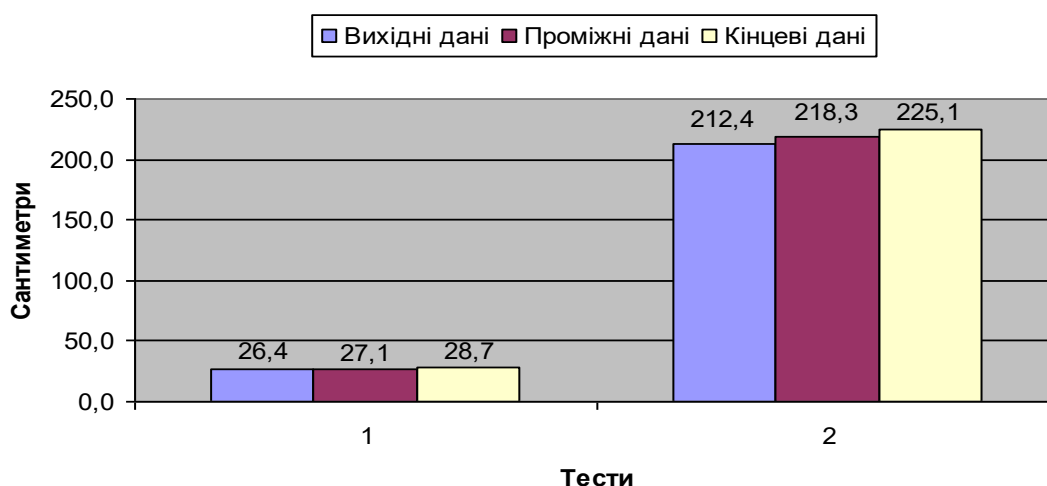
Тестові випробування	Етапи дослідження		
	Вихідні дані	Проміжні дані	Кінцеві дані
	X ± s	X ± s	X ± s
Жонгливання, раз	93,4 ± 7,326	102,7 ± 6,817	133,8 ± 9,215
Ведення «вісімкаю», с	15,02 ± 6,454	14,3 ± 4,928	13,8 ± 2,018
Оббігання стійок і удар в ціль, раз	3,28 ± 1,447	3,91 ± 0,689	5,84 ± 0,132
Біг 30 м. з веденням м'яча, с	5,4 ± 3,284	5,2 ± 0,827	4,6 ± 1,923

За результатами проведеного спостереження видно, що на показники фізичної підготовленості багато в чому впливає віковий фактор. Так простежується тенденція до того, що зі збільшенням віку рівень фізичної підготовленості знижується проте компенсуючим фактором є придбання гравцями певного ігрового досвіду та якістю виконання технічних прийомів.

Ефективність будь-якого процесу визначається за допомогою математичного порівняння зрушень, що відбулись протягом певного процесу. Після визначення показників фізичної та технічної підготовленості футзалістів на

початку, в середині та наприкінці підготовчого періоду ми провели порівняльний аналіз та визначили приріст показників між кожним окремим етапом та взагалі протягом всього підготовчого періоду. Показники приросту дозволять стверджувати, що система підготовки спортсменів в ФК «Продуксім» є ефективною або навпаки.

Відповідно до вище зазначеного ми згрупували тести за пріоритетним проявом тієї або іншої фізичної якості. Порівняння результатів тестів, що визначають рівень розвитку швидкісно-силових якостей представлені на рисунку 1.



1 – стрибок вгору з місця; 2 – стрибок у довжину з місця

**Рис. 1.** Зміни показників швидкісно-силової підготовленості футзалістів протягом експерименту

Вивчаючи отримані результати порівняння видно, що за тестом стрибок вгору з місця після першого тренувального мезоциклу результат покращився на 0,7

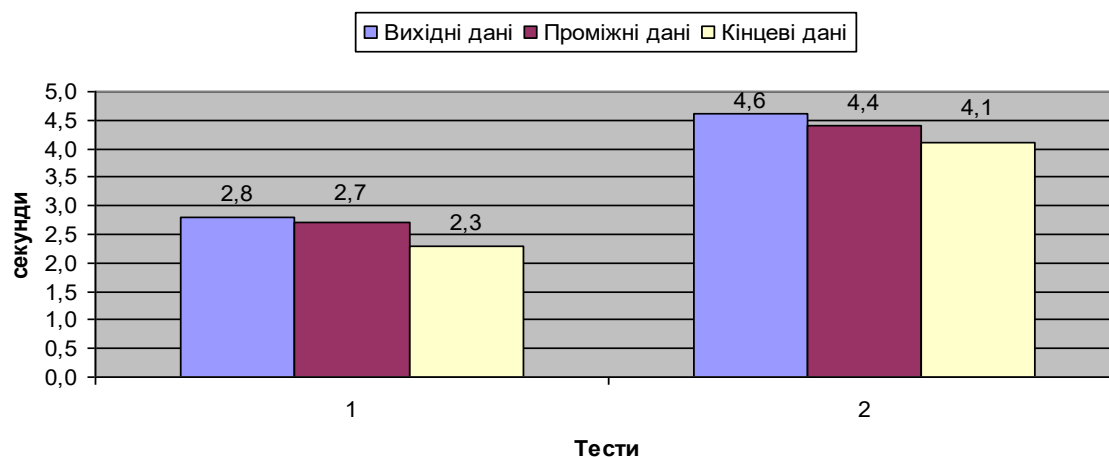
см, а після двох ударних мезоциклів підвищення становило 1,6 см, що у відсотковому співвідношенні становить 2,6 % та 5,7 % відповідно. Загальний приріст

результатів протягом експерименту за даним тестом становив 8,3 % (2,3 см).

Результати тесту стрибок у довжину з місця мають подібну тенденцію до зростання результату проте загальний рівень приросту невеликий: при першому вимірі приріст становив 5,9 см (2,7 %), а при другому – 6,8 см (3,1 %). Загальний

приріст результату протягом всього експерименту склав 5,8 %. Це обумовлено високими показниками тесту на початку експериментальної частини роботи.

Визначивши зміни в рівні приросту швидкісно-силових якостей ми дослідили відмінності в показниках тестів на швидкість (рис. 2).



1 – біг на 15 м.; 2 – біг на 30 м.

**Рис. 2.** Зміни показників швидкісної підготовленості футзалістів протягом експерименту

Порівнюючи результати тестування рівня розвитку швидкісних якостей на різних етапах експерименту встановлено, що за тестом біг на 15 м. результат зменшувався поступово. Розходження між першим та другим зрізом становили 0,1 секунди, а між другим та третім 0,4 секунди. Загальне покращення результату даного тесту за весь підготовчий період становило 19,6 %, що в абсолютних цифрах дорівнює 0,5 секунди.

Досліджуючи зміни середніх показників тесту біг на 30 м. видно, що більші зміни відбулись після двох базових мезоциклів, коли футзалісти виконували найбільше навантаження. Так загальне покращення протягом експерименту за даним тестом становило 0,5 секунди, що становить 11,5 % приросту.

Підсумовуючи зміни показників швидкісної підготовленості зазначимо, що побудова тренувального процесу в ФК «Продуксім» дозволила в середньому підвищити рівень розвитку швидкості на 15 %.

Проте ефективність змагальної

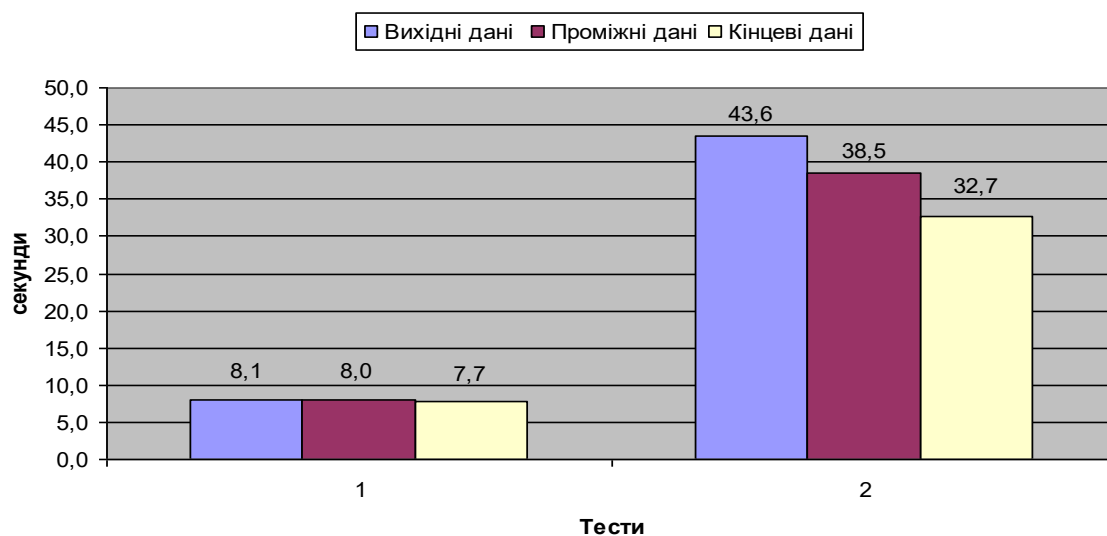
діяльності багато в чому залежить від рівня розвитку координаційних здібностей. Тому наступним кроком нашої роботи стало визначення змін в показниках координаційної підготовленості футзалістів (рис. 3.).

В ході аналізу отриманих результатів встановлено, що в тесті човниковий біг поряд з проявом координації, необхідний високий рівень розвитку швидкості, тому зміни результатів не відрізнялись значними показниками. Так за тестом човниковий біг 3x10 м протягом експерименту результат покращився лише на 0,4 (5,1 %) з переважним покращенням між другим та третім зрізом результатів.

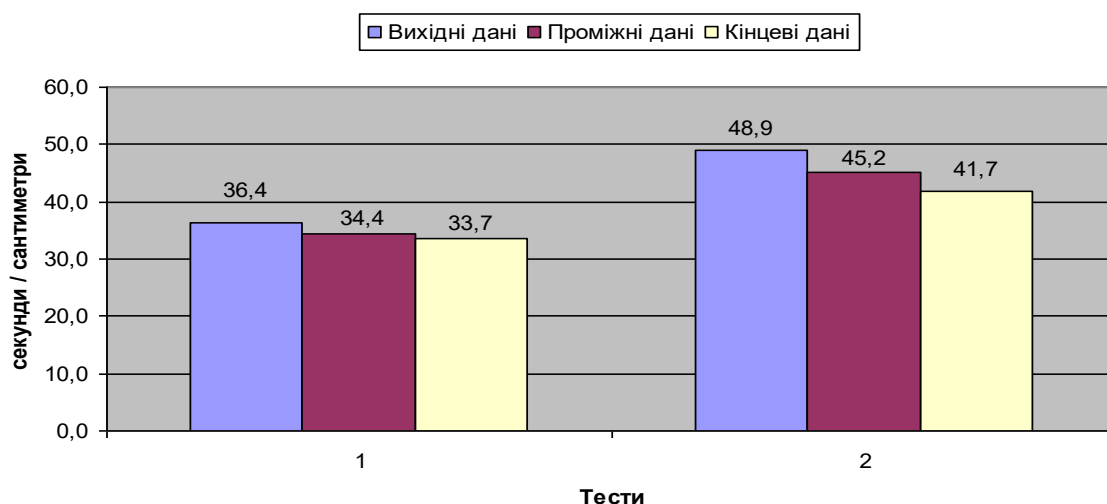
Розходження в показниках тесту біг «зигзагами» протягом експерименту був значно більшим. Так між першим та другим тестуванням результат підвищився на 5,1 секунду (12,4 %), а між другим та третім на 5,8 секунди (16,3 %). Відповідно загальне покращення результатів даного тесту, за період підготовки до сезону в команді ФК «Продуксім», склало 28,7 %. Для об'єктивності оцінки ефективності

побудови тренувального процесу в ФК «Продексім» ми дослідили також зміни

результатів тестування рівня розвитку гнучкості та витривалості (рис. 4.).



**Рис. 3.** Зміни показників координаційної підготовленості футзалістів протягом експерименту



1 – прокольний шпагат; 2 – біг 300 м.

**Рис. 4.** Зміни показників гнучкості та витривалості футзалістів протягом експерименту

Аналізуючи зміни показників рівня розвитку витривалості та гнучкості встановлено, що за тестом біг на 300 м. після першого мезоциклу результати покращились на 3,7 секунди, а впродовж другого та третього всього на 3,5 секунди. Проте у відсотковому співвідношення приріст між першим та другим зрізом становив 7,9 %, а між другим та третім – 8,1 % відповідно. Незначний приріст показників рівня розвитку витривалості обумовлений відсутністю необхідності прояву даної здібності під час змагальної

діяльності футзалістів. Під час гри гравці доволі часто та активно змінюють один одного на майданчику та й дії гравців на майданчику не передбачають тривалого виконання вправ.

Порівнюючи результати тесту продовжений шпагат протягом експерименту видно, що середній показник тестування постійно знижувався, що говорить про покращення рухливості в тазовому суглобі. Так від початку експерименту до його завершення результат покращився на 2,7 см, що

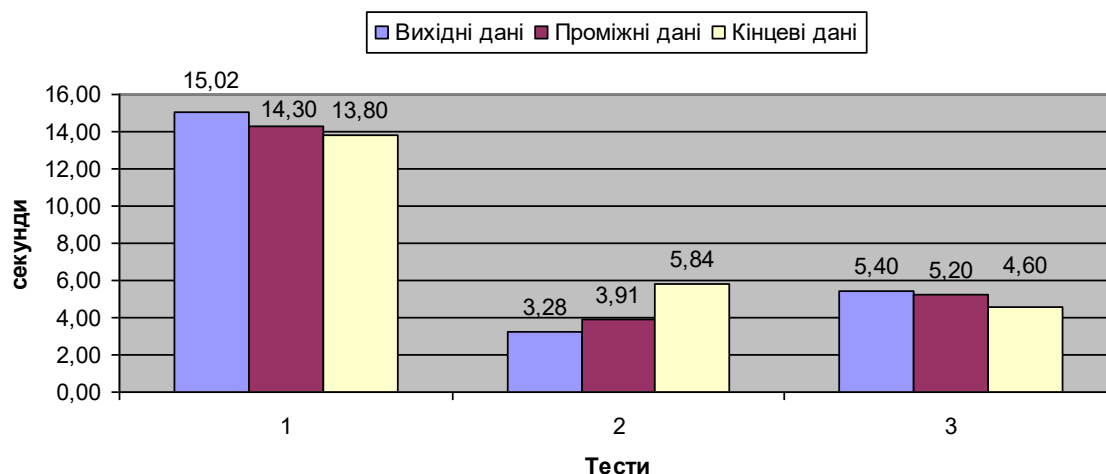
становить 7,7 % загального приросту результату.

Підсумовуючи зміни показників фізичної підготовленості футзалістів ФК «Продуксім» під час підготовчого періоду до змагального сезону 2019-2020 років встановлено, що не зважаючи на певні складності всі спортсмени повністю виконали поставлені тренерським штабом завдання.

Стосовно змін в показниках фізичної підготовленості зазначимо, що рівень швидко-силових якостей в середньому за тестом стрибок у довжину з місця підвищився на 8,3 %, за тестом стрибок вгору з місця – 5,8 %; рівень швидкісних якостей за тестом біг на 15 м зріс на

19,6 %, за тестом біг на 30 м – 11,5 %; рівень розвитку координації за тестом човниковий біг 3x10 м покращився на 12,4 %, за тестом біг «зигзагами» – 28,7 %; рівень розвитку витривалості за тестом біг на 300 м збільшився на 16 %; рівень розвитку гнучкості за тестом продовжений шпагат зріс на 7,7 %.

Під час подальшого дослідження ми порівняли тестові показники технічної підготовленості футзалістів та визначили зміни, що відбулись у спортсменів. Зміни показників технічної підготовленості футзалістів протягом експерименту представлені на рисунку 5.



1 – ведення м'яча «вісілкою»; 2 – оббігання стійок з ударом в ціль; 3 – біг 30 м з веденням.

**Рис. 5.** Зміни показників технічної підготовленості футзалістів протягом експерименту

Аналізуючи отримані результати зазначимо, що техніка володіння м'ячем за тестом жонгливання у всіх футзалістів знаходиться на високому рівні. Проте не зважаючи на вище зазначене протягом підготовчого періоду більшість футзалістів навіть покращили власні результати. Взагалі, за даними тренерів, в сучасному футзалі якість володіння м'ячем є одним з найважливіших компонентів.

Порівняльний аналіз результатів технічної підготовленості вказує на наступне: за тестом ведення м'яча «вісілкою» протягом експерименту показник збільшився на 1,22 секунди, що вказує на значні зміни в техніці володіння м'ячем на швидкості. Загальний відсоток

приросту, за сумою двох зрізі становить 8,5 %.

Якість виконання ударів по воротах після швидких переміщень за тестом оббігання стійок з ударом в ціль за період підготовки до чемпіонату України суттєво зросла. За вихідними даними середнє значення в групі становило 3,28 влучних удари, при проміжному зрізі становило 3,91 раз, а найбільший приріст спостерігався після двох базових мезоциклів спрямованих на підвищення техніко-тактичної готовності де середній результат дорівнював 5,84 рази. Відносно відсоткового приросту результатів встановлено, що між першим та другим зрізом підвищення становило 17,5 %, між

другим та третім – 39,6 %, однак загальне покращення результату даного тесту становило 56,1 % відповідно.

Нарешті аналіз результатів тесту біг на 30 м. з веденням м'яча довів, що запланована робота протягом експерименту дозволила підвищити показники на 16 %, що становить 0,8 секунди. Отримані результати довели високу технічну майстерність футболістів, яку в поєднанні з розвитком фізичних якостей або досвідом змагальної діяльності доцільно реалізувати в досягнення високих результатів.

Узагальнюючи зміни результатів технічної підготовленості футзалістів ФК «Продуксім» встановлено, що не зважаючи на високий вихідний рівень гравців всі спортсмени якісно виконали всі поставлені тренерами завдання та відповідально віднеслись до підготовки команди до змагального сезону.

Зміни показників тестів для визначення рівня технічної підготовленості були наступними: за тестом ведення м'яча «вісімкаю» відсоток приросту становив 8,5 %, за тестом біг на 30 м з веденням приріст склав – 16 %, за тестом оббігання стійок з ударом по воротах приріст виявився найбільшим і становив 56,1 %.

#### **Висновки:**

1. Сучасна підготовка спортсменів, особливо в ігрових видах спорту вимагає від тренерів постійного пошуку інноваційних підходів, як дозволять зробити процес підготовки максимально ефективним. В сучасному футзалі особливо гостро постає питання раціонального поєднання рівня спеціальної фізичної підготовки та технічної майстерності гравців;
2. В процесі підготовки до змагального сезону в фізичній підготовці

найбільші зрушення встановлені за тестами біг «зигзагами» – 28,7 % та біг на 15 м. – 19,6 %, дещо менші за тестами біг на 300 м – 16 % та човниковий біг 3 x 10 м. – 12,4 %. Всі інші зміни в показниках не перебільшували 10 % межу.

3. Під час виконання завдань базових мезоциклів відбулись наступні зміни в показниках технічної підготовленості: загальна якість володіння м'ячем за тестом жонгливання підвищилась на 35,6 %, якість виконання ведення м'яча на швидкість за тестом ведення м'яча «вісімкаю» зросла на 8,5 %, швидкість ведення м'яча по прямій за тестом біг на 30 м. з веденням збільшилась на 16 % та точність виконання ударів після швидкісного переміщення за тестом оббігання стійок з ударом по воротах покращилась на 56,1 %.

4. Узагальнюючи результати тестування рівня фізичної та технічної підготовленості футзалістів зазначимо, що їм притаманний значний прояв розвитку швидкісно-силових здібностей нижніх кінцівок, швидкості реакції, швидкості переміщень на короткі відстані та гнучкості. В меншій ступень розвинені швидкісно-силові здібності верхніх кінцівок, швидкості переміщень на довгі дистанції та витривалості.

**Перспективою подальших досліджень** є визначення психологічної готовності футзалістів до змагальної діяльності та її зв'язок із фізичною та технічною підготовленістю.

**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**

- Алиев, Э.Г., Андреев, С.Н., & Губа, В.П. (2012). *Мини-футбол (футзал)*. Москва. Советский спорт.
- Андреев, С.Н., Левин, В.С. (2004). *Мини-футбол*. Липецк : Арес.
- Губа, В.П. (2016). *Теория и методика мини-футбола (футзала)*. Москва. Спорт.

- Гузарь, В.Н., Шалар, О.Г., & Норик, А.О. (2014). Взаимоотношения как аспект психологического климата женской футбольной команды. *Физическое воспитание студентов*, 2, 8-12. doi: 10.6084/m9/figshare. 906307
- Гусев, В.Г., Стрикаленко, Є.А., & Шалар, О. Г. (2014). Аналіз фізичної підготовленості футболістів високого класу. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*, 6 (49), 35-42.
- Жосан, Ігор, Стрикаленко, Євгеній, & Шалар, Олег (2014). Технічне обладнання в тренуванні юних футболістів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*, 17, 448-454
- Жосан, І. А., Хоменко, В. В., & Шалар, О. Г. (2016). Порівняння техніко-тактичних дій крайніх захисників на чемпіонаті світу з футболу 2014 року. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*, 3 (72), 60-63
- Зеленцов, А. М., Лобановський, В. В., Коуэрвер, В., & Ткачук, В. П. (1996). *Уроки футболу*. Київ. Олімпійська література.
- Еделев, О. С., Єфімако, В. О., & Шалар, О. Г. (2008). Дидактико-виховний аспект тренування юних футболісток. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 11, 16-20.
- Козловский, В. И. (1999). *Подготовка футболистов*. Москва : Физическая культура и спорт.
- Лисенчук, Г., Догадаło, В., & Колотов, В. (1997). Отбор и прогнозирование достижений как инструмент управления соревновательной деятельностью в футболе. *Наука в олимпийском спорте*, №1, 57-63.
- Соломонко, В. В., Лисенчук, Г. А., & Соломонко, О. В. (1997). *Футбол*. Київ. Олімпійська література.
- Шалар, О. Г., Стрикаленко, Є. А., & Ємельянова, Ю. (2009). Формування особистості юних футболісток. *Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 10, 277-280.
- 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*, 200-205.
- 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: 11.12.2019.

Опублікована: 12.02.2020.

**Аннотация.** *Стрикаленко Е., Шалар О., Гузарь В. Эффективность построения тренировочного процесса футзалистов ФК «Продуксим» в подготовительном периоде. Цель: определить уровни физической и технической подготовленности футзалистов ФК «Продуксим» на подготовительном этапе тренировки. Материал и методы: в исследовании приняли участие игроки футзальной команды ФК «Продуксим», которые являются действующими чемпионами Украины и выступают в Экстра Лиге Украины. Основной состав команды составлял 15 игроков среди которых 4 вратаря, а все остальные полевые игроки. Возрастные границы в команде колебались в диапазоне от 20 до 30 лет. Исследование проходило в течение 2018-2019 годов. В течение экспериментальной работы использовались тестовые упражнения по определению физической подготовленности футзалистов (прыжок вверх с места, прыжок в длину с места, бег на 15 м, бег на 30 м, челночный бег 3 x 10 м, бег «зигзагами», продольный и поперечный шпагат, бег на 300 м). С целью оценки технической подготовленности футзалистов были использованы следующие упражнения: бег на 30 метров с ведением мяча, жонглирование, ведение мяча «восьмеркой», преодоление стоек и удар в цель. Результаты: в процессе подготовки к соревновательному сезону в физической подготовке футзалистов большие сдвиги установлены по тестам: бег «зигзагами» - 28,7% и бег на 15 м. - 19,6%. Несколько меньше по тестам: бег на 300 м. - 16% и челночный бег 3 x 10 м. - 12,4%. Все другие изменения в показателях не превышали границу 10%. Во время выполнения заданий базовых мезоциклов, состоялись следующие изменения в показателях технической подготовленности. Качество владения мячом по тесту жонглирование повысилось на 35,6%; качество выполнения ведения мяча на скорость по тесту ведения мяча «восьмеркой» выросло на 8,5%; скорость ведения мяча по прямой по тесту бег на 30 м. с ведением увеличилась на 16% и точность выполнения ударов после скоростного перемещения по тесту преодоления стоек с ударом по воротам улучшилась на 56,1%. Выводы: Обобщая результаты тестирования уровня физической и технической подготовленности футзалистов отметим, что у них значительно улучшились скоростно-силовых качеств нижних конечностей, скорости реакции, скорости перемещений на короткие расстояния и гибкости. В меньшей степени развиты скоростно-силовые качества верхних конечностей, скорости перемещений на длинные дистанции и выносливости. Перспективой дальнейших исследований является определение психологической готовности футзалистов к соревновательной деятельности и ее связь с физической и технической подготовленностью.*

**Ключевые слова:** *футзалисты; тренировки; мезоциклы; физическая подготовленность; техническая подготовленность.*

**Abstract.** *Strikalenko E., Shalar O., Guzar V. Efficiency of building the training process of futsalists of FC Prodeksim in the preparatory period. Purpose: to determine the levels of physical and technical preparedness of futsalists of FC Prodeksim at the preparatory stage of the training. Material and methods: the study involved players of the futsal team of FC Prodeksim, who are the current champions of Ukraine and play in the Extra League of Ukraine. The main team*

consisted of 15 players, including 4 goalkeepers, and all other field players. The age limits in the team ranged from 20 to 30 years. The study took place during 2018-2019. During the experimental work, test exercises were used to determine the physical fitness of the futsal players (upward jump from a place, a long jump from a place, 15 meters run, 30 meters run, 3 x 10 m shuttle run, zigzags, longitudinal and transverse splits 300 m run). The following exercises were used to evaluate the technical preparedness of the futsal players: running 30 meters with dribbling, juggling, dribbling the ball with the figure of eight, overcoming racks and hitting the target. **Results:** in the process of preparing for the competitive season in the physical training of futsal players, large shifts were established according to the tests: running with zigzags - 28.7% and running 15 meters - 19.6%. Slightly less on the tests: running 300 m. - 16% and shuttle running 3 x 10 m. - 12.4%. All other changes in indicators did not exceed the border of 10%. During the execution of tasks of the basic mesocycles, the following changes in the indicators of technical readiness took place. The quality of possession of the test juggling ball increased by 35.6%; the quality of ball dribbling for speed according to the ball "eight" dribble test increased by 8.5%; the speed of dribbling a ball in a straight line according to the test, a 30-meter run with dribble increased by 16%, and the accuracy of strikes after moving quickly on the test of overcoming racks with a goal kick improved by 56.1%. **Conclusions:** Summarizing the results of testing the level of physical and technical preparedness of the futsal players, we note that they have significantly improved speed and power qualities of the lower extremities, reaction speed, speed of movement over short distances and flexibility. To a lesser extent, the speed-power qualities of the upper extremities, the speed of movement over long distances and endurance are developed. The prospect of further research is to determine the psychological readiness of the futsal players for competitive activity and its relationship with physical and technical preparedness.

**Key words:** futsalists; training mesocycles; physical fitness; technical readiness.

#### Reference

- Aliev E.G., Andreev S.N. & Guba V.P. (2012). *Myny-futbol (futzal) [Mini-soccer (futsal)]*. Moskva. Sovetskyi sport [Moscow. Soviet sport].
- Andreev S.N., Levin V.S. (2004) *Myny-futbol [Futsal]*. Lypetsk. Ares [Lipetsk. Ares.].
- Guba V.P. (2016) *Teoryia 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). Relationship as an aspect of psychological climate of women's soccer team. *Physical education of student*, 2, 8-12. doi:10.6084/m9.figshare.906307
- Gusev, V.G., Strykalenko, E. A., & Shalar, O.H. (2014) Analiz fizychnoi pidhotovlenosti futbolistiv vysokoho klasu [Analysis of physical fitness of high-class players]. *Naukovyi chasopys NPU im. M.P. Drahomanova [Scientific journal of M.P. Drahomanov National Pedagogical University]*, 6 (49), 35 - 42.
- Zhosan, Ihor , Strykalenko, Yevgeniy, & Shalar, Oleh. (2014) Tekhnichne obladdannia v trenuvanni yunykhn futbolistiv [Technical equipment in training of young football players]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zbirnyk naukovykh prats. Vinnytskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet imeni Mykhaila Kotsiubynskoho [Physical education, sports and health of the nation: a collection of scientific works. Vinnytsya State Pedagogical University named after Mykhailo Kotsyubynsky]*, 17, 448-454
- 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
- Zelentsiv A.M., Lobanovsky V.V., Kouerver V. & Tkachuk V.P. (1996) *Uroky futbola [Football Lessons]* . Kyiv. Olimpiiska literatura. [Kyiv. Olympic literature].
- Edeliev A.S., Efimako V.O. & Shalar O.H. (2008) Dydaktyko-vykhovnyi aspekt trenuvannia yunykhn futbolistok [Didactic and educational aspect of training of young football players].



*Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu, [Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sport], 11, 16-20.*

Kozlovsky V.I. (1999) *Podhotovka futbolystov [Training of football players]. Moskva. Fyzycheskaia kultura y sport [Moscow. Physical Culture and Sport]*

Lisenchuk G., Dogadalo V. & Kolotov V. (1997) Otbory y prohnozyrovanye dostyazhenyi kak ynsument upravleniia sorevnovatelnoi deiatelnosti v futbole [The selection and prediction of achievements as a management tool of competitive activity in football]. *Nauka v olymпыiskom sporte [Science in Olympic Sports], No. 1, 57-63*

Solomonko V.V., Lisenchuk G.A. & Solomonko O.V. (1997) *Futbol [Football ]. Kyiv. Olimpiiska literatura. [Kyiv. Olympic literature].*

Shalar, O.H., Strykalenko, E. A., & Yemelyanova, Yu.I. (2009) Formuvannia osobystosti yunykhn futbolistok [Formation of personality of young football players] . *Pedahohika, psykholohiia ta metodyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu [Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sport], 10, 277-280*

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 naselennia [Actual problems of public health and motor activity of different segments of the population], 200-205.*

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**

Стрикаленко Євгеній Андрійович: *завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент; Херсонський державний університет; вулиця Університетська, 27, Херсон, Херсонська область, 73000*

Стрикаленко Евгений Андреевич: *заведующий кафедрой олимпийского и профессионального спорта, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент; Херсонский государственный университет; улица Университетская, 27, Херсон, Херсонская область, 73000*

Yevhenii Strykalenk: *Kherson State University Head of Olympic and Professional Sports Department Candidate of Physical Education and Sport, Associate Professor, 73000 Kherson, 27, 40 Rokiv Zhovtnya St.*

*orcid.org/0000-0001-7686-8736*

*E-mail: [strikalenko76@gmail.com](mailto:strikalenko76@gmail.com)*

Шалар Олег Григорович: *доцент кафедри олімпійського та професійного спорту, кандидат педагогічних наук, доцент Херсонський державний університет; вулиця Університетська, 27, Херсон, Херсонська область, 73000*

Шалару Олег Григорьевич: *доцент кафедры олимпийского и профессионального спорта, кандидат педагогических наук, доцент ХГУ; улица Университетская, 27, Херсон, Херсонская область, 73000*

Oleh Shalar: *Kherson State University, Associate Professor of Olympic and Professional Sports Department, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor. 73000 Kherson, 27, 40 Rokiv Zhovtnya St.*

*orcid.org/0000-0003-1866-9143*

*E-mail: [shalar@ksu.ks.ua](mailto:shalar@ksu.ks.ua)*

Гузар Віктор Миколайович: *кандидат педагогічних наук, доцент; Херсонська державна морська академія, проспект Ушакова, 20, Херсон, Херсонська область, 73009*

Гузар Виктор Николаевич: *кандидат педагогических наук, доцент; Херсонская государственная морская академия, проспект Ушакова, 20, Херсон, Херсонская область, 73009*

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

*orcid.org/0000-0002-4427-2425*

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

**Формування жіночої олімпійської програми у спортивних іграх**

Тарасевич О. А.

Харківська державна академія фізичної культури

**Анотація. Мета:** аналіз еволюції жіночої олімпійської програми в спортивних іграх. **Матеріал і методи.** Для написання даної статті були використані протоколи олімпійських змагань з ігрових видів спорту, які розміщені у світовій мережі інтернет. Були використані такі методи дослідження як: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел і інтернет-ресурсів з досліджуваної проблеми, статистична обробка даних. **Результати.** Було проаналізовано дані щодо кількості видів спортивних ігор в олімпійській програмі на всіх чотирьох етапах її формування, і що до кількості жінок-учасниць олімпійських змагань в ігрових видах спорту. А також їх відсоткове співвідношення з кількістю чоловіків на олімпійських турнірах в спортивних іграх. Проаналізувавши кількість чоловіків і жінок – учасників Ігор Олімпіад і Олімпійських зимових ігор в ігрових видах спорту на кожному з чотирьох етапів формування спортивної програми Олімпійських ігор було визначено їх загальне відсоткове співвідношення на кожному з етапів: на першому – воно складало 94% чоловіків і 6% жінок; на другому – 96% чоловіків і 4% жінок на Іграх Олімпіад і 100% чоловіків на Олімпійських зимових іграх; на третьому – 90% чоловіків і 10% жінок на Іграх Олімпіад і 100% чоловіків на Олімпійських зимових іграх; на четвертому етапі – 58% чоловіків і 42% жінок на Іграх Олімпіад і 71% чоловіків і 29% жінок на Олімпійських зимових іграх. Також було визначено відсоткове співвідношення спортсменів і спортсменок в кожній окремій спортивній грі всіх Олімпійських іграх. **Висновки.** Вивчаючи еволюцію жіночої олімпійської програми, визначили, що на сьогоднішній день жінки в ігрових видах спорту майже досягли 50% рівності з чоловіками в змаганнях на Іграх Олімпіад. Відсоткове співвідношення спортсменів і спортсменок складає 52% на 48% (2016 р.). На Олімпійських зимових іграх жінки поступово збільшують свою присутність на олімпійських турнірах, але їх співвідношення на 2018 р. складає 59% чоловіків і 41% жінок. При аналізі окремих спортивних ігор було виявлено, що в бадмінтоні, баскетболі, волейболі, волейболі пляжному, гандболі, гольфі, настільному тенісі, регбі, тенісі, хокеї на траві і керлінгу співвідношення чоловіків і жінок, що змагаються на Олімпійських іграх є рівним, тобто 50% на 50%. Залишається досягти гендерної рівності лише в водному поло (60% : 40%), футболі (57% : 43%) і хокеї на льоду (61% : 39%).

**Ключові слова:** спортивні ігри, олімпійська програма, рівноправність, жінки, чоловіки, гендерна рівність.

**Вступ.** Вперше вимоги рівноправності чоловіків і жінок були висунуті жінками під час Війни за незалежність у США в 1775-1783 роках. У Франції ще до початку Великої французької революції 1789 року став виходити перший журнал, який був присвячений боротьбі жінок за рівність, виникли перші жіночі революційні клуби. Початком організованого руху жінок за рівні права з чоловіками вважається 1848 рік, коли у місті Сенека-Фоллз (США)

пройшов з'їзд з захисту прав жінок під лозунгом «Всі жінки і чоловіки створені рівними» (Торосян, 2015; Тарасевич, 2016).

Початок ХХ століття ознаменувався посиленням боротьби жінок за свої права. У Великобританії в 1903 році була створена «Організація щодо захисту громадських і політичних прав жінок». Жінки відстоювали свої права не тільки у політиці, науці, виборчому праві, але і в інших сферах суспільного життя. Однією з яких був спорт (Лубишева, 2000; Мягкова, 2001).

Наприкінці XIX – початку XX століть жінки починають активно цікавитися різними видами тілесно-рухової практики. Це було обумовлено прагненням жінок подолати статево-ролеві стереотипи про обмеженість можливостей жіночої статі. Процес інтеграції жінок у міжнародний фізкультурно-спортивний і олімпійський рух був повільним і тяжким. Але згодом жінки зайняли гідне місце в сфері спорту (Бубка, 2012; Булатова, 2009).

На міжнародному рівні вперше положення про рівність між чоловіками і жінками було закріплено в Статуті ООН у 1945 році. Ці положення склали основу для подальшого розвитку принципів рівності і недискримінації в різних сферах життєдіяльності світового суспільства. В 1946 році була створена Комісія ООН про положення жінок, яка відіграла важливу роль у забезпеченні рівності чоловіків і жінок. У 1966 році для формування міжнародно-правових стандартів гендерної рівності було прийнято два міжнародних пакти: про громадські і політичні права і про економічні, соціальні і культурні права, які закріплюють заборону дискримінації за статевою ознакою (Торосян, 2015). У подальші роки була прийнята велика кількість різних документів, які сприяли досягненню гендерної рівності між чоловіками і жінками.

В нормативних документах незалежної України, таких як Конституція України, Закони України «Про освіту», «Про забезпечення рівних прав і можливостей жінок і чоловіків», «Про фізичну культуру і спорт», Сімейний кодекс України та інших гарантуються права людини на труд, освіту, охорону здоров'я, свободу, власність, відпочинок, достатній життєвий рівень і подібне. При цьому ключовими принципами права в області прав людини є недискримінація і рівність між жінками і чоловіками. В Конституції України Стаття 21 говорить: «Усі люди є вільні і рівні у своїй гідності та правах. Права і свободи людини є невідчужуваними та

непорушними» (Чистякова, & Шишкін, 2019).

У сучасному світі питання боротьби за гендерну рівність є актуальними і пріоритетними в багатьох сферах людської діяльності. І спорт тут не є винятком. Питання гендерної рівності неодноразово розглядалися в роботах Н. Ю. Мельникової, М. І. Крочука, М. В. Штильової, А. С. Журавльової, О. О. Максимова, І. П. Андрусак, Р. А. Торосян, Н. О. Шведової, І. М. Дзюбук і Я. С. Щербашина, І. Б. Казикова, Ю. О. Акімової, М. А. Чистякової і А. П. Шишкіна та інших (Мельникова, 1999; Крочук, 2013; Штильова, 2013; Журавльова, 2013; Максимова, 2013; Андрусак, 2014; Торосян, 2015; Шведова, 2015; Дзюбук, & Щербашина, 2016; Казикова, 2017; Акімова, 2018; Чистякова, & Шишкін, 2019).

В останні роки спорт є тією сферою суспільного життя де питання гендерної рівності і прав жінок обговорюються дуже жваво. Зараз на Олімпійських іграх жінки змагаються майже у всіх видах спорту, крім греко-римської боротьби і лижного двоборства. Намагаючись подолати стереотипи про обмежені можливості «слабкої статі» і скорегувати свій соціальний статус, жінки все активніше займаються суто чоловічими видами спорту і виборюють свої права на це (Тарасевич, & Надеждіна, 2015; Тарасевич, Камаєв, & Окунь, 2019).

МОК очолює боротьбу за гендерну рівність між спортсменами і спортсменками та проводить роботу з МСФ і НОК щодо позитивного вирішення питання присутності жінок у всіх видах спорту і у всіх національних олімпійських командах. 50% на 50% – таке співвідношення чоловіків і жінок серед атлетів бажає бачити МОК на найближчих Олімпійських іграх в Токіо. Для цього створюються спеціальні програми, приймаються документи, що сприяють досягненню гендерної рівності в спорті. Так, 8 березня 2018 року МОК представив проект розглядання гендерної рівності. У ньому прописані 25 рекомендацій, які

допоможуть МСФ покращити гендерну ситуацію в тих видах спорту, якими вони керують. Цим питанням займається і створена при МОК робоча група по гендерній рівності. В Олімпійській хартії (правило 2, п.7) записано: «МОК заохочує і підтримує просування жінок у спорті на всіх рівнях і у всіх структурах, з метою реалізації принципу рівності чоловіків і жінок» (Бубка, 2012; Платонов, 2013; Platonov, Булатова, & Косминіна, 2013).

Коли обговорюють питання гендеру в спорті, то на перший план виходять два найбільш актуальних з них. Перше, яким чином жінки досягають рівності з чоловіками, а друге, як заняття тими чи іншими видами спорту і спортивні досягнення впливають на поведінку жінок і чоловіків. В Україні фундаментальних, масштабних досліджень з цих питань поки ще не проводилося. А ось у США та Європі за останні 30 років було проведено багато досліджень, більшість яких припадає на 90-ті роки ХХ століття. Такі автори як E. E. Maccoby і C. N. Jacklin, S. L. Bem, R. Colker і C. S. Widom, S. Matteo, K. Deaux і B. Major, R. D. Ashmore, D. A. Gentile, R. K. Under і M. Crawford, A. Feingoid, L. K. Acciteli і T. C. Antonucci, J. Homsby, J. W. Scott, W. Wilson, A. Anshel, M. Месснер, G. Pfister, Ш. Бьорн, Н. Г. Цикунова, Т. В. Артамонова і Т. А. Шевченко, R. W. Pound у різні роки висвітлювали питання щодо поняття «гендер», питання присвячені особливостям гендерної психології, здійснювали спроби сформуванню гендерні типи особистостей (Maccoby, & Jacklin, 1974; Bem, 1979, 1983, 1993, 2004; Colker & Widom, 1980; Matteo, 1986; Deaux, & Major, 1987; Ashmore, 1990; Gentile, 1993; Under, & Crawford, 1993; Feingoid, 1994; Acciteli, & Antonucci, 1994; Homsby, 1995; Scott, 1996; Wilson, 1996; Anshel, 1996, 1997; Месснер, 2000; Pfister, 20004 Бьорн, 2001; Цикунова, 2003; Артамонова, & Шевченко, 2009; Pound, 2009). Це пов'язане з тим, що жіночий спорт в цей період вийшов на зовсім інший рівень порівняно з попередніми роками. Сьогодні питання щодо гендерної рівності в спорті є

актуальними і потребують додаткових досліджень.

**Зв'язок з науковими темами та планами.** Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи ХДАФК «Психо-сенсорна регуляція рухової діяльності спортсменів ситуативних видів спорту» (номер державної реєстрації 0116U008943).

**Мета дослідження** – аналіз еволюції жіночої олімпійської програми в спортивних іграх.

**Матеріали та методи дослідження.** Для написання даної статті були використані протоколи олімпійських змагань з ігрових видів спорту, які розміщені у світовій мережі інтернет. Були використані такі методи дослідження як: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел і інтернет-ресурсів з досліджуваної проблеми, статистична обробка даних.

Було проаналізовано дані щодо кількості видів спортивних ігор в олімпійській програмі на всіх чотирьох етапах її формування, і щодо кількості жінок-учасниць олімпійських змагань в ігрових видах спорту. А також їх відсоткове співвідношення з кількістю чоловіків на олімпійських змаганнях в спортивних іграх.

**Результати дослідження та їх обговорення.** З урахуванням впливу історичних факторів можна виділити чотири етапи формування спортивної програми Олімпійських ігор. I етап датується 1896 – 1912 рр., II етап – 1920 – 1948 рр., III етап – 1952 – 1980 рр. і IV – з 1980 р. і до сьогоднішнього дня (Платонов, Бубка, & Булатова, 2009). Спортивні ігри як олімпійські види спорту були представлені в програмі на всіх чотирьох етапах. В ігрових видах, починаючи з 1900 року, за винятком періоду з 1928 року по 1960 рік, змагалися і чоловіки, і жінки.

На сьогоднішній день в олімпійській програмі у всіх видах спорту, що відносяться до групи спортивних ігор присутні представниці прекрасної статі. Але так було не завжди. В програмі теперішніх Ігор Олімпіад спортивними іграми є бадмінтон, баскетбол, водне поло,

волейбол, пляжний волейбол, гандбол, гольф, настільний теніс, регбі, теніс, футбол, хокей на траві, бейсбол і софтбол; в програмі Олімпійських зимових ігор – керлінг і хокей на льоду.

Жінки почали змагатися у тих чи інших спортивних іграх у різні роки. Першими спортивними іграми, в яких виборювали олімпійські нагороди жінки стали в 1900 році теніс і гольф, в деяких джерелах мова йде ще і про крокет. Саме у тенісі було зафіксовано ім'я першої олімпійської чемпіонки серед жінок. Цього найвищого спортивного титулу була удостоєна англійська тенісистка Шарлотта Купер. Потім ці види спорту було виключено з програми Ігор Олімпіад, але в 1988 році до олімпійських змагань повернули теніс, а в 2016 році – гольф. Останнім видом спортивних ігор, що був включений до жіночої олімпійської програми на сьогодні є регбі. В цій грі жінки на Іграх Олімпіад почали змагатися тільки у 2016 році.

Якщо проаналізувати формування жіночої олімпійської програми з ігрових видів спорту, то можна зробити висновок, що змагання жінок у спортивних іграх були представлені на всіх чотирьох етапах

формування спортивної програми Олімпійських ігор.

На першому етапі (1896-1912 рр.) – проведено п'ять Олімпійських ігор. На цьому етапі жінки були представлені на олімпійських змаганнях у двох спортивних іграх – тенісі і гольфі (з офіційних джерел), деякі джерела згадують ще і крокет. Тоді як чоловіки на Іграх I-V Олімпіад змагалися у 14 спортивних іграх: водному поло, гольфі, регбі, тенісі, футболі, хокеї на траві, баській пелоті, же-де-помі, крикеті, крокеті, лякроссі, поло, роккі і рекетсі. Тобто відносно чоловічої програми у спортивних іграх, жіноча – складала лише 14%. Найбільша кількість спортивних ігор, в яких змагалися жінки, була у 1900 році на їх дебютних Олімпійських іграх. На наступних Іграх в Сент-Луїсі жінки не змагалися в жодній спортивній грі. А в Лондоні (1908 р.) і Стокгольмі (1912 р.) були представлені тільки в тенісі.

Взагалі по кількості учасників олімпійських змагань з ігрових видів спорту відсоткове співвідношення чоловіків і жінок на I етапі формування спортивної програми Олімпійських ігор склало 94% чоловіків і 6% жінок.

*Таблиця 1*

**Відсоткове співвідношення чоловіків і жінок – учасників олімпійських змагань у спортивних іграх на I етапі формування олімпійської програми (Ігри I-V Олімпіад)**

Ігри Олімпіад	Рік проведення	Місто проведення	% чоловіків	Кіл-ть спорт. ігор (чол)	Спорт. ігри (чол.)	% жінок	Кіл-ть спорт. ігор (жін.)	Спорт. ігри (жін.)
I	1896	Афіни, Греція	100 %	1	теніс	-	-	-
II	1900	Париж, Франція	93 %	8	водне поло, гольф, регбі, теніс, футбол, баська пелота, крикет, крокет	7 %	2 (3)	гольф, теніс, (крокет)
III	1904	Сент-Луїс, США	100 %	5	гольф, теніс, футбол, лякросс, роккі	-	-	-
IV	1908	Лондон, Великобританія	97 %	9	водне поло, регбі, теніс, футбол, хокей на траві, же-де-пом, лякросс, поло, рекетс	3 %	1	теніс
V	1912	Стокгольм, Швеція	94%	3	водне поло, теніс, футбол	6 %	1	теніс

Розглянемо відсоткове співвідношення спортсменів і спортсменок, які змагалися в окремих ігрових видах спорту. Були проаналізовані Ігри II Олімпіади, Ігри IV Олімпіади і Ігри V Олімпіади, і такі спортивні ігри як теніс, гольф і крокет. На цих Олімпійських іграх і в цих видах спорту змагалися і чоловіки, і жінки.

Так, у 1900 році (Ігри II Олімпіади в Парижі) в тенісі змагалася 74% чоловіків і 26% жінок, в гольфі – 55% чоловіків і 45% жінок і в крокеті – 83% чоловіків і 17% жінок. В 1908 році (Ігри IV Олімпіади в Лондоні) тільки в тенісі змагалися і чоловіки, і жінки. Чоловіків було 86%, а жінок 14%. В 1912 році (Ігри V Олімпіади в Стокгольмі) теж тільки в тенісі були представники і чоловічої, і жіночої статі: спортсменів – 83%, а спортсменок – 17%.

Другий етап формування спортивної програми Олімпійських ігор датується 1920-1948 рр. За цей період було проведено шість Ігор Олімпіад і п'ять Олімпійських зимових ігор. На Іграх Олімпіад жінки змагалися тільки у тенісі в 1920 році (Ігри VII Олімпіади в Антверпені) і в 1924 році (Ігри VIII

Олімпіади в Парижі). Потім теніс виключили із олімпійської програми, і жінки в спортивних іграх припинили змагатися аж до 1964 року. Чоловіки на цьому етапі на Іграх Олімпіад змагалися у 8 спортивних іграх: водному поло, регбі, тенісі, футболі, хокеї на траві, поло, баскетболі і гандболі. У 1920 році до програми Ігор Олімпіад у чоловічих змаганнях входив хокей на льоду. З 1924 року почали проводитися Олімпійські зимові ігри. І хокей на льоду увійшов до їх програми. Це була єдина спортивна гра в програмі Олімпійських зимових ігор, і в неї грали тільки чоловіки (до 1998 року).

На II етапі формування олімпійської програми у спортивних іграх на Іграх Олімпіад жіноча програма складала 12,5% відносно програми чоловіків.

Взагалі відсоткове співвідношення чоловіків і жінок, які брали участь у змаганнях на Іграх Олімпіад з 1924 року по 1948 рік в ігрових видах спорту становить 96% спортсменів і 4% спортсменок. Що стосується Олімпійських зимових ігор, то в спортивних іграх в цей період змагалися виключно чоловіки (100%).

Таблиця 2

**Відсоткове співвідношення чоловіків і жінок – учасників олімпійських змагань у спортивних іграх на II етапі формування олімпійської програми (Ігри VII-XIV Олімпіад)**

Ігри Олімпіад	Рік проведення	Місто проведення	% чоловіків в	Кіл-ть спорт. ігор (чол)	Спорт. ігри (чол.)	% жінок	Кіл-ть спорт. ігор (жін.)	Спорт. ігри (жін.)
VII	1920	Антверпен, Бельгія	91%	7	водне поло, регбі, теніс, футбол, хокей на траві, поло, хокей на льоду	9%	1	теніс
VIII	1924	Париж, Франція	89%	5	водне поло, регбі, теніс, футбол, поло	11%	1	теніс
IX	1928	Амстердам, Нідерланди	100%	3	водне поло, футбол, хокей на траві	-	-	-
X	1932	Лос-Анджелес, США	100%	2	водне поло, хокей на траві	-	-	-
XI	1936	Берлін, Германія	100%	6	баскетбол, водне поло, гандбол, футбол, хокей на траві, поло	-	-	-
XIV	1948	Лондон, Великобританія	100%	4	баскетбол, водне поло, футбол, хокей на траві	-	-	-

При аналізі відсоткового співвідношення учасників і учасниць олімпійських змагань в окремих спортивних іграх до уваги ми беремо Ігри VII Олімпіади (Антверпен, 1920 р.) і Ігри VIII Олімпіади (Париж, 1924 р.). На цих

Іграх тільки в тенісі змагалися і чоловіки, і жінки. У 1920 році в тенісі брало участь 67% спортсменів і 33% спортсменок. У 1924 році – 70% тенісистів і 30% тенісисток.

Таблиця 3

**Відсоткове співвідношення чоловіків і жінок – учасників олімпійських змагань у спортивних іграх на II етапі формування олімпійської програми (I-V Олімпійські зимові ігри)**

Ігри Олімпіад	Рік проведення	Місто проведення	% чоловіків	Кіл-ть спорт. ігор (чол)	Спорт. ігри (чол.)	% жінок	Кіл-ть спорт. ігор (жін.)	Спорт. ігри (жін.)
I	1924	Шамоні, Франція	100%	1	хокей на льоду	-	-	-
II	1928	Санкт-Моріц, Швейцарія	100%	1	хокей на льоду	-	-	-
III	1932	Лейк-Плесід, США	100%	1	хокей на льоду	-	-	-
IV	1936	Гармиш – Партенкірхен, Німеччина	100%	1	хокей на льоду	-	-	-
V	1948	Санкт-Моріц, Швейцарія	100%	1	хокей на льоду	-	-	-

Третій етап формування спортивної програми Олімпійських ігор – 1952-1980 роки. За цей час відбулося вісім Ігор Олімпіад і вісім Олімпійських зимових ігор. Початок III етапу (Ігри XV Олімпіади, 1952 р.; Ігри XVI Олімпіади, 1956 р. і Ігри XVII Олімпіади, 1960 р.) характеризується тим, що до олімпійської програми у спортивних іграх зовсім не входили жіночі змагання. Тільки на Іграх XVIII Олімпіади, яка відбулася в 1964 році в Токіо, були включені змагання з волейболу серед жіночих команд. Змагання з цього виду спорту також вперше були включені на цих Іграх і до олімпійської програми з ігрових видів спорту у чоловіків.

Тільки у волейболі жінки змагалися ще і на Іграх XIX Олімпіади в Мехіко, і на Іграх XX Олімпіади в Мюнхені. У 1976 році жіноча олімпійська програма доповнюється гандболом. У 1980 році (Ігри XXII Олімпіади у Москві) в жіночу програму додають ще змагання з баскетболу і хокею на траві.

При аналізі відсоткового співвідношення спортсменів і спортсменок, що змагалися в спортивних

іграх на III етапі, можна констатувати, що у 1952 році це співвідношення було 100% на 0 на користь чоловіків, 1956 і 1960 роках спостерігалася та ж картина, у 1964 році – співвідношення склало 93% чоловіків і 7% жінок, у 1968 році – 92% чоловіків і 8% жінок, у 1972 році – 93% чоловіків і 7% жінок; у 1976 році – 84% чоловіків і 16% жінок і у 1980 році – 73% чоловіків і 27% жінок. Тобто кількість спортсменок, які приймали участь в олімпійських змаганнях в ігрових видах спорту з 1952 року до 1980 рік збільшилося на 27%.

Загальне співвідношення спортсменів і спортсменок, що змагалися в спортивних іграх на III етапі формування олімпійської програми склало 90%:10% на користь чоловіків. У період з 1952 по 1980 роки чоловіки змагалися на Іграх Олімпіад в шести спортивних іграх: баскетболі, водному поло, футболі, хокеї на траві, волейболі і гандболі. Жінки за цей час суттєво розширили для себе олімпійську програму. І на 1980 рік вона складалася із чотирьох спортивних ігор: волейболу, гандболу, баскетболу і хокею на траві.



Відсоткове співвідношення спортсменів і спортсменок в окремих спортивних іграх на різних Іграх Олімпіад III етапу виглядає наступним чином: 1980 р. в баскетболі змагалася 67% чоловіків і 33% жінок; в хокеї на траві – 51% чоловіків і 49% жінок. В гандболі жінки змагалися на двох Іграх Олімпіад в 1976 році і 1980 році. В 1976 р. їх співвідношення було 65% : 35% на користь чоловіків, а в 1980 р. – 66% чоловіків і 34%

жінок. Найбільша кількість олімпійських змагань серед жіночих команд була в волейболі. В цій спортивній грі жінки змагалися на п'яти Іграх Олімпіад. Так, в 1964 році співвідношення волейболістів і волейболісток складало 63% на 37%, в 1968 р. – 57% на 43%, в 1972 р. – 61% на 39%, в 1976 р. – 53% на 47% і в 1980 р. – 56% на 44%.

Таблиця 4

**Відсоткове співвідношення чоловіків і жінок – учасників олімпійських змагань у спортивних іграх на III етапі формування олімпійської програми (Ігри XV-XXII Олімпіад)**

Ігри Олімпіад	Рік проведення	Місто проведення	% чоловіків	Кіл-ть спорт. ігор (чол)	Спорт. ігри (чол.)	% жінок	Кіл-ть спорт. ігор (жін.)	Спорт. ігри (жін.)
XV	1952	Гельсінки, Фінляндія	100%	4	водне поло, баскетбол, футбол, хокей на траві	-	-	-
XVI	1956	Мельбурн, Австралія	100%	4	водне поло, баскетбол, футбол, хокей на траві	-	-	-
XVII	1960	Рим, Італія	100%	4	водне поло, баскетбол, футбол, хокей на траві	-	-	-
XVIII	1964	Токіо, Японія	93%	5	баскетбол, водне поло, волейбол, футбол, хокей на траві	7%	1	волейбол
XIX	1968	Мехіко, Мексика	92%	5	баскетбол, водне поло, волейбол, футбол, хокей на траві	8%	1	волейбол
XX	1972	Мюнхен, ФРГ	93%	6	баскетбол, водне поло, волейбол, гандбол, футбол, хокей на траві	7%	1	волейбол
XXI	1976	Монреаль, Канада	84%	6	баскетбол, водне поло, волейбол, гандбол, футбол, хокей на траві	16%	2	волейбол, гандбол
XXII	1980	Москва, ССРСР	73%	6	баскетбол, водне поло, волейбол, гандбол, футбол, хокей на траві	27%	4	волейбол, гандбол, баскетбол, хокей на траві

Проаналізувавши кількість спортсменів і спортсменок, які змагалися в ігрових видах спорту з 1952 по 1980 роки, можна зробити висновок, що кількість чоловіків була вище ніж жінок, але поступово жінки збільшували свою присутність в олімпійських змаганнях. У хокеї на траві співвідношення чоловіків і жінок відразу було майже рівним,

спортсменів лише на 2% було більше чим спортсменок.

На Олімпійських зимових іграх ситуація в порівнянні з II етапом формування спортивної програми не змінилася. Чоловіки змагалися в хокеї на льоду, а для жінок ще не існувало олімпійської зимової гри.

Таблиця 5

**Відсоткове співвідношення чоловіків і жінок – учасників олімпійських змагань у спортивних іграх на III етапі формування олімпійської програми (VI-XIII Олімпійські зимові ігри)**

Ігри Олімпіад	Рік проведення	Місто проведення	% чоловіків	Кіл-ть спорт. ігор (чол)	Спорт. ігри (чол.)	% жінок	Кіл-ть спорт. ігор (жін.)	Спорт. ігри (жін.)
VI	1952	Осло, Норвегія	100%	1	хокей на льоду	-	-	-
VII	1956	Кортіна д'Ампеццо, Італія	100%	1	хокей на льоду	-	-	-
VIII	1960	Скво-Веллі, США	100%	1	хокей на льоду	-	-	-
IX	1964	Інсбрук, Австрія	100%	1	хокей на льоду	-	-	-
X	1968	Гренобль, Франція	100%	1	хокей на льоду	-	-	-
XI	1972	Саппоро, Японія	100%	1	хокей на льоду	-	-	-
XII	1976	Інсбрук, Австрія	100%	1	хокей на льоду	-	-	-
XIII	1980	Лейк-Плесід, США	100%	1	хокей на льоду	-	-	-

Четвертий етап формування спортивної програми Олімпійських ігор характеризується швидкими темпами розширенням жіночої олімпійської програми. На цьому етапі жінки опанували всі спортивні ігри, і навіть ті, які вважалися суто чоловічими. На сьогодні в програмі Олімпійських ігор немає такої спортивної гри, в якій би не змагалися жінки. Виключенням є бейсбол, але йому є жіноча альтернатива софтбол. (Бейсбол з 1992 року, а софтбол з 1996 року по 2008 рік мали олімпійську прописку, але потім були виключені із олімпійської програми. В 2020 році на Іграх XXXII Олімпіади в Токіо вони знову будуть представлені в програмі олімпійських змагань).

Олімпійська спортивна програма в ігрових видах спорту суттєво розширилася не тільки у жінок, і у чоловіків теж.

Вперше були включені чоловічі і жіночі змагання з настільного тенісу (1988 р.), бадмінтону (1992 р.), пляжного волейболу (1996 р.). Після тривалої перерви повернули до програми змагання з тенісу (1988 р.), гольфу (2016 р.) і регбі (2016 р.). Вперше чоловіки у 1992 році стали змагатися в бейсболі, а жінки з 1996 року – в софтболі. Жіноча програма Ігор Олімпіад розширилася ще за рахунок футболу в 1996 році і водного поло в 2000 році.

До програми Олімпійських зимових ігор вперше у 1998 році увійшли чоловічі і жіночі змагання з керлінгу. У тому ж році жінки розпочали змагатися в хокеї на льоду. Таким чином, спортивна програма Ігор Олімпіад на сьогоднішній день нараховує і у чоловіків, і у жінок по 13 ігрових видів спорту, а програма Олімпійських зимових ігор – по 2.

**Відсоткове співвідношення чоловіків і жінок – учасників олімпійських змагань у спортивних іграх на IV етапі формування олімпійської програми (Ігри XXIII-XXXI Олімпіад)**

Ігри Олімпіад	Рік проведення	Місто проведення	% чоловіків	Кіл-ть спорт. ігор (чол)	Спорт. ігри (чол.)	% жінок	Кіл-ть спорт. ігор (жін.)	Спорт. ігри (жін.)
XXIII	1984	Лос-Анджелес, США	75%	6	баскетбол, водне поло, волейбол, гандбол, футбол, хокей на траві	25%	4	баскетбол, волейбол, гандбол, хокей на траві
XXIV	1988	Сеул, Республіка Корея	70%	8	баскетбол, водне поло, волейбол, гандбол, настільн. теніс, теніс, футбол, хокей на траві	30%	6	баскетбол, волейбол, гандбол, наст. теніс, теніс, хокей на траві
XXV	1992	Барселона, Іспанія	67%	10	бадмінтон, баскетбол, бейсбол, водне поло, волейбол, гандбол, настільн. теніс, теніс, футбол, хокей на траві	33%	7	бадмінтон, баскетбол, волейбол, гандбол, наст. теніс, теніс, хокей на траві
XXVI	1996	Атланта, США	59%	11	бадмінтон, баскетбол, бейсбол, водне поло, волейбол, пляж. волейбол, гандбол, настільн. теніс, теніс, футбол, хокей на траві	41%	10	бадмінтон, баскетбол, волейбол, пляжний волейбол, гандбол, наст. теніс, теніс, футбол, софтбол, хокей на траві
XXVII	2000	Сідней, Австралія	56%	11	бадмінтон, баскетбол, бейсбол, водне поло, волейбол, пляж. волейбол, гандбол, настільн. теніс, теніс, футбол, хокей на траві	44%	11	бадмінтон, баскетбол, водне поло, волейбол, пляжний волейбол, гандбол, наст. теніс, теніс, футбол, софтбол, хокей на траві
XXVIII	2004	Афіни, Греція	55%	11	бадмінтон, баскетбол, бейсбол, водне поло, волейбол, пляж. волейбол, гандбол, настільн. теніс, теніс, футбол, хокей на траві	45%	11	бадмінтон, баскетбол, водне поло, волейбол, пляжний волейбол, гандбол, наст. теніс, теніс, софтбол, футбол, хокей на траві

## СПОРТИВНІ ІГРИ SPORTYVNI IHRY СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 2020 №1(15)

Ігри Олімпіад	Рік проведення	Місто проведення	% чоловіків	Кіл-ть спорт. ігор (чол.)	Спорт. ігри (чол.)	% жінок	Кіл-ть спорт. ігор (жін.)	Спорт. ігри (жін.)
XXIX	2008	Пекін, Китай	53%	11	бадмінтон, баскетбол, бейсбол, водне поло, волейбол, пляж. волейбол, гандбол, настільн. теніс, теніс, футбол, хокей на траві	47%	11	бадмінтон, баскетбол, водне поло, волейбол, пляжний волейбол, гандбол, наст. теніс, теніс, софтбол, футбол, хокей на траві
XXX	2012	Лондон, Великобританія	52%	10	бадмінтон, баскетбол, водне поло, волейбол, пляж. волейбол, гандбол, настільн. теніс, теніс, футбол, хокей на траві	48%	10	бадмінтон, баскетбол, водне поло, волейбол, пляжний волейбол, гандбол, наст. теніс, теніс, футбол, хокей на траві
XXXI	2016	Ріо-де-Жанейро, Бразилія	52%	12	бадмінтон, баскетбол, водне поло, волейбол, пляж. волейбол, гандбол, гольф, настільн. теніс, регбі, теніс, футбол, хокей на траві	48%	12	бадмінтон, баскетбол, водне поло, волейбол, пляжний волейбол, гандбол, гольф, наст. теніс, регбі, теніс, футбол, хокей на траві

З 1984 року і по сьогодні відбулося дев'ять Ігор Олімпіад і десять Олімпійських зимових ігор.

Відсоткове співвідношення спортсменів і спортсменок, що змагалися на Іграх XXIII-XXXI Олімпіад в окремих спортивних іграх представлено в таблиці 7.

На четвертому етапі формування олімпійської програми на Іграх Олімпіад кількість видів спорту у чоловіків і жінок зрівнялася в 2000 році. Тоді, на Іграх XXVII Олімпіади в Сіднеї і чоловіки, і жінки змагалися в 11 спортивних іграх.

На двох наступних Іграх Олімпіад в Афінах і в Пекіні теж і у спортсменів, і у спортсменок в олімпійській програмі було по 11 ігрових видів спорту. В 2012 році в Лондоні їх стало 10, а в 2016 році в Ріо-де-Жанейро – 12. В Токію в 2020 році і жінки, і чоловіки будуть змагатися в 13 спортивних іграх. В кожних наступних

Іграх Олімпіад загальна кількість жінок, які брали участь в турнірах з ігрових видів спорту збільшувалася. Так, на початку етапу їх було 25%, а у 2016 році вже 48%. Тобто за вісім Ігор Олімпіад їх кількість збільшилася на 23%. В 2016 році на Іграх XXXI Олімпіади відсоткове співвідношення чоловіків і жінок в ігрових видах спорту стало майже рівним: 52% : 48%. Рекомендації МОК, щодо «сприяння рівності статей» на олімпійських змаганнях в спортивних іграх майже виконано.

Кількість чоловічих і жіночих ігрових видів спорту на Олімпійських зимових іграх зрівнялася в 1998 році на Іграх в Нагано. На цих Іграх і на всіх наступних чоловіки і жінки змагаються у двох спортивних іграх: керлінгу і хокеї на льоду.

**Відсоткове співвідношення чоловіків і жінок – учасників олімпійських змагань в окремих спортивних іграх (Ігри XXIII-XXXI Олімпіад)**

Вид спорта	I XXIII О, 1984 р.		I XXIV О, 1988 р.		I XXV О, 1992 р.		I XXVI О, 1996 р.		I XXVII О, 2000 р.	
	чол.%	жін.%	чол.%	жін.%	чол.%	жін.%	чол.%	жін.%	чол.%	жін.%
бадмінтон					51	49	51	49	48	52
баскетбол	67	33	60	40	60	40	50	50	50	50
водне поло									66	34
волейбол	57	43	61	39	60	40	51	49	51	49
волейбол пляж.							59	41	50	50
гандбол	68	32	60	40	61	39	60	40	55	45
гольф										
настільн. теніс			62	38	50	50	50	50	51	49
регбі										
теніс			63	37	50	50	51	49	49	51
футбол							68	32	68	32
хокей на траві	66	34	60	40	60	40	60	40	55	45

Вид спорта	I XXVIII О, 2004 р.		I XXIX О, 2008 р.		I XXX О, 2012 р.		I XXXI О, 2016 р.	
	чол.%	жін.%	чол.%	жін.%	чол.%	жін.%	чол.%	жін.%
бадмінтон	50	50	49	51	48	52	50	50
баскетбол	50	50	50	50	50	50	50	50
водне поло	60	40	60	40	60	40	60	40
волейбол	51	49	51	49	50	50	50	50
волейбол пляж.	51	49	50	50	50	50	50	50
гандбол	55	45	50	50	50	50	50	50
гольф							50	50
настільн. теніс	49	51	50	50	50	50	50	50
регбі							50	50
теніс	49	51	50	50	50	50	50	50
футбол	61	39	58	42	57	43	57	43
хокей на траві	54	46	51	49	51	49	50	50

Але відсоткове співвідношення чоловіків і жінок завжди на зимових Іграх було на користь чоловіків.

Аналіз окремих спортивних ігор показує, що в керлінгу співвідношення чоловіків і жінок від самого початку його введення в олімпійську програму складало 50% на 50%. В хокеї на льоду жіночі команди вибороли право змагатися на Олімпійських іграх тільки в 1998 році. Тобто хокеїсти тільки шість разів виборювали першість на олімпійських турнірах. Відсоткове співвідношення між спортсменами і спортсменками в цьому виді спорту завжди було на користь чоловіків. Але майже з кожними наступними Іграми кількість спортсменок-хокеїсток збільшувалася.

Загальне відсоткове співвідношення спортсменів і спортсменок, які брали участь у змаганнях з ігрових видів спорту на Іграх Олімпіад на четвертому етапі формування олімпійської програми становить 58% чоловіків і 42% жінок, а на Олімпійських зимових іграх – 71% чоловіків і 29% жінок.

**Висновки.** Процес інтеграції жінок в Міжнародний олімпійський рух був повільним і тяжким, але згодом жінки зайняли гідне місце в олімпійських змаганнях. Сьогодні питання гендерної рівності в спорті підтримуються Міжнародним олімпійським комітетом. МОК проводить роботу з Міжнародними федераціями і Національними олімпійськими комітетами щодо

присутності жінок у всіх видах спорту і у всіх національних олімпійських командах. З урахуванням впливу історичних факторів виділяють чотири етапи формування спортивної програми Олімпійських ігор. Вивчаючи еволюцію жіночої олімпійської

програми, визначили, що на сьогоднішній день жінки майже досягли 50% рівності з чоловіками в змаганнях на Іграх Олімпіад. Відсоткове співвідношення спортсменів і спортсменок складає 52% на 48% (2016 р.).

Таблиця 8

**Відсоткове співвідношення чоловіків і жінок – учасників олімпійських змагань у спортивних іграх на IV етапі формування олімпійської програми (XIV-XXIII Олімпійські зимові ігри)**

Ігри Олімпіад	Рік проведення	Місто проведення	% чоловіків	Кіл-ть спорт. ігор (чол)	Спорт. ігри (чол.)	% жінок	Кіл-ть спорт. ігор (жін.)	Спорт. ігри (жін.)
XIV	1984	Сараєво, Югославія	100%	1	хокей на льоду	-	-	-
XV	1988	Калгарі, Канада	100%	1	хокей на льоду	-	-	-
XVI	1992	Альбервіль, Франція	100%	1	хокей на льоду	-	-	-
XVII	1994	Ліллехаммер, Норвегія	100%	1	хокей на льоду	-	-	-
XVIII	1998	Нагано, Японія	68%	2	керлінг, хокей на льоду	32%	2	керлінг, хокей на льоду
XIX	2002	Солт-Лейк-Сіті, США	64%	2	керлінг, хокей на льоду	36%	2	керлінг, хокей на льоду
XX	2006	Турін, Італія	61%	2	керлінг, хокей на льоду	39%	2	керлінг, хокей на льоду
XXI	2010	Ванкувер, Канада	60%	2	керлінг, хокей на льоду	40%	2	керлінг, хокей на льоду
XXII	2014	Сочі, Росія	62%	2	керлінг, хокей на льоду	38%	2	керлінг, хокей на льоду
XXIII	2018	Пхенчхан, Республіка Корея	59%	2	керлінг, хокей на льоду	41%	2	керлінг, хокей на льоду

На Олімпійських зимових іграх жінки поступово збільшують свою присутність на олімпійських турнірах, але їх співвідношення на 2018 р. складає 59% чоловіків і 41% жінок. При аналізі окремих спортивних ігор було виявлено, що в таких спортивних іграх як бадмінтон, баскетбол, волейбол, волейбол пляжний, гандбол, гольф, настільний теніс, регбі, теніс, хокей на траві і керлінг співвідношення чоловіків і жінок, що змагаються на Олімпійських іграх є рівним, тобто 50% на 50%. Залишається досягти гендерної рівності лише в водному поло (60% : 40%), футболі (57% : 43%) і хокеї на льоду (61% : 39%). Проаналізувавши кількість чоловіків і

жінок – учасників Ігор Олімпіад і Олімпійських зимових ігор в ігрових видах спорту на кожному з чотирьох етапів формування спортивної програми Олімпійських ігор було визначено загальне відсоткове співвідношення спортсменів і спортсменок на кожному з етапів: на першому – воно складало 94% чоловіків і 6% жінок; на другому – 96% чоловіків і 4% жінок на Іграх Олімпіад і 100% чоловіків на Олімпійських зимових іграх; на третьому – 90% чоловіків і 10% жінок на Іграх Олімпіад і 100% чоловіків на Олімпійських зимових іграх; на четвертому етапі – 58% чоловіків і 42% жінок на Іграх Олімпіад і 71% чоловіків і 29% жінок на Олімпійських

зимових іграх. Жіноча олімпійська програма зазнала кардинальних змін і стала такою як у чоловіків на четвертому етапі. На формування жіночої спортивної програми Олімпійських ігор сьогодні вплив мають наступні фактори: позиція МОК і діяльність різних міжнародних організацій, позитивне відношення до жіночого спорту на державному рівні в багатьох країнах, боротьба жінок за рівноправність у всіх сферах суспільного життя, в тому числі і в спорті, популярність жіночих змагань в різних видах спорту, рівень розвитку жіночого спорту і його розповсюдження в світі та інші.

**Перспективи подальших досліджень у даному напрямку.** Подальші дослідження планується вести у напрямку

виявлення гендерного типу особистості юнаків і дівчат, що спеціалізуються у спортивних іграх, а також у напрямку виявлення схожості і відмінностей у спортсменок і спортсменів - ігровиків різних гендерних типів відносно їх особистісних характеристик з урахуванням специфіки спортивної діяльності і спортивної кваліфікації.

**Конфлікт інтересів.** Автор відзначає, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

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

#### **СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ**

- Бубка, С. Н. (2012а). *Олимпийский спорт в обществе: история развития и современное состояние*. К. : Олимпийская литература.
- Бубка, С. Н. (2012b). Развитие программ Игр Олимпиад и зимних Олимпийских игр при различных президентах МОК. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць*,3(19),7-12.
- Булатова, М. М., & Платонов, В.Н. (2009). Женщины в олимпийском спорте. *Олимпийский спорт*, 641-670.
- Дзюбук, І. М., & Щербашин, Я. С., (2016). Стан та перспективи розвитку програми зимових Олімпійських ігор. *Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура, спорт та здоров'я»*, 358-361.
- Казиков, И. Б., (2017) Основные тенденции формирования программы Олимпийских игр и включения новых видов спорта и дисциплин. *Физическая культура, спорт – наука и практика*, 4, 89-91.
- Лубышева, Л. И. (2000). Женщина и спорт: социальный аспект. *Теория и практика физической культуры*, 6, 13-16.
- Мельникова, Н. Ю. (1999). Эволюция женской олимпийской программы. *Теория и практика физической культуры*, 6, 33-36.
- Мягкова, С. Н. (2001). Проблемы гендерной асимметрии в современном олимпийском движении. *Теория и практика физической культуры*, 3, 68-76.
- Платонов, В. Н., (2013). Программа Олимпийских игр: история становления и современное состояние, противоречия и перспективы. *Наука в олимпийском спорте*, 4, 60-70.
- Платонов, В. Н., Бубка, С. Н., & Булатова, М. М. (2009). Олимпийский спорт. Олимпийская литература, 2, 696.
- Тарасевич, Е. А., & Надеждина, О. А. (2015). Формирование женской олимпийской программы в спортивных единоборствах. *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. Сборник статей XI международной научной конференции*. Белгород Харьков Красноярск, 1, 144-149.
- Тарасевич, Е. А., (2016). Обоснование деления видов спорта на «мужские» и «женские». *Фізична культура, спорт та здоров'я: стан і перспективи в умовах сучасного українського державотворення в контексті 25-річчя Незалежності України*, 444-448.

- Тарасевич, Е. А., (2016). Гендерные отличия спортсменов в различных классификационных группах видов спорта и спортивных дисциплин. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2(52), 117-120.
- Тарасевич, Е. А., Камаєв, О. І., & Окунь, Д. О. (2019). Гендерна ідентифікація спортсменів різної кваліфікації відносно класифікаційних груп видів спорту. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 6 (74), 10-15.
- Торосян, Р. А. (2015). Международные стандарты гендерного равенства. *Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Экономика. Управление. Право*, 15 (3), 347 – 350.
- Чистякова, М. А., & Шишкин, А. П. (2019). Проблемы и противоречия в вопросах гендерного равенства в спорте. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 12, 93-98.
- Matteo, S. (1986). The effect of sex and gender-schematic processing on sport participation. *Sex Roles*, 15, 356-371.
- Platonov, V., Булатова, М., & Космина, Е. (2013). Феминизм и программа Олимпийских игр», *Наука в олимпийском спорте*, 1, 92-97.
- Pfister, G. (2000). Women and the Olympic Games. *Women in Sport, Oxford: Blackwell Science Ltd*, 3-19.
- Pound, R. W. (2009). Women in Sport. *XIII Olympic Congress. Lausanne, Switzerland: International Olympic Committee*, 373.
- Wilson, W. (1996). The IOC and status of women in the Olympic Movement: 1972 – 1996. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67, 183-192.

Стаття поступила до редакції: 12.10.2019.

Опублікована: 1.11.2019.

**Аннотация. Тарасевич Е.А. Формирование женской олимпийской программы в спортивных играх. Цель:** анализ эволюции женской олимпийской программы в спортивных играх. **Материал и методы.** Для написания данной статьи были использованы протоколы олимпийских соревнований, размещенные во всемирной сети интернет. Были использованы такие методы исследования как: теоретический анализ и обобщение литературных источников и интернет-ресурсов по исследуемой проблеме, статистическая обработка данных. **Результаты.** Проанализированны данные относительно количества спортивных игр в олимпийской программе на всех четырёх этапах ее формирования и данные относительно женщин – участниц олимпийских соревнований в игровых видах спорта. А также их процентное соотношение с количеством мужчин на олимпийских турнирах в спортивных играх. Проанализировав количество мужчин и женщин – участников Игр Олимпиад и Олимпийских зимних игр в игровых видах спорта на каждом из четырёх этапов формирования спортивной программы Олимпийских игр было определено их общее процентное соотношение на каждом из этапов: на первом – оно составило 94% мужчин и 6% женщин; на втором – 96% мужчин и 4% женщин на Играх Олимпиад и 100% мужчин на Олимпийских зимних играх; на третьем – 90% мужчин и 10% женщин на Играх Олимпиад и 100% мужчин на Олимпийских зимних играх; на четвёртом этапе – 58% мужчин и 42% женщин на Играх Олимпиад и 71% мужчин и 29% женщин на Олимпийских зимних играх. Также было определено процентное соотношение спортсменов и спортсменок в каждой отдельной спортивной игре на всех Олимпийских играх. **Выводы.** Изучая эволюцию женской олимпийской программы, определили, что на сегодняшний день женщины в игровых видах спорта практически достигли 50% равенства с мужчинами на Играх Олимпиад. Процентное соотношение спортсменов и спортсменок составляет 52% на 48% (2016 г.). На Олимпийских зимних играх женщины постепенно увеличивают своё присутствие на олимпийских турнирах, однако их соотношение на 2018 г. составляет 59% мужчин и 41%



женицин. При анализе отдельных спортивных игр было выявлено, что в бадминтоне, баскетболе, волейболе, волейболе пляжном, гандболе, гольфе, настольном теннисе, регби, теннисе, хокее на траве и керлинге соотношение мужчин и женщин, которые соревнуются на Олимпийских играх является равным, то есть 50% на 50%. Остается достичь гендерного равенства только в водном поло (60% : 40%), футболе (57% : 43%) и хокее на льду (61% : 39%).

**Ключевые слова:** спортивные игры, олимпийская программа, равноправие, женщины, мужчины, гендерное равенство.

**Abstract. Tarasevich E.A. The formation of the women's Olympic program in sports games. Purpose:** analysis of the evolution of the women's Olympic program in sports games.

**Material and methods.** To write this article were used the protocols of Olympic competitions, posted on the Internet. Such research methods were used as: theoretical analysis and generalization of literary sources and Internet resources on the investigated problem, statistical data processing. **Results.** The data on the number of sports games in the Olympic program at all four stages of its formation and data on women participating in the Olympic competitions in game sports are analyzed. As well as their percentage with the number of men at Olympic tournaments in sports games. After analyzing the number of men and women participating in the Olympics and the Olympic Winter Games in game sports at each of the four stages of the formation of the sports program of the Olympic Games, their total percentage at each stage was determined: at the first, it amounted to 94% of men and 6% of women ; in the second - 96% of men and 4% of women at the Olympics and 100% of men at the Olympic Winter Games; the third - 90% of men and 10% of women at the Olympics and 100% of men at the Olympic Winter Games; at the fourth stage - 58% of men and 42% of women at the Olympics and 71% of men and 29% of women at the Olympic Winter Games. The percentage of male athletes and female athletes in each individual sports game at all Olympic Games was also determined.

**Conclusions.** Studying the evolution of the women's Olympic program, we determined that to date, women in playing sports have almost reached 50% equality with men at the Olympics. The percentage of athletes and athletes is 52% to 48% (2016). At the Olympic Winter Games, women are gradually increasing their presence in Olympic tournaments, but their ratio for 2018 is 59% of men and 41% of women. When analyzing individual sports games, it was revealed that in badminton, basketball, volleyball, beach volleyball, handball, golf, table tennis, rugby, tennis, field hockey and curling, the ratio of men and women who compete in the Olympic Games is the same, i.e. 50 to 50%. It remains to achieve gender equality only in water polo (60%: 40%), football (57%: 43%) and ice hockey (61% : 39%).

**Keywords:** sports games; Olympic program; equality; women; men; gender equality.

#### Reference

- Bubka, S. N. (2012a). *Olimpijskij sport v obshhestve: istorija razvitija i sovremennoe sostojanie*. K. : Olimpijskaja literatura.
- Bubka, S. N. (2012b). Razvitie programm Igr Olimpiad i zimnih Olimpijskih igr pri razlichnyh prezidentah MOK. *Fizichne viovannja, sport i kul'tura zdorov'ja u suchasnomu suspil'stvi: zbirnik naukovih prac'*, 3(19),7-12.
- Bulatova, M. M., & Platonov, V.N. (2009). *Zhenshhiny v olimpijskom sporte*. Olimpijskij sport, 641-670.
- Dzjubuk, I. M., & Shherbashyn, Ja. S., (2016). Stan ta perspektyvy rozvytku programy zymovyh Olimpijs'kyh igor. Mizhnarodna naukovo-praktychna konferencija «Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ja», 358-361.
- Kazikov, I. B., (2017) Osnovnye tendencii formirovanija programmy Olimpijskih igr i vkljuchenija novyh vidov sporta i disciplin. *Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika*, 4, 89-91.
- Lubysheva, L. I. (2000). Zhenshhina i sport: social'nyj aspekt. *Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury*, 6, 13-16.
- Mel'nikova, N. Ju. (1999). Jevoljucija zhenskoj olimpijskoj programmy. *Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury*, 6. 33-36.

- Mjagkova, S. N. (2001). Problemy gendernoj assimetrii v sovremennom olimpijskom dvizhenii. *Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury*, 3, 68-76.
- Platonov, V. N., (2013). Programma Olimpijskich igr: istorija stanovlenija i sovremennoe sostojanie, protivorechija i perspektivy. *Nauka v olimpijskom sporte*, 4, 60-70.
- Platonov, V. N., Bubka, S. N., & Bulatova, M. M. (2009). Olimpijskij sport. *Olimpijskaja literatura*, 2, 696.
- Tarasevich, E. A., & Nadezhdina, O. A. (2015). Formirovanie zhenskoj olimpijskoj programmy v sportivnyh edinoborstvah. *Problemy i perspektivy razvitija sportivnyh igr i edinoborstv v vysshih uchebnyh zavedenijah*. Sbornik statej III mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii. Belgorod Har'kov Krasnojarsk, 1, 144-149.
- Tarasevich, E. A., (2016). Obosnovanie delenija vidov sporta na «muzhskie» i «zhenskie». *Fizichna kul'tura, sport ta zdorov'ja: stan i perspektivi v umovah suchasnogo ukraïns'kogo derzhavotvorennja v konteksti 25-richchja Nezalezhnosti Ukraïni*, 444-448.
- Tarasevich, E. A., (2016). Gendernye otlichija sportsmenov v razlichnyh klassifikacionnyh gruppah vidov sporta i sportivnyh disciplin. *Slobozhans'kyj naukovо-sportyvnyj visnyk*, 2(52), 117-120.
- Tarasevych, E. A., Kamajev, O. I., & Okun', D. O. (2019). Genderna identyfikacija sportsmeniv riznoi' kvalifikacii' vidnosno klasyfikacijnyh grup vydiv sportu. *Slobozhans'kyj naukovо-sportyvnyj visnyk*, 6 (74), 10-15.
- Torosjan, R. A. (2015). Mezhdunarodnye standarty gendernogo ravenstva. *Izvestija Saratovskogo universiteta*. Novaja serija. Serija: Jekonomika. Upravlenie. Pravo, 15 (3), 347 – 350.
- Chistjakova, M. A., & Shishkin, A. P. (2019). Problemy i protivorechija v voprosah gendernogo ravenstva v sporte. *Visnyk Kam'janec'-Podil's'kogo nacional'nogo universytetu imeni Ivana Ogijenka*. Fizychnе vyhovannja, sport i zdorov'ja ljudyny, 12, 93-98.
- Matteo, S. (1986). The effect of sex and gender-schematic processing on sport participation. *Sex Roles*, 15, 356-371.
- Platonov, V., Булатова, М., & Космина, Е. (2013). «Феминизм и программа Олимпийских игр», *Наука в олимпийском спорте*, 1, 92-97.
- Pfister, G. (2000). Women and the Olympic Games. *Women in Sport, Oxford: Blackwell Science Ltd*, 3-19.
- Pound, R. W. (2009). Women in Sport. *XIII Olympic Congress*. Lausanne, Switzerland: International Olympic Committee, 373.
- Wilson, W. (1996). The IOC and status of women in the Olympic Movement: 1972 – 1996. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67, 183-192.

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

Тарасевич Олена Анатоліївна: старший викладач кафедри олімпійського і професійного спорту; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна.

Тарасевич Елена Анатольевна: старший преподаватель кафедры олимпийского и профессионального спорта; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Olena Tarasevich: Senior Lecturer of the Department of Olympic and Professional Sports; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya st., 99, Kharkov, 61058, Ukraine.

<https://orcid.org/0000-0002-6016-3608>

E-mail: tarasevichelena13@gmail.com

**Інформаційні технології вивчення регбі-5 у середній школі**Філенко Л. В.<sup>1</sup>, Церковна О. В.<sup>2</sup>, Філенко І. Ю.<sup>3</sup><sup>1</sup>Харківська державна академія фізичної культури<sup>2</sup>Харківський національний університет радіоелектроніки<sup>3</sup>Харківська гімназія №172

**Анотація.** У статті розглядаються основні аспекти впливу рухової гри регбі-5 на функціональні показники учнів середньої школи. Описаний алгоритм застосування комп'ютерної навчальної мультимедійної програми на заняттях з фізичної культури у учнів середньої школи в рамках викладання навчального модуля з регбі-5. **Мета:** дослідити вплив рухової гри регбі-5 на функціональний стан учнів 10-11 років та можливості використання інформаційних технологій при впровадженні рухової гри регбі-5 у фізичне виховання школярів. **Методи:** аналіз та узагальнення літературних джерел, методи інформаційного моделювання, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, контрольні тестування, анкетування, методи математичної статистики. **Результати:** в дослідженні брали участь учні 10-11 років, впроваджено регбі-5 на 15 уроках фізичної культури; комп'ютерна навчальна мультимедійна програма використовувалася для теоретичної підготовки з регбі-5; розробка призначена для підвищення рівня функціонального стану організму школярів, факторний аналіз виявив дві основні групи факторів впливу на організм учнів під час занять регбі-5, які вказують, що заняття регбі-5 позитивно впливають на формування дитячого організму. **Висновки:** доведено ефективність застосування інноваційної методики вивчення рухової гри регбі-5; досліджено рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості та функціональний стан у учнів середньої школи; факторний аналіз визначив дві групи факторів, які сприяли покращенню роботи серцево-судинної системи організму досліджуваних; встановлено, що у школярів, які займалися баскетболом частота серцевих скорочень відновився на 75%, у учнів, які займалися регбі-5, частота серцевих скорочень відновився після закінчення уроку на 95%.

**Ключові слова:** регбі-5; учні; школа; інформаційні технології; функціональний стан.

**Вступ.** Актуальним напрямком процесу вдосконалення фізичного виховання сучасних учнівської молоді є впровадження різних елементів ігрових видів спорту (баскетбол, волейбол, гандбол та ін.). Так, автори, О. Вукова, Rovniy, A., Pomeshchikova, I. (Вукова et al., 2017; Rovniy et al. 2018) встановили необхідність використання занять спортивними іграми дітям 13-14 років для розвитку різних фізичних якостей.

Для комплексного підходу до формування рухливих якостей молоді можна використовувати накопичений досвід фахівців з різних видів спорту (Iermakov et al. 2016; Kozina, Ol'khovuj, & Temchenko, 2016).

В останні роки в Україні серед

молоді все більшої популярності набуває такий вид спорту як регбі. Вчені Pasko V., Podolyaka O., Martyrosyan A., Filenko I. та інші (Pasko, Podolyaka, Martyrosyan, Filenko, 2012; Pasko et al. 2019) обґрунтували наукові аспекти розвитку регбі в Україні.

Автори Ashanin V., Filenko L., Pasko V., Tserkovna O., Filenko I., Poltoratskaya A., Mulyk K. та інші (Ashanin et al. 2018; Filenko, et al. 2018) зазначили, що раціонально організований навчально-тренувальний процес сприяє гармонійному розвитку рухових якостей молоді та заохочують їх до заняття спортом, зокрема, регбі.

Розвитку розповсюдження регбі в нашій країні може сприяти популяризація та впровадження рухової гри регбі-5 в систему шкільної фізичної культури.

Рухова гра регбі-5 є одним із засобів фізичної культури та спрямована на поліпшення функціонування організму дитини. Регбі-5 є дитячою версією гри в регбі та описується у дослідженнях Filenko L., Filenko I., Martirosyan A. (Filenko, Filenko, Martirosyan 2013).

Сучасним засобом вдосконалення навчально-тренувального процесу є впровадження інноваційних технологій. Ашанін В. С. із співавторами (Ashanin, Filenko, Filenko, & Poltoratska, 2017) розробили комп'ютерну програму диференціювання фізичних навантажень для школярів, що сприяло підвищенню зацікавленості учнів до занять фізичною культурою. Комп'ютерні навчальні технології використовуються при підготовці майбутніх вчителів фізичної культури, тренерів з різних видів спорту Filenko L., Poltoratska G., Sadovyi A., (Filenko, Poltoratska, Sadovyi, 2014). Вчені (Filenko et al. 2017) довели ефективність інформаційних технологій навчання для підвищення рівня знань у учнів. Інформаційні технології у фізичному вихованні та спорті також сприяють підвищенню розумової діяльності учнів. Pomeshhykova I. P., Filenko L. V. встановили безпосередній взаємозв'язок між інтелектом та фізичною активністю молоді (Pomeshhykova, & Filenko, 2019).

Враховуючи вищезазначене, актуальним є впровадження рухової гри регбі-5 в систему фізичного виховання учнів засобами сучасних інформаційних технологій.

**Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження проводилося відповідно теми плану науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури «Удосконалення навчально-тренувального процесу в спортивних іграх» та «Науково-методичні основи використання інформаційних технологій при формуванні професійної компетентності фахівців фізичної культури та спорту» на 2019-2023 рр.

**Мета та завдання дослідження:** дослідити вплив рухової гри регбі-5 на функціональний стан учнів 10-11 років та

можливості використання інформаційних технологій при впровадженні рухової гри регбі-5 у фізичне виховання школярів.

**Матеріал та методи дослідження.** Дослідження проводилося на базі Харківської гімназії №172. У дослідженні приймали участь 62 учня (28 дівчаток та 34 хлопчика) віком 10-11 років. У дослідженні використовувалися наступні методи та методики: аналіз науково-метордичної літератури та інформації Інтернет-сайтів з фізичної культури та спорту; методи інформаційного моделювання; опитування (анкетування); антропометричні вимірювання (довжина та маса тіла); тестування (біг на 30 м, човниковий біг 4x10 м, стрибок у довжину з місця, нахил тулуба вперед із положення сидячи); функціональна проба Руф'є; методи математичної статистики.

Методологія дослідження полягала у вивченні наукової літератури з проблеми застосування нових засобів фізичного виховання школярів. На основі проведеного аналізу була розроблена інноваційна методика впровадження рухової гри регбі-5 у початковий процес з фізичної культури. Інформаційні технології застосовані у якості мультимедійної комп'ютерної програми з регбі-5. Перший етап педагогічного дослідження мав констатуючий характер, на якому встановлені антропометричні показники, показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості, функціонального стану організму учнів 10-11 років. Другий етап педагогічного дослідження тривав з вересня по грудень 2019 року. В цей час було впроваджено інформаційні технології навчання регбі-5 на уроках фізичної культури у учнів 5-х класів. Після закінчення дослідження було проведено повторне тестування індивідуальних показників учнів. Порівняльний аналіз результатів першого та другого етапів дослідження проводився засобами використання методів математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Регбі-5 – це найбезпечніший різновид регбі, призначений для проведення зальних змагань. Ця гра була

розроблена вітчизняними вченими у 2009 році. Вона не має аналогів у Східній Європі та є самою безпечною грою у світі. Легко та швидко засвоюється дітьми одного віку. В одній команді можуть одночасно грати хлопчики та дівчатка. Для гри в регбі-5 не треба володіти потужними фізичними даними. Тренувальний процес не потребує високого рівня володіння технічними елементами. Одночасно на полі знаходиться 5 гравців. Усього в команді 15 чоловік. Згідно правил, всі гравці, що прибули на матч мають зіграти. Для цього тренер має необмежену кількість заміні. Гра триває два тайми по 7 хвилин. Розміри площадки 35x17 метрів, що відповідає нормативам шкільної спортивної зали.

Головне в грі регбі-5 – безпека дитини, тому всі контакти під час гри є фолом. Контакти можуть бути як у нападі, так і у захисті – це все помилки та фоли – регбі-5 – безконтактна гра. У кожного гравця на поясі є дві стрічки різного кольору. Відібрати м'яч у суперника можливо лише зірвавши стрічку з його поясу, піднявши її над головою та крикнувши: «Захват!». Таким чином будь-які зумисні контактні дії є порушенням правил. Наприклад, коли гравець з м'ячем намагається пройти захисника, товкаючи його корпусом чи плечем, або, коли захисник навмисно грає корпусом чи руками. Такі прийоми є грубим порушенням правил гри і гравець, що їх допустив, отримує червону карту та видалення з поля до кінця гри, дискваліфікується на декілька турів чи повністю знімається зі змагань. Рівень санкцій залежить від ступеня порушень правил.

Але, окрім зумисних порушень, бувають і не зумисні. Азарт та запал гри можуть штовхнути гравця до непродуманих дій. Так, наприклад, в регбі-5 заборонена гра в падінні. Гравець, що заволодів м'ячем та спеціально впав на підлогу, щоб його не забрали, отримує жовту картку, його дії не зараховують, а м'яч передають супернику. Спортсмени повинні бути ввічливими один до одного протягом матчу, та не виказувати

негативних дій до суперника, не провокувати інших до контактних дій. Неповага до суперника є також порушенням правил.

В регбі-5 правила гри дуже прості:

1. Забороняється пас вперед, лише назад чи по лінії гравців. Якщо було виконано пас вперед, то м'яч має бути переданим команді супернику.
2. Забороняється класти м'яч на підлогу. Якщо м'яч впав на підлогу, він передається супернику.
3. М'яч передається супернику, якщо гравець вибіг у аут, був захоплений, прикрив м'ячем стрічку.
4. Розіграш м'яча відбувається з місця втрати. Команда, що втратила м'яч, відходить на 5 метрів назад.

Це і є всі основні правила гри в регбі-5, і зрозуміло, що вони дуже прості для опанування.

Найголовніший елемент гри в регбі-5 – це пас. Вміння вчасно, і головне, вірно передати м'яч партнеру – це найчастіше вирішує долю матчу. Пас існує двох видів: короткий та довгий. В грі найчастіше використовуються короткі передачі, тому навчанню цього технічного елемента слід приділяти найбільшу увагу. Тренувати також слід і захвати. Це не такий простий елемент, як здається на перший погляд, його складно виконати на швидкості та не допустити контакту з противником. Захват вважається вдалим, якщо було зірвано стрічку з гравця противника.

Після оволодіння технічними елементами передачі м'яча (пас) та захвату (зрив стрічки), слід розучувати комбінацію гри в лінію. Ця комбінація необхідна як для атаки, так і для захисту. Регбі-5 – це динамічна гра, тому добре розвинуті координаційні здібності та спритність є важливими фізичними якостями для гравців. Для їх розвитку слід використовувати такі вправи, як рваний або човниковий біг.

Прості та зрозумілі правила в регбі-5 надають широке поле можливостей тактичного комбінування та стратегії гри, реалізації тактичних дій як в атаці, так і в захисті. В атаці команда має грати дуже швидко. Швидка динаміка пересувань та

велика кількість пасів укупі з грамотним пересуванням по полю – це секрет успіху в регбі-5. Важливо, щоб команда завжди знаходилась за гравцем, що володіє м'ячем, надаючи йому можливість передати пас у будь-яку сторону. У захисті важливою є командна дисципліна. Чітка гра в лінію та пресинг – це основні моменти, на які слід звертати увагу при організації захисту.

В регбі оцінюється не спроба, а голевий пас. Якісний довгий пас найчастіше є вирішальним. Довгий пас використовується для того, щоб перевести атаку на дальні зони. Короткий пас найчастіше використовують при комбінаційній грі. Для того, щоб спіймати суперника на проти ході, часто використовують пас всередину, коли гравець супротивної команди вклинюється всередину між двома гравцями, що передають пас, та відбирає м'яч.

В шкільній програмі з фізичної культури є можливість використання регбі-5 шляхом зменшення навчальних годин на інші ігрові види спорту, або повною заміною інших видів, наприклад плавання, лижні гонки, велоспорт, які не можуть бути проведені без потрібної матеріальної бази. Регбі-5 не потребує надмірного інвентарю: лише м'яч (можна використовувати і волейбольний чи баскетбольний за відсутністю овалного м'яча) та стрічки (можна використовувати звичайні полоси тканини, засунені за пояс штанів). Це робить гру регбі-5 доступною та простою.

Рухова гра регбі-5 впроваджувалася на 15 уроках фізичної культури. Теоретичні відомості про гру регбі-5 були надані на першому уроці. Це дозволило ознайомити учнів з основними правилами гри та технічними прийомами, технікою безпеки під час занять рухової гри регбі-5. На другому занятті учні вивчали виконання прийому короткого пасу та пересування з м'ячем, що сприяло розвитку їх спритності. На 3-5 заняттях досліджувані вивчали прийом пас навхрест, що сприяло розвитку їх спритності та швидкості. Швидкісно-силова робота була активізована з 6-7

заняття, коли учні почали розучувати тактичні комбінації та взаємодії. Завданням школярів стало наздогнати гравця з м'ячем та зірвати з нього стрічку. З 8 уроку почали впровадження 15 хвилинних ігор. Тактичні комбінації розучувались з одночасним освоєнням довгого пасу та розвитком силових якостей. Для цього учням надавалися комплекси вправ з обтяженням, супротивом в парах, кидки набивного м'яча, кидки баскетбольного м'яча в ціль. Швидкісно-силова робота відпрацьовувалась засобом розігрування тактичних комбінацій, в яких учні мали швидко та прицільно передавати регбійний м'яч один одному. Оцінювалась швидкість передачі та точність кидків.

При виконанні ігрових вправ виникає проблема дотримання вимог безконтактної гри. Гравці штовхали один одного, наносили удари по руках, намагаючись відібрати м'яч. Також найчастішою помилкою було відривання стрічки у гравця без м'яча. Ці помилки виправлялись на кожному уроці. Опанування школярами основних прийомів гри в регбі-5 здійснювалося на протязі 15 уроків, після чого вони мали високі показники техніко-тактичних дій та не допускали фолів. Процес навчання регбі-5 став стабільним та систематичним, що дозволило виконувати відпрацювання та закріплення навичок гри.

Для самостійного закріплення отриманих навичок гри в регбі-5 учням надавалися комплекси вправ для домашнього та самостійного виконання. Метою цих завдань було підвищення рівня володіння технічними елементами з регбі-5 та розвиток фізичних якостей, привчання учнів до самостійних занять фізичною культурою. Контроль за виконанням цих вправ здійснювався на кожному уроці перед початком основної частини.

Перед початком кожного уроку з регбі-5 учням експериментальної групи надавалася комп'ютерна навчальна програма, яка складалася з навчального відеофільму та комплексу уроків на вивчення технічних елементів та тактичних комбінацій. Кожний

комп'ютерний урок має головну сторінку, саунд-трек, звукові ефекти, анімаційні настройки. Навчальний матеріал програми надається у вигляді відеороликів. До кожного відеоролику надано звуковий супровід з текстовим поясненням виконання кожного елементу гри. Комп'ютерна програма була використана в якості засобу теоретичної підготовки. Учні контрольної групи займалися на уроках фізичної культури за загально прийнятою програмою з баскетболу.

Тестування показників рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів 10-11 років здійснювалося до та після експерименту. Для перевірки статичної гіпотези застосовували параметричний критерій Ст'юдента (t-test). За показниками рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів 10-11 років не виявлено достовірних відмінностей між учнями контрольної (КГ) та основної (ОГ) групи. Результати свідчать, що рівень фізичного навантаження як при грі в баскетбол, так і при грі в регбі є приблизно однаковим та адекватним фізичному рівню розвитку та фізичної підготовленості дітей.

Кореляційний аналіз, проведений після експерименту, виявив достовірні

залежності між стрибком у довжину з місця і нахилом тулубу із положення сидячи ( $p>0,01$ ), бігу на 30 м і човникового бігу 4x10 м ( $p>0,01$ ), та вплив довжини та маси тіла показників на фізичну підготовленість учнів.

Аналіз показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів 10-11 років, що займалися регбі-5, свідчить про недостовірність відмінностей від аналогічних показників у учнів, що займалися баскетболом. Це вказує на рівнозначність гри регбі-5 з іншими видами спорту та адаптованість регбі-5 до фізичних показників учнів. Отримані результати дають можливість рекомендувати гру регбі-5 як частину програми з фізичного виховання школярів.

Для виявлення рівня відновлення працездатності серцево-судинної системи учнів 10-11 років були проведені протягом експерименту 4 проби Руф'є. Дослідження частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводили до уроку, після фізичного навантаження та після закінчення уроку у учнів контрольної та експериментальної груп. ЧСС учнів контрольної групи (табл. 1) свідчить про недостатній рівень відновлення та низький показник індексу Руф'є (після 11 балів вважається незадовільним).

Таблиця 1.

**Дослідження частоти серцевих скорочень учнів контрольної групи**

Показник ЧСС	I етап	II етап	III етап	IV етап
	M±m			
На початку уроку у стані	72,0±8,1	75,0±7,8	73,0±8,3	72,0±8,2
Після фізичного	110,0±12,0	108,0±13,0	106,0±12,0	112,0±12,8
Вкінці уроку після	86,0±10,0	88,0±12,0	87,0±10,0	88,0±10,2
Показник індексу Руф'є	9,2 – задовільний	10,3 – задовільний	10,2 – задовільний	10,0 – задовільний

Рівень фізичного навантаження на роботу серцево-судинної системи був однаковим як для учнів контрольної групи, так і основної. Тобто, рівень виконаної фізичної роботи при заняттях регбі-5 також є високим, як і в інших спортивних іграх. Але при цьому відновлення працездатності систем організму є значно кращим завдяки відповідності представленого навантаження

можливостям роботи серцево-судинної системи організму: навантаження – відпочинок (табл. 2).

Показник індексу Руф'є після занять з регбі-5 у школярів основної групи значно кращий, ніж аналогічний показник у школярів контрольної групи, які достовірно відрізняються ( $p>0,01$ ) по відновленню працездатності організму та його пристосовуванні до фізичних

навантажень. Таким чином, можна стверджувати, що застосування рухової гри регбі-5 сприяє покращенню функціонального стану організму учнів 10-11 років та сприяє підвищенню їх фізичної підготовленості.

Аналіз отриманих показників свідчить, що у школярів, які займалися баскетболом ЧСС відновився до на 75%, у учнів, які займалися регбі-5, ЧСС відновився після закінчення уроку на 95% (рис. 1).

Таблиця 2.

**Дослідження частоти серцевих скорочень учнів основної групи**

Показник ЧСС	I етап	II етап	III етап	IV етап
	M±m			
На початку уроку у стані спокою	70,2±8,1	72,8±7,8	71,9±8,3	74,3±8,2
Після фізичного навантаження	104,6±12,0	102,4±13,0	110,5±12,0	106,1±12,8
Вкінці уроку після відновлення	76,5±10,0	75,2±12,0	74,9±10,0	76,2±10,2
Показник індексу Руф'є	5,1 – добрий	4,9 – добрий	5,5 – добрий	5,6 – добрий



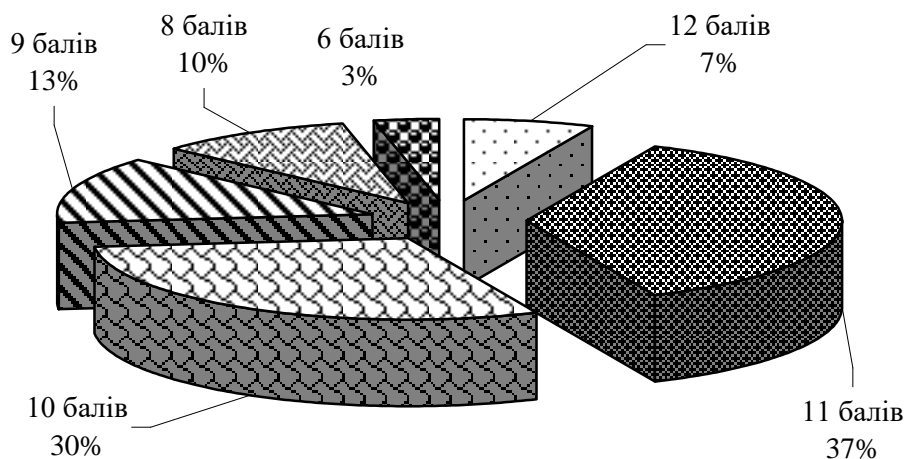
**Рис.1.** Порівняння середніх показників ЧСС школярів, які займалися баскетболом (КГ) та регбі-5 (ОГ) під впливом фізичного навантаження

З метою виявлення відношення учнів ОГ до рухової гри регбі-5 було проведено опитування. 74% опитаних виставили високі оцінки. 23% опитаних виставили оцінку «добре». 3% опитаних виставили оцінку «задовільно». Регбі-5 не отримала негативних відгуків від опитаних учнів. Відсоткове співвідношення отриманих показників оцінювання гри в регбі-5 показане на рисунку 2. На питання «Чи варто займатися Регбі-5» із 32 опитаних учнів 28 відповіли «так» – це становить 87,5%, 3 чоловіки вагались з відповіддю – 9,5%, і 1 відповів – «ні» (3%). На питання про продовження занять регбі-5 у спортивній секції та змагальній діяльності 26 чоловік погодились і надалі

продовжувати грати вже на більш високому рівні в регбі-5 (83%), 4 чоловіки вважали, що хотіли лише спробувати (12,5%) і 2 учні відмовились продовжувати тренуватися з регбі-5 у подальшому (4,5%).

Проведений факторний аналіз результатів впровадження регбі-5 у фізичне виховання учнів 10-11 років. Факторна структура включила 8 показників, які розподілилися на дві групи факторів. У якості критерію достовірності було обрано рівень значимості  $p > 0,05$  при  $r > 0,800$ . Доцільність обрання двох факторів базується на тому, що більшість показників склали групу першого фактора – 45,8% (табл. 3).





**Рис. 2.** Відсоткове співвідношення оцінок гри в регбі-5 за 12-ти бальною шкалою.

*Таблиця 3.*

**Факторна структура фізичного розвитку та функціонального стану організму учнів 10-11 років під впливом занять регбі-5 (n=32)**

Назва фактору	Показники	Фактори	
		F1	F2
F1 – Функціональний стан організму (45,8%)	ЧСС	<b>0,915</b>	0,555
	Вік	0,725	<b>0,957</b>
	Човниковий біг 4x9 м	<b>0,843</b>	0,562
	Біг на 30 м	<b>0,818</b>	0,781
	Стрибок у довжину з місця	0,489	<b>0,891</b>
F2 – Фізичний розвиток (17,2%)	Довжина тіла	0,369	0,782
	Маса тіла	0,587	0,558
	Нахил тулуба вперед	0,658	<b>0,826</b>

*\*для n=32 p>0,05 при r>0,800*

Перша група F1 – «Функціональний стан здоров'я» – включає в себе показники ЧСС, човникового бігу та бігу на 30 м. F1 впливає на функціональний стан серцево-судинної системи організму дитини. Це вказує, що заняття регбі-5 позитивно впливають на формування дитячого організму. Друга група факторів F2 – «Фізичний розвиток» – має найбільш впливовий показник віку дитини. F2 впливає на фізичний розвиток та фізичну підготовленість учнів на 17,2% під впливом занять регбі-5.

**Висновки.**

1. Аналіз результатів дослідження дозволив обґрунтувати механізми впровадження регбі-5 у навчальний процес з фізичної культури у учнів 10-11 років, який розраховано на термін 15 уроків. Інформаційні технології при впровадженні

регбі-5 у фізичне виховання учнів отримали високі оцінки респондентів (відмінно – 74%; добре – 23%; задовільно – 3%).

2. Рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості у учнів 10-11 років не мав достовірних відмінностей під впливом занять регбі-5, але функціональний стан організму дитини дістав позитивних змін протягом дослідження. Про це свідчать показники відновлення роботи серцево-судинної системи після фізичних навантажень.

3. Факторний аналіз дозволив визначити дві групи факторів (перший фактор F1 – «Функціональний стан здоров'я» – 45,8%; другий фактор F2 – «Фізичний розвиток» – 17,2%), що сприяли покращенню показників серцево-

судинної системи організму учнів 10-11 років.

**Перспективи подальших досліджень у даному напрямку.** У подальшому планується продовжити розробку і застосування сучасних інформаційно-комунікаційних технологій навчання з інших навчальних модулів з фізичної культури у середній школі.

**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

- Ашанин, В. С., Філенко, Л. В., Філенко, І. Ю., & Полторацька, Г. С. (2017). Оптимізація засобів фізичного виховання при підготовці учнів та студентів 15-17 років з використанням інформаційних технологій. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*, 143, 3-7.
- Пасько, В. В. (2017). Вдосконалення тренувального процесу регбістів на основі застосування моделей фізичної та технічної підготовленості. *Спортивні ігри*, 1, 38-40.
- Пасько, В. В., Подоляка, О. Б., Мартиросян, А. А., & Філенко, І. Ю. (2012). Регбіліг як пріоритетний вид спорту для України. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 4(31), 165-168.
- Помещикова, І. П., & Філенко, Л. В. (2019). Вдосконалення тактичної підготовки юних баскетболістів 14-16 років засобами інформаційних технологій. *Спортивні ігри*, 1 (11), 73, 41-48. doi: 10.15391/si.2019-3.05
- Помещикова, І. П., Кадигроб, Я. Г., Коваль, М. В., & Мальцева, Т. Н. (2016). Вплив рівня функцій уваги на ігрові показники баскетболістів 12–13 років. *Спортивні ігри*, 2, 46-44.
- Філенко, Л. В., & Несен, О. О. (2018). Інформатизація підготовки студентів-гандболістів засобами мультимедійної комп'ютерної програми «Гандбол». *Спортивні ігри*, 1(7), 54-61.
- Ashinin, V., Filenko, L., Pasko, V., Tserkovna, O., Filenko, I., Poltoratskaya, A., & Mulyk, K. (2018). Implementation practices of the Rugby-5 into the physical education of schoolchildren 12-13 years old using information technology. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(2), 762-768. doi:10.7752/jpes.2018.02112
- Vykova, O., Druz, V., Pomeshchikova, I., Strelnikova, E., Strelnikov, G., Melnyk, A., & Shyriaieva, I. (2017). Changes of technical preparedness of handball players of 13-14 years old under the influence of exercises of the coordination orientation. *Journal of physical education and sport*, 17, 3, 1899-1905.
- Filenko, L., Ashinin, V., Pasko, V., Tserkovna, O., Filenko, I., Dzhym, V., & Tykhorskyi, O. (2018). Introduction of the physical game rugby-5 into the physical education of students by means of information technology. *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences*, 9(3), 1293-1302.
- Filenko, L., Poltoratska, G., & Sadovyi, A. (2014). Algorithmic foundations of creation computer program of analysis of physical training of students of 5-11 grades evaluations. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, 3(41), 38-45.
- Filenko, L. V., Filenko, I. U., & Martirosyan, A. A. (2013). Research of indexes of physical development, physical preparedness and functional state of students aged 10-11 years under the influence of engagement in rugby-5. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologicni problemi fizichnogo vihovanna i sportu*, 6,30, 53-58. doi: 10.6084/m9.figshare.714940
- Kozina, Z., Ol'khovyy, O., & Temchenko, V. (2016). Influence of information technologies on technical fitness of students in sport-oriented physical education. *Physical education of students*, 20(1), 21-28. doi:10.15561/20755279.2015.0603
- Iermakov, S., Kozina, Z., Ceslitska, M., Mushketa, R., Krzheminski, M., & Stankevich, B. (2016). Razrabotka kompyuternyih programm dlya opredeleniya psihofiziologicheskikh

vozmozhnostey i svoystv nervnoy sistemyi lyudey s raznyim urovnem fizicheskoy aktivnosti. *Zdorov'â, sport, reabilitaciâ*, 1, 14-19.

Pasko, V., Rovniy, A., Nesen, O., Ashanin, V., Filenko, L., Okun, D., Shevchenko, O., Dzhym, V., & Pilipko, O. (2019) Efficiency of performing rugby's technical elements depending on the speed and strength quality level of 16-18-year-old rugby players. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(1), 546-551. doi:10.7752/jpes.2018.02112

Rovniy, A., Pasko, V., Karpets, L., Nesen, O., Ashanin, V., Filenko, L., Pomeshchikova, I., Mukha, V., Korsun, S. & Shaposhnikova, I. (2018). Special aspects of preparation of student`s teams for competitions in Rugby. *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences*, 9(4), 1402-1413.

Rovniy, A., Pasko, V., Nesen, O., Tsos, A., Ashanin, V., Filenko, L., Karpets, L., & Goncharenko, V. (2018). Development of coordination abilities as the foundations of technical preparedness of rugby players 16-17 years of age. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(4), 1831-1838. doi:10.7752/jpes.2018.s4268

Стаття поступила до редакції: 08.12.2019 р.

Опублікована: 12.02.2020 р.

**Аннотация.** *Филенко Л. В., Церковная Е. В., Филенко И. Ю. Информационные технологии изучения регби-5 в средней школе. В статье рассматриваются основные аспекты влияния двигательной игры регби-5 на функциональные показатели учащихся средней школы. Описан алгоритм использования компьютерной обучающей мультимедийной программы на занятиях по физической культуре у учащихся средней школы в рамках преподавания учебного модуля по регби-5. Цель: исследовать влияние двигательной игры регби-5 на функциональное состояние учеников 10-11 лет и возможность использования информационных технологий при внедрении двигательной игры регби-5 в физическое воспитание школьников. Методы: анализ и обобщение литературных источников, методы информационного моделирования, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, контрольные тестирования, анкетирование, методы математической статистики. Результаты: в исследовании принимали участие учащиеся 10-11 лет, внедрена подвижная игра регби-5 на 15 уроках по физической культуре; компьютерная обучающая мультимедийная программа использовалась при теоретической подготовке по регби-5; разработка предназначена для повышения уровня функционального состояния организма школьников; факторный анализ позволил установить две основные группы факторов, влияющих на организм учащихся во время занятий регби-5, которые свидетельствуют о положительном влиянии занятий регби-5 на формирование детского организма. Выводы: установлена эффективность использования методики двигательной игры регби-5; исследован уровень физического развития, физической подготовленности и функционального состояния у учащихся средней школы; факторный анализ определил две группы факторов, которые способствовали улучшению работы сердечнососудистой системы организма исследуемых; установлено, что у школьников, которые занимались баскетболом, частота сердечных сокращений после нагрузки восстановилась на 75%, а у учащихся, которые занимались регби-5, частота сердечных сокращений восстановилась после окончания урока на 95%.*

**Ключевые слова:** *регби-5, учащиеся, школа, информационные технологии, функциональное состояние.*

**Abstract.** *Filenko L. V., Tserkovnaya E. V., Filenko I. Y. Information technologies learning rugby-5 in high school.*

*The article discusses the main aspects of the influence of the rugby-5 motor game on the functional indicators of high school students. An algorithm is described for using a computer training multimedia program in physical education classes for high school students as part of the teaching of the Rugby-5 training module. Purpose: to study the influence of the rugby-5 motor*

game on the functional state of students aged 10-11 and the possibility of using information technology when introducing the rugby-5 motor game in the physical education of schoolchildren.

**Methods:** theoretical analysis and synthesis of references; methods of information modeling of basketball study; pedagogical observation, pedagogical experiment, control tests, questioning, methods of mathematical statistics. **Results:** students 10-11 years old took part in the study, a rugby-5 outdoor game was introduced at 15 physical education lessons; computer educational multimedia program was used in theoretical training on rugby-5; the development is intended to increase the level of the functional state of the body of schoolchildren; factor analysis allowed us to establish two main groups of factors affecting the body of students during rugby-5 classes, which indicate the positive impact of rugby-5 classes on the formation of the children's body.

**Conclusions:** the effectiveness of using the technique of the motor game of rugby-5 was established; studied the level of physical development, physical fitness and functional status of high school students; factor analysis identified two groups of factors that contributed to the improvement of the cardiovascular system of the organism under study; it was found that among schoolchildren who played basketball, the heart rate after exercise recovered by 75%, and among students who played rugby 5, the heart rate recovered after the end of the lesson by 95%.

**Keywords:** rugby-5; students; school; information technology; functional condition.

### References

- Ashanin, V. S., Filenko, L. V., Filenko, I. Ju., & Poltorac'ka G. S. (2017). Optyimizacija zasobiv fizychnogo vyhovannja pry pidgotovci uchniv ta studentiv 15-17 rokiv z vykorystannjam informacijnyh tehnologij. *Visnyk Chernigivs'kogo nacional'nogo pedagogichnogo universytetu. Serija: Pedagogichni nauky*, 146, 3-7.
- Pas'ko, V. V. (2019). Vdoskonalennja trenuval'nogo procesu regbistiv na osnovi zastosovan'a modele' fizychnoi' ta tehnicnoi' pidgotovlenosti. *Sportyvni igry*, 1, 38-40.
- Pas'ko, V. V., Podol'aka, O. B., Martiros'an, A. A., & Filenko, I. Y. (2012). Regbilig 'ak prioritetnij vid sportu dl'a Ukra'iny. *Slobozhans'kyj naukovo-sportyvnyj visnyk*, 4(31), 165-168.
- Pomeshhykova, I. P., & Filenko, L.V. (2019). Vdoskonalennja taktychnoi' pidgotovky junyh basketbolistiv 14-16 rokiv zasobamy informacijnyh tehnologij. *Sportyvni igry*, 3(13), 41-48. doi: 10.15391/si.2019-3.05
- Pomeshhykova, I. P., Kadygrob, 'A. G., Koval', M. V., & Mal'tzeva, T. N. (2016). Vplyv rivn'a funk'zij uvagy na igrovi pokaznyky basketbolistiv 12-13 rokiv. *Sportyvni igry*, 2, 46-44.
- Filenko, L. V., & Nesen, O. O. (2018). Informatyzacija pidgotovky studentiv-gandbolistiv zasobamy mul'tymedijnoi' komp'juternoï' programy «Gandbol». *Sportyvni igry*, 1(7), 54-61.
- Ashanin, V., Filenko, L., Pasko, V., Tserkovna, O., Filenko, I., Poltoratskaya, A., & Mulyk, K. (2018). Implementation practices of the Rugby-5 into the physical education of schoolchildren 12-13 years old using information technology. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(2), 762-768. DOI:10.7752/jpes.2018.02112
- Bykova, O., Druz, V., Pomeshchikova, I., Strelnikova, E., Strelnikov, G., Melnyk, A., & Shyriaieva, I. (2017). Changes of technical preparedness of handball players of 13-14 years old under the influence of exercises of the coordination orientation. *Journal of physical education and sport*, 17, 3, 1899-1905.
- Filenko, L., Ashanin, V., Pasko, V., Tserkovna, O., Filenko, I., Dzhyim, V., & Tykhorskyi, O. (2018). Introduction of the physical game rugby-5 into the physical education of students by means of information technology. *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences*, 9(3), 1293-1302.
- Filenko, L., Poltoratska, G., & Sadovyi, A. (2014). Algorithmic foundations of creation computer program of analysis of physical training of students of 5–11 grades evaluations. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, 3(41), 38-45.
- Filenko, L. V., Filenko, I. U., & Martirosyan, A. A. (2013). Research of indexes of physical development, physical preparedness and functional state of students aged 10-11 years under the influence of engagement in rugby-5. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologicni problemi fizicnogo viovanna i sportu*, 6,30, 53-58.

- Kozina, Z., Ol'khovij, O., & Temchenko, V. (2016). Influence of information technologies on technical fitness of students in sport-oriented physical education. *Physical education of students*, 20(1), 21-28.
- Iermakov, S., Kozina, Z., Ceslitska, M., Mushketa, R., Krzheminski, M., & Stankevich, B. (2016). Razrabotka kompyuternyih programm dlya opredeleniya psihofiziologicheskikh vozmozhnostey i svoystv nervnoy sistemyi lyudey s raznyim urovnem fizicheskoy aktivnosti. *Zdorov'â, sport, reabilitaciâ*, 1, 14-19.
- Pasko, V., Rovniy, A., Nesen, O., Ashanin, V., Filenko, L., Okun, D., Shevchenko, O., Dzhyim, V., & Pilipko, O. (2019) Efficiency of performing rugby's technical elements depending on the speed and strength quality level of 16-18-year-old rugby players. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(1), 546-551. DOI:10.7752/jpes.2018.02112
- Rovniy, A., Pasko, V., Karpets, L., Nesen, O., Ashanin, V., Filenko, L., Pomeshchikova, I., Mukha, V., Korsun, S. & Shaposhnikova, I. (2018). Special aspects of preparation of student`s teams for competitions in Rugby. *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences*, 9(4), 1402-1413.
- Rovniy, A., Pasko, V., Nesen, O., Tsos, A., Ashanin, V., Filenko, L., Karpets, L., & Goncharenko, V. (2018). Development of coordination abilities as the foundations of technical preparedness of rugby players 16-17 years of age. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(4), 1831-1838.

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

Філенко Людмила Василівна: к. фіз. вих., доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

Филенко Людмила Васильевна: к. физ. восп., доцент; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Ludmila Filenko: PhD (physical education and sport), Associate Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

orcid.org/0000-0001-6221-6606

E-mail: filenkolv@ukr.net

Церковна Олена Вікторівна: к. фіз. вих., доцент; Харківський національний університет радіоелектроніки: пр. Науки 14, Харків, 61058, Україна.

Церковная Елена Викторовна: к. физ. восп., доцент; Харьковский национальный университет радиоэлектроники: пр. Науки 14, г. Харьков, 61058, Украина.

Olena Tserkovnaya: PhD (physical education and sport), Associate Professor; Kharkiv National University of Radio Electronics: Nauka ave. 14, Kharkiv, 61058, Ukraine.

orcid.org/0000-0003-0655-9924

E-mail: olena.tserkovna@nure.ua

Філенко Ігор Юрійович: Харківська гімназія №172: вул. Метробудівників 38, Харків, 61183, Україна.

Филенко Игорь Юрьевич: Харьковская гимназия №172: ул. Метростроителей 38, г. Харьков, 61183, Украина.

Igor Filenko: Kharkiv gymnasium №172: Metrostroiteley str. 38, Kharkiv, 61183, Ukraine.

orcid.org/0000-0002-4204-295X

E-mail: filenkolv@ukr.net

**Особливості сучасних систем змагань у баскетболі  
(на прикладі NBA та професійних турнірів під егідою FIBA)**

Хіменес Х. Р., Дмитренко А. В., Пітин М. П.

*Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського*

**Анотація.** Професійний баскетбол сьогодні – вид спорту, який стрімко розвивається на міжнародній спортивній арені. Це, очевидно, є наслідком ефективних систем змагань, які привертають зацікавленість глядачів та спонсорів. Ключові організації, які займаються його розвитком, а саме NBA та FIBA протягом років формували ці системи і сьогодні вони характеризуються своєю унікальністю. **Мета дослідження** – охарактеризувати компоненти сучасних систем змагань у професійному баскетболі (на прикладі NBA та професійних турнірів під егідою FIBA). **Методи:** теоретичний аналіз та синтез, історичний метод та метод порівняння. **Результати.** Встановлено, що в північно-американській (NBA) та європейській (FIBA) моделях функціонування професійного баскетболу існують певні відмінності в організації та самій системі проведення змагань. Відмінною є тривалість сезону, яка в NBA складає близько шести місяців, а у FIBA (на прикладі Кубка світу) лише кваліфікаційні раунди відбуваються впродовж двох років. Окрім того система змагань NBA більшою мірою орієнтована на комерційний аспект і ключові положення системи змагань мають на меті «захоплення» широкої аудиторії і проведення змагань в дусі шоу. Водночас у FIBA ключовим залишається розвиток та популяризація баскетболу у світі, тому система змагань тут спрямована на отримання об'єктивного спортивного результату. При цьому в обидвох моделях відбуваються постійні оновлення, які орієнтовані на тенденції в першому випадку американського, в другому – європейського суспільства. **Ключові слова:** професійний баскетбол; змагання; система; керівна організація; чинник.

**Вступ.** Професійний спорт можна розглядати не тільки як сферу бізнесу, але й масштабне соціальне явище. Це проявляється в тому, що в суспільстві спорт виступає з одного боку, як розвага, гра, а з іншого – він активно впливає на систему освіти, релігію, економіку і політику (Гуськов, Платонов, Линець & Юшко, 2000; Лукашук, 2010). Подібний вплив забезпечується значною мірою саме системою змагань у професійних видах спорту. Її якісна організація є ключовим чинником економічної ефективності самої ліги з одного боку та стимулюючим чинником суспільного розвитку, з іншого. Одним з найбільш популярних видів професійного спорту є баскетбол. Наприклад, сьогодні NBA вважається однією з взірцевих ліг у веденні спортивного бізнесу в США, оскільки система змагань тут дозволяє отримувати одні з найбільших прибутків серед усіх професійних північно-американських

спортивних ліг (Гуськов, Платонов, Линець & Юшко, 2000; Нерода, 2018).

Загалом у професійному баскетболі сформовані дві основні моделі: північно-американська (NBA) та європейська (професійні турніри під егідою FIBA). Водночас ефективність їхнього розвитку зумовлена різними організаційними, економічними чинниками тощо. Першочергово це проявляється у формуванні керівних організацій баскетболу і, відповідно, систем змагань. До NBA входить 30 команд, які поділені на дві конференції, кожна з яких включає три дивізіони (The official site of the NBA). Визначаючи основні напрями розвитку світового баскетболу, FIBA, своєю чергою, об'єднує всі національні баскетбольні федерації Європи (FIBA. Basketball).

Змагальна діяльність у професійному баскетболі як в США, так і в Європі, постійно зазнає змін, які спрямовані на підвищення ефективності функціонування баскетболу і процвітання його керівних організацій. Однак в науково-теоретичній

бібліотеці сучасності наявні лише окремі праці, які стосуються оцінки змагальної діяльності баскетболістів високого класу (Безмилов, 2013), розвитку баскетболу в умовах глобалізації (Сушко, 2015), відбору баскетболістів в NBA (Сухов & Линець, 2017).

В північно-американському та європейському баскетболі враховуючи сучасні зміни, тенденції розвитку та вимоги суспільства, залишаються актуальними завдання з висвітлення ключових підходів до формування сучасних систем змагань.

**Зв'язок з науковими програмами, планами, темами.** Планується виконання дипломного проекту в межах теми 2. 2. «Теоретико-методичні основи управління тренувальним процесом та змагальною діяльністю в олімпійському, професійному та адаптивному спорті (№ державної реєстрації 0116U003167) плану науково-дослідної роботи ЛДУФК на 2016–2020 рр.

**Мета:** охарактеризувати компоненти сучасних систем змагань у професійному баскетболі (на прикладі NBA та професійних турнірів під егідою FIBA).

**Матеріал і методи.** Тематика дослідження передбачала застосування методів виключно теоретичного рівня. Зокрема було застосовано теоретичний аналіз та синтез, історичний метод та метод порівняння.

Основними матеріалами, які дозволили сформувати матеріали статті була здебільшого інформація з інтернет-простору та окремих друкованих праць з професійного спорту загалом та баскетболу зокрема.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На сьогоднішній день у баскетболі існує дві принципово відмінні системи змагань, зміст яких зумовлений різними чинниками. Баскетбол за версією FIBA спрямований більшою мірою на якомога об'єктивніше визначення переможців, відбір та підготовку до участі в Чемпіонатах Європи, Чемпіонатах світу, Олімпійських іграх та на забезпечення умов для досягнення найвищих спортивних результатів. Щодо NBA та інших професійних ліг, то тут

система змагань зорієнтована переважно на забезпечення максимальної видовищності матчів та відповідно отримання якомога більших прибутків. Водночас обидві системи проведення змагань постійно оновлюються та удосконалюються.

Звертаючи увагу на північно-американську модель професійного спорту варто відзначити, що у ній простежуються п'ять ключових ознак економічної ефективності систем змагань, які характерні для провідних професійних спортивних організацій (Гуськов, Платонов, Линець & Юшко, 2000; Нерода, 2018). До них належать: створення передумов до високої конкурентної боротьби і непередбачуваності переможця від початку сезону та до його завершення; стабільність календаря змагань протягом багатьох років; визначення оптимальної кількості стартів протягом одного сезону; економія коштів і часу на турнірних переїздах; створення пільгових умов для команд і спортсменів, які на попередніх етапах чи у попередніх турнірах мали вищий рейтинг.

Зокрема регулярний сезон NBA триває близько шести місяців (з кінця жовтня до кінця квітня). В Асоціацію включено 30 команд, котрі поділяються на дві конференції за територіальною ознакою: Східна – 15 команд і Західна – 15 команд (станом на 2019 рік). Своєю чергою конференції поділяються на дивізіони (по 5 команд у кожному (The official site of the NBA).

Протягом сезону кожна команда NBA повинна зіграти 82 гри. Чотири гри – з командами свого дивізіону, 3-4 гри – з командами сусіднього дивізіону та по дві гри з командами дивізіонів з іншої конференції. Окрім цих ігор, команди повинні зіграти ще по 8-10 показових ігор за сезон. Команди котрі потрапили до плей-офф грають ще від 4-7 ігор (ті, котрі вибувають у першому раунді) до 16-28 ігор (ті, котрі дійшли до фіналу) (Jozsa & Frank, 2015).

Стадія ігор плей-офф починається в кінці квітня, у ній беруть участь вісім

найсильніших команд з кожної конференції. До сезону 2015/2016 перші чотири місця конференції отримували три команди-переможця своїх дивізіонів і четверта команда з найкращим коефіцієнтом перемог. Підсумкове місце кожної з перших чотирьох команд визначалося коефіцієнтом перемог. Таким чином, команда-переможець дивізіону в підсумковій таблиці конференції розташовувалася не нижче четвертого місця, а команда яка не була чемпіоном дивізіону при вищому коефіцієнті перемог, могла бути «сіяна» другою. На інших чотирьох позиціях команди розташовувалися згідно коефіцієнту перемог/поражок. Проте у сезоні 2016/2017 відбулись зміни і дотепер підсумкові таблиці дивізіонів складаються виключно за відсотком перемог у своїй конференції. До прикладу, команда Орlando Меджик, яка у минулому сезоні посіла перше місце в своєму дивізіоні, отримати лише сьому позицію у своїй конференції, оскільки відсоток її перемог був нижчим порівняно з іншими командами, які потрапили до раунду плей-офф (The official site of the NBA).

Щодо володаря «домашнього майданчика», то його визначає не більш високе місце в конференції, а також коефіцієнт перемог. Таким чином, перша команда регулярного чемпіонату отримує таку перевагу на всіх стадіях і зустрічається з восьмою командою конференції, друга з сьомою, третя з шостою, четверта з п'ятою. Система «ігор на вибування» зазнала достатньо суттєвих змін з моменту її введення в 1947 році до досягнення свого сучасного вигляду, впровадженого в 2006 році і такого який вступив у дію в плей-офф 2007 року (Associated Press, 2006).

Ігри в плей-офф проходять за олімпійською системою: переможець в серії до 4 перемог проходить у наступний раунд, команда, яка зазнала поразки вибуває з чемпіонату. У наступному раунді команда-переможець однієї пари грає з переможцем іншої пари. Всі ігри плей-офф, включаючи фінал,

відбуваються у чотири раунди: перший раунд, півфінали конференцій, фінал конференцій та великий фінал. Розподіл домашніх та гостьових ігор плей-офф (окрім фіналу) проходить згідно схеми 2-2-1-1-1. Це означає, що команда з більш високого місця проведе на рідному паркеті перший та другий матчі та при необхідності п'ятий і сьомий. Слабша команда, відповідно за підсумками регулярного чемпіонату проведе у себе «вдома» третій, четвертий та шостий матчі (The official site of the NBA).

В іграх фіналу NBA прийнята особлива система розподілу ігор вдома і на виїзді: 2-3-2. У семиматчевій серії команди з кращим співвідношенням після двох домашніх зустрічей повинні провести на виїзді три гри, після яких завершувати серію вони будуть домашніми матчами. Менш успішна команда проведе на своїй арені третій, четвертий та п'ятий матчі. Така система використовувалася у фіналах NBA з 1985 року. З сезону 2013-2014 у фіналі NBA використовується система розподілу ігор 2-2-1-1-1 (The official site of the NBA; Adande, 2018).

Влітку, в липні проводиться турнір Літньої Ліги NBA. Склади команд формуються з новачків, запасних гравців, яким потрібна ігрова практика або незадрафтованих студентів чи вільних агентів. Результат не має значення, важливим залишається видовищний компонент матчів, який на жаль сьогодні ще не зовсім забезпечений, оскільки в цих іграх команди виглядають дещо незіграними, простежується мало взаємодії та динаміки. Водночас зважаючи на відсутність високого рівня зацікавленості з боку глядачів, гра в Літній Лізі є в основному індивідуальною потребою гравців, окрім того є й дещо витратною для них (Las Vegas Summer League Basketball, 2019).

Восени починають діяти тренувальні табори команд NBA, в ході яких визначаються склади команд, тестується рівень фізичної підготовленості гравців та їх готовність демонструвати свої найкращі



можливості. У вересні проводиться декілька передсезонних ігор. Точна кількість не передбачається; зазвичай команда проводить від 6 до 8 таких матчів. В таких іграх зазвичай звертається увага на зіграність команд та рівень техніко-тактичних взаємодій між гравцями. В останній тиждень жовтня розпочинається регулярний чемпіонат.

NBA є єдиною лігою, в якій матчі проходять на Різдво та інші свята, а офіційні перерви випадають лише на Святвечір, Вікенд Всіх зірок та фінальну гру I дивізіону баскетбольного турніру NCAA. Час початку ігор може варіюватись в залежності від побажань телевізійних партнерів (The official site of the NBA).

В результаті для кожного клубу можна визначити так звану складність розкладу. Вона залежить від сили суперників у дивізіоні, кількості ігор поспіль на виїзді, відстані між містами, яку необхідно подолати перед початком гри, кількості back-to-back ігор (це ігри, які слідують одна за одною, наприклад, коли клубу доводиться проводити матчі поспіль, без перерви. В NBA це ситуація, коли команда грає два матчі за два дні) і часу початку ігор.

У лютому в регулярному чемпіонаті робиться перерва для проведення Вікенду Всіх зірок, під час якого проходить кілька баскетбольних конкурсів та матчів за участю не лише зірок NBA, але й зірок шоу-бізнесу, кіно та телебачення, а завершується все Матчем всіх зірок NBA (Гуськов, Платонов, Линець & Юшко, 2000; Первый матч всех звезд NBA, 2011).

Матч всіх зірок є апофеозом Зоряного вікенду, який перш за все є грандіозним шоу, де спортивна складова відходить на другий план. До прикладу у 2019 році показова баскетбольна гра відбулась 17 лютого у місті Шарлотта, штат Північна Кароліна на домашній арені клубу «Шарлотт Хорнетс» «Спектрум-центр». Ця гра стала 68 матчем Всіх зірок в історії Національної баскетбольної асоціації (The official site of the NBA).

Вже тривалий час формат Матчу всіх зірок не змінюється, на відміну від NHL. Лідери голосування серед вболівальників, журналістів та гравців кожної конференції стають капітанами команд. Кожен капітан спочатку обирає гравців стартової п'ятірки, а потім запасних. Капітан може обирати гравця у свою команду з будь-якої конференції.

Тренерами команд «зірок» NBA стають ті, чії команди мають найбільший відсоток перемог у кожній конференції. Однак, правило NBA говорить, що тренер, який вже тренував команду «зірок» в минулому році, не може бути обраний у поточному році, навіть якщо у його команди вищий відсоток перемог у своїй конференції. Тому у Вікенді Всіх зірок 2019 року Майк Д'Антоні і Дуейн Кейсі не могли бути обраними в цій ролі. Головним тренером команди Янніса Адетокунбо (капітан) був обраний наставник «Мілуокі Бакс» Майк Буденхольцер. Під його керівництвом клуб з Мілуокі станом на 3 лютого 2019 здобув 37 перемог і зазнав 13 поразок. «Мілуокі Бакс» займав перше місце у Східній конференції. Команду Леброна Джеймса (капітан) очолив головний тренер «Денвер Наггетс» Майкл Меллоун. Він вперше став головним тренером Матчу всіх зірок. Клуб з Денвера станом на 3 лютого 2019 року виграв 37 матчів і програв 15 зустрічей, та займав перше місце в Західній конференції. Перемогу з рахунком 178 : 164 святкувала команда Леброна Джеймса (The official site of the NBA).

В межах Матчу всіх зірок проводиться і «Rising Stars Challenge». Перший матч відбувся в 1994 році в якому брали участь новачко ліги, команди складались випадковим чином. Так тривало до 1996 року, коли команди почали формувати за принципом різних конференцій і матчі проходили у форматі – західна конференція проти східної конференції. У 1999 році гра не проводилась через локаут ліги. З 2000 року формат змінили на матч новачків проти гравців, які виступають другий рік

в Лізі. У 2012 і 2013 роках формат змінився, склади команд вибиралися знаменитими в минулому гравцями Шакілом О'Нілом та Чарльзом Барклі. У 2014 році свої команди обирали Кріс Веббер та Грант Хілл. З 2015 року в матчі беруть участь збірна світу і збірна США, де кожна команда повинна мати в своєму складі як мінімум трьох гравців які грають перший рік і трьох гравців, які грають другий рік відповідно.

На відміну від правил NBA, «Матч новачків» поділяється на дві половини по 20 хвилин, як в студентському баскетболі США. Гравців, які будуть брати участь в грі обирають асистенти тренерів NBA шляхом голосування.

В межах «Зоряного Вікенту» проводиться і Матч знаменитостей NBA, який вперше було організовано у 2004 року, до складу команд входять гравці NBA, які завершили кар'єру, гравці WNBA, актори, музиканти, телеведучі, політики та представники інших видів спорту.

Вечір конкурсів NBA включає в себе конкурс «Навичок захисників», конкурс «Слем-данків», та конкурс «Трьохочкових кидків».

Загалом такий формат проведення змагань в NBA зумовлений першочергово вимогами, які диктує американське суспільство. Ліга окрім цього, намагається враховувати тенденції розвитку світового економічного ринку. Тому сучасна система баскетбольних NBA має видовищний характер і викликає світове зацікавлення, а отже приносить значні доходи самій організації (Богданова, 2013; Jozsa & Frank, 2015).

Незважаючи на те, що і NBA і FIBA розвивають один вид спорту – баскетбол, система проведення змагань у них дещо відрізняється. У FIBA (на прикладі Кубка Світу 2019 року) кожна команда (загалом 32) грає проти трьох інших команд у своїй групі (8 груп) в цілому 48 ігор (3 гри на команду, 6 ігор у групі). Дві найкращі команди з кожної групи проходять кваліфікацію до другого туру, де формуються чотири групи. Дві

нижчі команди з кожної групи проводять матчі у класифікаційному раунді за місця з 17 по 32. Результати трьох ігор з першого раунду переносяться на другий раунд. Кожна команда грає проти двох команд у своїй групі, з якими вони не стикалися в першому турі, загалом 16 ігор (2 гри на команду, 4 гри на групу). Дві найкращі команди з кожної групи проходять кваліфікацію до чвертьфіналу. Дві нижчі команди з кожної групи вибувають та класифікуються на місцях з 9 по 16 відповідно до Офіційних правил баскетболу і таким же чином команди змагаються до самого фіналу (FIBA. Basketball).

На засіданні в Куала-Лумпурі (Малайзія) FIBA оголосила дещо оновлений формат та календар змагань, який почав діяти з 2017 року. У цьому році, після аналізу економічних параметрів, Центральний комітет FIBA запровадив наступні нові принципи проведення змагань з баскетболу, які є актуальними до сьогодні.

З 2017 року у Чемпіонаті світу з баскетболу можуть приймати участь 32 команди (збільшено з 24). При цьому кваліфікаційний період до Чемпіонату світу з баскетболу FIBA проходить протягом двох років і складається з 6 підрозділів, який на сучасному етапі проходив у листопаді 2017 року, лютому, червні, вересні, листопаді 2018 року та лютому 2019 року. Національні команди розподіляються на два підрозділи – Дивізіон А та Дивізіон В – з групами з трьох-чотирьох команд і грають за олімпійською системою. Ігри у кваліфікаційному періоді грають у домашньому форматі та на виїзді.

Азія та Океанія проводять матчі в об'єднаному Азіатсько-Тихоокеанському регіоні. Станом на 2017 рік континентальні чемпіонати відбуватимуться кожні чотири роки (2017, 2021, 2025 і т. д.) за аналогічною системою кваліфікації. Той самий принцип діятиме і на Чемпіонаті світу починаючи з 2020 року і в кожен наступний олімпійський рік (2020, 2024 і інш.). Кваліфікація до Олімпійських ігор

у Токіо 2020 відбувалася на Кубку світу з баскетболу FIBA 2019 та на чотирьох Олімпійських кваліфікаційних турнірах, які проходили у чотирьох зонах (FIBA. Basketball).

Формат та календар змагань є одними із головних пріоритетів FIBA і над ними інтенсивно працюють протягом останніх двох років. Модифікація чинної системи змагань має важливе значення для подальшого стимулювання глобального зростання баскетболу, підвищення його видовищності у всьому світі та подальшого розвитку національних федерацій FIBA. Як вважають керівники FIBA, новий формат змагань повинен надати більшої популярності Чемпіонату світу з баскетболу FIBA, розтягнувши його на рік.

Формат домашніх ігор та матчів на виїзді дозволить вболівальникам приблизно з 140 країн побачити, як їхні національні команди грають у регулярні ігри та будуть намагатись потрапити на Чемпіонат світу протягом дворічного кваліфікаційного періоду, за аналогічною системою для континентальних чемпіонатів. Всього за чотирирічний цикл планується провести понад 1200 ігор.

Обговорюючи інші зміни, які вступили в дію починаючи з 2019 року, варто зазначити, що тепер на континентальних чемпіонатах не розігруються путівки на Чемпіонат світу. Окрім того якщо раніше чемпіон Олімпійських ігор і чемпіонату світу попереднього року отримували автоматичне право участі в поточному чемпіонаті світу, то сьогодні це правило скасоване FIBA. З цього року організація більше не видає вайлд-карти на Чемпіонат світу. У визначенні учасників мають значення від тепер підсумки кваліфікаційного турніру, який, як зазначалося вище триває два роки (FIBA. Basketball).

Останній Чемпіонат світу з баскетболу 2019 року відбувався з серпня до вересня в Китаї. Якщо брати до уваги учасників, то варто зазначити, що до їх

числа потрапили: 12 країн-команд з Європи, 8 – з Азії та Океанії, 7 – з Америки та 5 – з Африки. На початкових етапах при відборі до Чемпіонату пройшли в якості учасників 32 країни Європи і ще по 16 кращих команд з країн Америки, Азії та Океанії і Африки. Ті команди, котрі не увійшли в цю кількість проводили ігри в Дивізіоні В, кращі з них відповідно отримали право грати з командами, котрі посіли четверті місця в першому раунді Дивізіону А. Вони змагалися між собою за право участі в дивізіоні А в наступному відбірковому циклі. У Чемпіонаті-2019 було проведено 92 гри впродовж 16 днів. Загалом, пройшовши усі етапи перемогу у фіналі-2019 здобула Іспанія.

Отже система змагань FIBA має свої унікальні особливості. Вони значною мірою також пов'язані з організацією європейського суспільства та його менталітетом (Богданова, 2013).

Загалом моделі північно-американського та європейського професійного баскетболу незважаючи на те, що це один вид спорту характеризуються суттєвими відмінностями. Північно-американська зорієнтована більшою мірою на проведення національних чемпіонатів, які приносять значний дохід, отже пріоритетним тут є економічна складова, а спорт – це лише інструмент для отримання комерційної вигоди. Своєю чергою європейський баскетбол намагається захопити світовий спортивний ринок і залишає в пріоритеті спортивну складову та престиж змагального результату.

**Висновки.** Сучасні системи змагань у баскетболі Європи та Північної Америки характеризується різною структурою та змістовим наповненням. Так, в NBA 30 команд поділені за територіальною ознакою на дві конференції (по 15 команд) та по три дивізіони в кожній з них (по 5 команд). Вони грають 82 гри в межах регулярного чемпіонату та від 4 до 28 ігор в турнірах плей-офф, куди потрапляють по 8 кращих команд з кожної конференції.

Весь змагальний сезон організований таким чином, щоб забезпечити непередбачуваність переможця до самого фіналу. Окрім того, апогеєм вважається проведення Вікенду всіх зірок, де Ліга максимально зорієнтована на т якомога більшого доходу. Система матчів тут побудована так, щоб забезпечити першочергово не спортивний результат, а максимально якісне видовище.

Свою чергою FIBA об'єднує баскетбольні організації різних країн Європи. В сучасному Кубку Європи, до прикладу представлено 32 команди, які протягом двох років змагаються в кваліфікаційних раундах (з 2017 року) до виходу на основні матчі.

Загалом особливості проведення змагань NBA та FIBA пов'язані з

ключовими завданнями зазначених організацій. У першої – це отримання максимальних прибутків, у другої – підвищення рівня видовищності баскетболу та його популяризація на міжнародній спортивній арені.

**Перспективи подальших досліджень.** Передбачається з'ясувати чинники, що визначають особливості укладання календарів змагань в NBA та FIBA та ключові показники економічної ефективності систем змагань, розроблених цими організаціями.

**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

- Безмылов, Н. Н. (2013) *Оценка соревновательной деятельности баскетболистов высокого класса в игровом сезоне*. Киев: НВП Полиграфсервис.
- Богданова, Д. Ш. (2013). *Профессиональный спорт в современном обществе: культурфилософский анализ*. (Дис. канд. филос. наук). Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург.
- Гуськов, С. И., Платонов, В. Н., Линец, М. М, & Юшко, Б. Н. (2000). *Профессиональный спорт*. Киев: Олимпийская литература.
- Лукашук, В. І. (2010). Спорт як різновид шоу-бізнесу. *Вісник Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна*, 25, 129-132.
- Нерода, Н. В. (2018). *Організаційні та правові засади європейського професійного спорту* (Дис. канд. физ. виховання та спорту). ЛДУФК, Львів.
- Первый матч всех звезд НБА (2011). Відновлено з <http://www.aolnews.com/2011/02/14/60-years-later-nbas-first-all-stars-remember-inaugural-game/>
- Сухов, В., & Линець, М. (2017). Особливості організації відбору баскетболістів до студентських команд США. *Спортивна наука України*, 5 (81), 41-45.
- Сушко, Р. О. (2017). *Розвиток спортивних ігор в умовах глобалізації (на матеріалі баскетболу)*. Київ: Центр учбової літератури.
- Adande, J. A. (2018). *Working Under a Tight Schedule*. Retrieved from <https://www.latimes.com/archives/la-xpm-1998-nov-14-sp-42714-story.html>
- Associated Press. (2006, August, 2). NBA announces postseason seeding format change. Retrieved from: <https://www.espn.com/nba/news/story?id=2537369>
- FIBA. Basketball. Retrieved from <http://www.fiba.basketball/>
- Jozsa Jr., Frank P. (2015). *National Basketball Association Strategies. Business Expansions, Relocations, and Mergers*. Cham: Springer.
- Las Vegas Summer League Basketball. (2019, June, 23). Retrieved from: <http://www.insidehoops.com/vegas-summer-league.shtml>
- The official site of the NBA. Retrieved from <https://ua.tribuna.com/nba/?gr=www>

Стаття постуила до редакції: 11.12.2019.

Опублікована: 12.02.2020.

**Аннотация.** Химэнэс К. Р., Путин М. П., Дмитренко А. В. Особенности современных систем соревнований в баскетболе (на примере NBA и профессиональных турниров под эгидой FIBA). Профессиональный баскетбол сегодня - вид спорта, который стремительно развивается на международной спортивной арене. Это, очевидно, является следствием эффективных систем соревнований, которые привлекают интерес зрителей и спонсоров. Ключевые организации, которые занимаются его развитием, а именно NBA и FIBA годами формировали эти системы и сегодня они характеризуются своей уникальностью. **Цель исследования** - охарактеризовать компоненты современных систем соревнований в профессиональном баскетболе (на примере NBA и профессиональных турниров под эгидой FIBA). **Методы:** теоретический анализ и синтез, исторический метод и метод сравнения. **Результаты.** Установлено, что в северо-американской (NBA) и европейской (FIBA) моделях функционирования профессионального баскетбола существуют определенные различия в организации и самой системе проведения соревнований. Отличительной является продолжительность сезона, которая в NBA составляет около шести месяцев, а в FIBA (на примере Кубка мира) только квалификационные раунды проходят в течение двух лет. Кроме того система соревнований NBA в большей степени ориентирована на коммерческий аспект и цель ключевых положений системы соревнований – «захват» широкой аудитории и проведение соревнований в духе шоу. В то же время в FIBA ключевым остается развитие и популяризация баскетбола в мире, поэтому система соревнований здесь направлена на получение объективного спортивного результата. При этом в обеих моделях происходят постоянные обновления, которые ориентированы на тенденции в первом случае американского, во втором – европейского общества.

**Ключевые слова:** профессиональный баскетбол, соревнования, система, управляющая организация, фактор.

**Abstract.** *Abstract. K. Khimenes, M. Pityn, A. Dmytrenko. Peculiarities of modern basketball competition systems (on the example of NBA and professional tournaments under the auspices of FIBA). Professional basketball today is a fast-paced sport at the international sports arena. This is obviously a consequence of effective competition systems that attract the interest of viewers and sponsors. The key organizations which involved of its development, namely the NBA and FIBA, have shaped these systems over the years and today they are characterized by their uniqueness. The purpose of the study is to characterize the components of modern systems of competition in professional basketball (for example, the NBA and professional tournaments under the auspices of FIBA). Methods: theoretical analysis and synthesis, historical method and comparison method. Results. It has been established that in the North American (NBA) and European (FIBA) models of the professional basketball functioning, there are some differences in the organization and the system of the competition. The difference is present in the duration of the season, which is about six months in the NBA, and in the system of competition of FIBA (World Cup example) only qualifying rounds take place over two years. In addition, the NBA competition system is more commercially oriented and the key rules of it are aimed at "capturing" a wide audience and conducting competitions in the spirit of the show. At the same time, the development and promotion of basketball in the world remains crucial in FIBA, so the competition system is directed at achieving an objective sporting result. At the same time, in both models there are constant updates, which are oriented on tendencies in the first case of American, in the second –European society.*

**Keywords:** professional basketball, competitions, system, governing organization, factor.

#### Reference

- Bezmylov, N. N. (2013) *Otsenka sorevnovatelnoy deiatelnosti basketbolistov vysokogo klassa v igrovom sezone*. Kyev: NVP Poligrafservis.
- Bohdanova, D. Sh. (2013). *Professyonalnyj sport v sovremennom obshchestve: kulturfilosofskij analiz*. (Dys. kand. filos. nauk). Sankt-Peterburhskij gosudarstvennyj universitet, Sankt-Peterbuh.
- Hus'kov, S. Y., Platonov, V. N., Lynets', M. M., & Yushko, B. N. (2000). *Professyonalnyj sport*. Kyev: Olimpijskaja literatura.

- Lukashchuk, V. I. (2010). Sport yak riznovyd shou-biznesu. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu im. V.N. Karazina*, 25, 129-132.
- Neroda N. V. (2018). *Orhanizatsiini ta pravovi zasady yevropeiskoho profesiinoho sportu* (Dys. kand. fiz. vykhovannia ta sportu). LDUFK, Lviv.
- Pervyj match vsekh zvezd NBA* (2011). Vidnovleno z <http://www.aolnews.com/2011/02/14/60-years-later-nbas-first-all-stars-remember-inaugural-game/>
- Sukhov V., Lynets' M. (2017). Osoblyvosti orhanizatsii vidboru basketbolistiv do studentskykh komand SShA. *Sportyvna nauka Ukrainy*, 5 (81), 41-45.
- Sushko R. O. (2017). *Rozvytok sportyvnykh ihor v umovakh hlobalizatsii (na materialy basketbolu)*. Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury.
- Adande, J. A. (2018). *Working Under a Tight Schedule*. Retrieved from <https://www.latimes.com/archives/la-xpm-1998-nov-14-sp-42714-story.html>
- Associated Press. (2006, August, 2). NBA announces postseason seeding format change. Retrieved from: <https://www.espn.com/nba/news/story?id=2537369>
- FIBA. Basketball. Retrieved from <http://www.fiba.basketball/>
- Jozsa, Jr., Frank, P. (2015). *National Basketball Association Strategies. Business Expansions, Relocations, and Mergers*. Cham: Springer.
- Las Vegas Summer League Basketball. (2019, June, 23). Retrieved from: <http://www.insidehoops.com/vegas-summer-league.shtml>
- The official site of the NBA. Retrieved from <https://ua.tribuna.com/nba/?gr=www>

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

Хіменес Христина Робертівна: кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури ім. Івана Боберського м.Львів, вул. Костюшка, 11, 79007

Хименес Кристина Робертовна: кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент, доцент кафедры теории спорта и физической культуры Львовского государственного университета физической культуры им. Ивана Боберского г. Львов, ул. Костюшко, 11, 79007

Khimenes Khrystyna: PhD, assistant professor, assistant professor of Department Theory of sport and physical culture of Lviv State University of physical culture named after Ivan Boberskii Lviv, str. Kostushko, 11, 79007

[orcid.org/0000-0002-8677-6701](https://orcid.org/0000-0002-8677-6701)

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

Пітин Мар'ян Петрович: докт. наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії спорту та фізичної культури Львівського Державного університету фізичної культури імені Івана Боберського: вул. Костюшка, 11, м. Львів, 79007, Україна;

Питын Марьян Петрович: докт. наук по физическому воспитанию и спорту, профессор, профессор кафедры теории спорта и физической культуры Львовского Государственного университета физической культуры имени Ивана Боберского: ул. Костюшка, 11, г. Львов, 79007, Украина;

Maryan Pityn: DSc (physical education and sport), professor, professor of the Department of Theory of Sport and Physical Culture of Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskiy: 11, Kostiuszka Str., Lviv, 79000, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0002-3537-4745>;

E-mail: [pityn7@gmail.com](mailto:pityn7@gmail.com)

Дмитренко Анастасія Вікторівна: *магістр за фахом «Фізична культура і спорт» Львівського державного університету фізичної культури ім. Івана Боберського, м.Львів, вул. Костюшка, 11, 79007*

Дмитренко Анастасия Викторовна: *магістр по спеціальності «Физическая культура и спорт» Львовского государственного университета физической культуры им. Ивана Боберского, г. Львов, ул. Костюшко, 11, 79007*

Dmytrenko Anastasiya: *master of specialty Physical culture and sport of Lviv State University of physical culture named after Ivan Boberskii, Lviv, str. Kostushko, 11, 79007*

*orcid.org/0000-0003-1838-6047*

*E-mail [nastyadmitrenko131196@gmail.com](mailto:nastyadmitrenko131196@gmail.com)*