

6. . Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Obshaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya: [ucheb. dlya trenerov] : v 2 kn. K. : Olimp. literatura, 2015; B.2, 752 s.
7. Shinkaruk O. Ierarhichna struktura vidboru ta orientatzii z pozicii sistemnogo pidhodu. Teoriya I metodika fizichnogo vihovannya I sportu. – 2006. – № 1. – S. 62 – 66.
8. Doroshenko E., Sushko R., Koryahin V., Pityn M., Tklich I., Blavt O. The competitive activity structure of highly skilled basketball players on the basis of factor analysis methods. Human Movement. 2019. vol.20(4). P.33-40. doi:<https://doi.org/10.5114/hm.2019.85091>. pdf.
9. Kostiukevych V., Imas Y., Borisova O., Dutchak M., Shynkaruk O., Kogut I., Voronova V., Shlonska O., Stasiuk I. Modeling of training process of athletes in sports games in annual macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport*, 18 Supplement issue 1, Art 44. 2018. 327-34
10. Solovey O.M., Mitova O.O., Solovey D.O., Boguslavskiy V.V., Ivchenko O.M. Analysis and generalization of competitive activity results of handball clubs in the game development aspect. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. (Web of science) 2020. 01. P. 36-43.
11. Sushko R., Vysochina N., Vorobiova A., Doroshenko E., Pastuhova V., Vysochin F. Psychological selection in game sports on the basketball example. *Journal of Physical Education and Sport* © (JPES), Vol.19 (3), Art. 250, P. 1708 - 1714, 2019. DOI:10.7752/jpes.2019.03250
12. Tyshchenko V., Hnatchuk Y., Pasichnyk V., Bubela O., Semeryak Z. (2018). Factor analysis of indicators of physical and functional preparation for basketball players. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(4), Art 269, 1839-1844. DOI:10.7752/jpes.2018.s4269
- Tyshchenko V., Lisenchuk G., Odynets T., Cherednichenko I., Lytvynenko O., Boretska N., Semeryak Z. (2019). The concept of building control for certain components of the system for training handball players. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(4), Art 200, 1380-1385. DOI:10.7752/jpes.2019.s4200

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.6(126).16

Рогаль І.
асистент кафедри фізичного виховання та спорту
Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ
Бурбела О.
старший викладач кафедри педагогіки, фізичної культури та управління освітою
Донецький національний університет імені Василя Стуса

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТОК НЕПРОФІЛЬНИХ ЗВО ЗАСОБАМИ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

Спортивні ігри комплексно впливають на процеси формування потреби в систематичних заняттях фізичними вправами, фізичне вдосконалення, зміцнення здоров'я, інтелектуальний розвиток, естетичне виховання. Цей засіб є органічною частиною процесу фізичного виховання учасників всіх ланок систем вищої освіти.

Навчання спортивним іграм підпорядковується відповідним законам в фізичному вихованні, а в процесі навчання і вдосконалення відбувається освоєння технічних прийомів і тактичних дій. Ігрові види спорту повсякчас включають у програми фізичного виховання студентської молоді як важливі і затребувані засоби оздоровлення студентів.

Результати дослідження показали, що використання засобів волейболу та баскетболу у процесі фізичного виховання студенток непрофільних закладів вищої освіти позитивно впливають на розвиток фізичних якостей дівчат: швидкісні можливості, спритність, швидкісно-силові якості.

Ключові слова: баскетбол, волейбол, студентки, фізичне виховання, фізичні якості

Рогаль Ірина, Александр Бурбела. Развитие физических качеств у студенток непрофильные ЗВО средствами игровых видов спорта. Спортивные игры комплексно влияют на процессы формирования потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, физическое совершенствование, укрепление здоровья, интеллектуальное развитие, эстетическое воспитание. Это средство является органической частью процесса физического воспитания участников всех звеньев систем высшего образования.

Обучение спортивным играм подчиняется соответствующим законам в физическом воспитании, а в процессе обучения и совершенствования происходит освоение технических приемов и тактических действий. Игровые виды спорта всегда включают в программы физического воспитания студенческой молодежи как важный и востребованный средство оздоровления студенток.

Результаты исследования показали, что использование средств волейбола и баскетбола в процессе физического воспитания студенток непрофильных высших учебных заведений положительно влияют на развитие физических качеств девушек: скоростные возможности, ловкость, скоростно-силовые качества.

Ключевые слова: баскетбол, волейбол, студентки, физическое воспитание, физические качества

Rohal I., Burbela O. Development of physical qualities in students of non-profile higher education institutions by means of game sports. Sports games have a complex effect on the processes of forming the need for regular exercise, physical improvement, health promotion, intellectual development, aesthetic education. This tool is an organic part of the process of physical education of participants of all levels of higher education systems.

An important problem today is the weakening of the health of people of all ages and genders. According to official sources

and the results of scientific research of leading specialists in the field of health, biology, physiology, physical education and sports, this problem is relevant in the context of modern higher education, as indicated by low rates of physical and functional readiness of students. Training in sports games is subject to the relevant laws in physical education, and in the process of training and improvement is the development of techniques and tactics. Game sports are always included in the programs of physical education of student youth as an important and popular means of improving the health of students.

The results of the study showed that the use of volleyball and basketball in the process of physical education of students of non-core higher education institutions has a positive effect on the development of physical qualities of girls: speed, agility, speed and strength.

Keywords: basketball, volleyball, students, physical education, physical qualities.

Постановка проблеми Важливою проблемою сьогодення є ослаблення здоров'я осіб різного віку та статі. Як вказують офіційні джерела та результати наукового пошуку провідних фахівців в галузі охорони здоров'я, біології, фізіології, фізичного виховання та спорту, ця проблема актуальна і у розрізі сучасної вищої школи, на що вказують низькі показники фізичної та функціональної підготовленості студентів [5, с. 189; 6, с. 227].

Величезна роль у вихованні підростаючого покоління відводиться грі, яка виступає як засіб зміцнення здоров'я та метод фізичного і морального виховання. Граючи, юнаки та дівчата розвиваються фізично і розумово, загартовуються у вольовому відношенні, краще пізнають один одного. Цьому сприяють ті риси ігрової діяльності, які зближують гру із працею [3, с.43; 9, с.615].

Актуальним в умовах сучасної вищої школи провідні педагоги вважають впровадження у процес фізичного виховання таких форм фізичної активності, які не тільки сприяли б розвитку фізичних якостей, а також виховували у молоді вольові якості та комунікативні навички, розвивали логіку та здатність до аналізу [1, с. 145; 2, с.84]. Таким вимогам, на думку науковців, відповідають спортивні ігри.

Аналіз літературних джерел Науковці вказують на тісний зв'язок розумового і фізичного розвитку молоді, що проявляється в тому числі у грі, коли необхідно не просто дотримуватися заданих правил, але й ставитися до цих подій з усією серйозністю, присутністю духу, невтомністю і наполегливістю. [4, с. 125; 7, с.61].

Під час проведення занять з фізичного виховання, спортивних заходів використовується переважно ігровий метод, завдяки чому підвищується інтерес студентів до занять, повніше використовується відведений на них час, а отже, успішніше вирішуються поставлені педагогічні завдання. Крім цього, дія, забарвлена елементами гри, встановлює між учасниками міцний зв'язок, на тлі якого успішніше розвиваються й неігрові дії [8, с.1945; 10, с.222].

Основними критеріями вибору гри можна назвати наступні: гра повинна дисциплінувати учасників, характер занять повинен бути виховним, всі заняття повинні бути спрямовані на зміцнення здоров'я; рухова активність повинна здійснюватися відповідно до рівня фізичної підготовки студентів, використовуватися повинна гра, у якій будуть задіяні всі учасники навчального процесу, а також викликати у них інтерес [].

Мета дослідження – за динамікою показників фізичної підготовленості студенток I курсів обґрунтувати доцільність використання у заняттях з фізичного виховання засобів волейболу та баскетболу.

Відповідно до мети дослідження в роботі були поставлені наступні **завдання**:

1. Проаналізувати особливості використання спортивних ігор у навчальному процесі студентів.
2. Визначити рівень розвитку фізичних якостей дівчат 17-18 років.
3. Визначити ефективність впливу занять за розробленими програмами на фізичну підготовленість студенток.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Заняття з дисципліни фізичне виховання, незалежно від спрямування, загалом викликають покращення фізичної підготовленості студентів. Проте, в залежності від застосованих програм «Волейбол» та «Баскетбол» такі заняття по різному вплинули на фізичну підготовленість досліджуваних студенток I курсів (табл.1)

Таблиця 1

Динаміка показників фізичних якостей студенток I курсів під впливом занять волейболом та баскетболом

Показники	групи	Середні значення					
		до початку занять		через 8 тижнів		через 16 тижнів	
		\bar{x}	\bar{m}	\bar{x}	\bar{m}	\bar{x}	\bar{m}
Біг 100 м (с)	ФВВ	16,32	0,18	16,26	0,09	15,58*	0,22
	ФВБ	16,31	0,21	16,25	0,11	15,48*	0,23
Рівномірний біг 2000 м (хв.с)	ФВВ	12,05	0,65	12,01	0,61	10,55	0,74
	ФВБ	12,03	0,71	12,00	0,85	10,49	0,67
Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	ФВВ	9,40	0,65	10,85	0,71	11,00	0,71
	ФВБ	9,35	0,65	10,55	0,3	11,05	0,61
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	ФВВ	17,56	0,83	18,54	0,89	19,26	0,74

	ФВБ	17,15	0,81	18,38	0,84	19,22	0,69
Човниковий біг 4×9 м (с)	ФВВ	11,69	0,15	11,49	0,15	10,91*	0,13
	ФВБ	11,57	0,14	11,37	0,19	10,54*	0,15
Стрибок у довжину з місця (см)	ФВВ	167,24	2,54	167,53	2,48	174,22	2,72
	ФВБ	165,93	2,29	169,72	2,34	182,10*	2,81

Так, середні групові величини результатів виконання контрольного нормативу «біг 100 м», який характеризує швидкість, у досліджуваних обох експериментальних груп протягом формувального дослідження за оціночною шкалою для студентів першого року навчання знаходилися у діапазоні значень, що відповідають «трьом» нормативним балам.

Застосування на заняттях з фізичного виховання програмного матеріалу, передбаченого програмою «Фізичне виховання. Волейбол» сприяло суттєвому зменшенню часу долаття цієї контрольної дистанції у дівчат експериментальної групи ФВВ в середньому на 4,53% ($p < 0,05$). Навчальні заняття фізичним вихованням за програмою «Фізичне виховання. Баскетбол» у учасниць групи ФВБ сприяли вірогідному покращенню результату прояву швидкісних якостей за результатом виконання тесту «біг 100 м» на 5,09% (рис. 4.1).

Заняття на заняттях з фізичного виховання за запропонованими нами програмами позитивно вплинули і на загальну витривалість визначену за тестом «рівномірний біг 2000 м». Так заняття за програмою з волейболу, не зважаючи на відсутність статистично вірогідної різниці у результатах виконання цього контрольного нормативу, отриманими по завершенні формувального дослідження у порівнянні із вихідними даними, сприяли зменшенню часу подолання дистанції 2000 м на 12,45% ($p > 0,05$).

Динаміка показників загальної витривалості у групі, яка займалася за програмою з баскетболу, виявилася аналогічною до вищеприписаної. При цьому, вірогідних змін у показниках прояву загальної витривалості не виявлено ($t = 1,58$, $p > 0,05$).

Результати виконання контрольного тесту «нахил тулуба вперед із положення сидячи», у досліджуваних обох експериментальних груп, незалежно від застосованих програм з фізичного виховання, протягом усього дослідження вірогідно не змінювалися.

Дослідження силових якостей студенток показали, що результати виконання контрольного нормативу «згинання та розгинання рук у положенні лежачи» під впливом фізичних навантажень, передбачених запропонованими нами програмами із вивчення волейболу та баскетболу через 16 тижнів від початку занять залишилися вірогідно незмінними. Разом із тим, не зважаючи на відсутність статистично достовірної відмінності у результатах виконання цього тестового завдання по завершенні формувального дослідження відносно вихідних даних, у представниць обох експериментальних груп виявлено позитивну динаміку розвитку силової динамічної витривалості м'язів рук ($p > 0,05$).

Результат виконання контрольного нормативу «човниковий біг 4×9 м» у досліджуваних студенток під впливом занять волейболом та баскетболом через 16 тижнів від початку формувального дослідження вірогідно покращився на 6,67% і 8,90% відповідно.

Аналіз динаміки результатів виконання контрольного нормативу «стрибок у довжину з місця» показав, що шістнадцятитижневі заняття за програмою «Фізичне виховання. Волейбол» не сприяли покращенню прояву швидкісно-силових якостей студенток ($t = 1,88$, $p > 0,05$). Заняття за програмою з баскетболу викликали вірогідне покращення прояву вибухової сили м'язів ніг у досліджуваних дівчат групи ФВБ в середньому на 3,56% ($p < 0,05$).

Висновки. Позитивний вплив фізичних навантажень, які виконували дівчата експериментальних груп ФВВ та ФВБ на заняттях з фізичного виховання, на зменшення часу подолання дистанції 100 м обумовлений наявністю на таких заняттях достатньої кількості спеціальних вправ на розвиток швидкості, бігових вправ на коротких дистанціях, вправ із прискоренням і послідовним бігом за інерцією тощо.

Позитивна динаміка у розвитку спритності обумовлена достатньою кількістю у навчальному матеріалі вправ, що містять складно координовані елементи з одного боку і покращенням швидкісних якостей – з іншого.

Отримані результати дослідження свідчать про те, що заняття за програмами з фізичного виховання «Волейбол» та «Баскетбол» на розвиток гнучкості не впливають.

Відсутність ефективного зростання витривалості у досліджуваних які займалися за програмою з волейболу та баскетболу, на наш погляд, пояснюється тим, що для розвитку витривалості використовують циклічні вправи, які виконуються безперервним або інтервальним методом, а за програмами обраних нами програм виконання таких передбачено в обмеженій кількості.

Перспективи подальших досліджень. Наступні етапи дослідження можуть бути спрямовані на більш детальну розробку методики розвитку техніко-тактичної підготовки студентів волейболістів та баскетболістів, які навчаються у непрофільних закладах вищої освіти

Література

1. Беляєв А. В. Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляєв, Л. В. Булыкина. – Москва: ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.

2. Гринчук А. А. Удосконалення техніко-тактичної майстерності у студентів-баскетболістів у вищих навчальних закладах / А. А. Гринчук, Ю. С. Чехівська, О. А. Гуренко. // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.. – 2018. – №6. – С. 85–89.
3. Келлер В. С. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки // В. С. Келлер. – Москва: ССА, 1995. – С. 41–50.
4. Нечушкин Ю. В. Обоснование методики специальной физической подготовки волейболистов высокой квалификации в соревновательном периоде / Ю. В. Нечушкин // Научно-теоретический журнал «Ученые записки» университета имени П. Ф. Лесгафта. – СПб: Т, 2016. – С. 124–129.
5. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
6. Сальникова С. Динаміка показників фізичної підготовленості студентів ВНЗ під впливом занять з плавання, легкої атлетики та боксу. / С. Сальникова, О. Гуренко, М. Пуздімир // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. / гол. ред. В. М. Костюкевич. Вінниця-Житомир. – 2017. – № 4. – С. 226-231. ISSN 2071-5285
7. Oksana Shynkaruk, Alina Ulan, Anna Bondar, Olena Iakovenko, Serhii Stroganov, Iurii Pavlenko, Ievgen Goncharenko, Kyrylo Krasnianskiy. Left-Handed and Right-Handed Fencers in the International Sports Arena: Specifics of Their Competitive Activity and Features of Identification. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. 2020. 20(2). P. 59-67. DOI: 10.17309/tmfv.2020.2.01
8. Volodymyr Gamali1, Vladimir Potop, Anna Bondar, Svitlana Salnykova, Oksana Shynkaruk , Olena Shevchuk , Alina Ulan. Improvement of the motor structure of the paddle technique of qualified female athletes in rowing. *Journal of Physical Education and Sport* © (JPES). 2020. Vol. 20 (4), Art 263. P. 1944-1949. DOI:10.7752/jpes.2020.04263
9. Volodymyr Vitomskiy, Iryna Hruzevych, Svitlana Salnykova, Alla Sulyma, Volodymyr Kormiltsev , Yuriy Kyrychenko , Larysa Sarafinjuk. The physical development of children who have a functionally single heart ventricle as a basis for working physical rehabilitation technology after a hemodynamic correction. *Journal of Physical Education and Sport* © (JPES). 2018. Volume 89. Issue No 18(2). pp. 614 – 617. online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES.
10. Volodymyr Vitomskiy, Volodymyr Kormiltsev, Iryna Hruzevych, Svitlana Salnykova, Yurii Shevchuk, Yulia Yakusheva. Features of the physical development of children with functionally single heart ventricle as a basis of the physical rehabilitation technology after a hemodynamic correction. *Journal of Physical Education and Sport* © (JPES). 2018. Volume 59. Issue 18, Supplement 1. pp. 421 - 424, online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES

Reference

1. Belyaev, A.V. and Bulyikina, L.V.(2011) *Volleybol: teoriya i metodika trenirovki* [Volleyball: theory and training methodology]. Moskva: TVT Divizion, 176 p.
2. Hrynychuk, A.A. Chekhivska, Yu. S., Hurenko, O. A. (2018) “Udoskonalennia tekhniko-taktychnoi maisternosti u studentiv-basketbolistiv u vyshchyykh navchalnykh zakladakh” [Improving technical and tactical skills of basketball students in higher education], *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova..* 2018. Vol.6. pp. 85–89.
3. Keller, V.S. (1995) *Sorevnovatelnaya deyatelnost v sisteme sportivnoy podgotovki* [Competitive activity in the system of sports training]. Moskva: SSA, pp. 41–50.
4. Nechushkin, Yu.V. (2016) *Obosnovanie metodiki spetsialnoy fizicheskoy podgotovki voleybolistov vyisokoy kvalifikatsii v sorevnovatelnom periode* [Substantiation of the methodology of special physical training of highly qualified volleyball players in the competitive period]. *Nauchno-teoreticheskiy zhurnal “Uchenye zapiski” universiteta imeni P. F. Lesgafta.* SPb: T, pp. 124–129.
5. Platonov, V.N. (1997) *Obschaya teoriya podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte* [General theory of training athletes in Olympic sports]. Kiev: Olimpiyskaya literatura, 1997. 584 p.
6. Salnykova, S., Hurenko, O., Puzdymir, M. (2017) “Dynamika pokaznykiv fizychnoi pidhotovlenosti studentiv VNZ pid vplyvom zaniat z plavannia, lehkoj atletyky ta boksu” [Dynamics of indicators of physical fitness of university students under the influence of swimming, athletics and boxing]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii.* Vol 4. pp. 226-231. ISSN 2071-5285
11. Oksana Shynkaruk, Alina Ulan, Anna Bondar, Olena Iakovenko, Serhii Stroganov, Iurii Pavlenko, Ievgen Goncharenko, Kyrylo Krasnianskiy. Left-Handed and Right-Handed Fencers in the International Sports Arena: Specifics of Their Competitive Activity and Features of Identification. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. 2020. 20(2). P. 59-67. DOI: 10.17309/tmfv.2020.2.01
12. Volodymyr Gamali1, Vladimir Potop, Anna Bondar, Svitlana Salnykova, Oksana Shynkaruk , Olena Shevchuk , Alina Ulan. Improvement of the motor structure of the paddle technique of qualified female athletes in rowing. *Journal of Physical Education and Sport* © (JPES). 2020. Vol. 20 (4), Art 263. P. 1944-1949. DOI:10.7752/jpes.2020.04263
13. Volodymyr Vitomskiy, Iryna Hruzevych, Svitlana Salnykova, Alla Sulyma, Volodymyr Kormiltsev , Yuriy Kyrychenko , Larysa Sarafinjuk. The physical development of children who have a functionally single heart ventricle as a basis for working physical rehabilitation technology after a hemodynamic correction. *Journal of Physical Education and Sport* © (JPES). 2018. Volume 89. Issue No 18(2). pp. 614 – 617. online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES.
14. Volodymyr Vitomskiy, Volodymyr Kormiltsev, Iryna Hruzevych, Svitlana Salnykova, Yurii Shevchuk, Yulia Yakusheva. Features of the physical development of children with functionally single heart ventricle as a basis of the physical rehabilitation technology after a hemodynamic correction. *Journal of Physical Education and Sport* © (JPES). 2018. Volume 59. Issue 18, Supplement 1. pp. 421 - 424, online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES