

Показники швидкості рухової реакції учнів 5 класів такі: $24,6 \pm 6,97$ см у хлопчиків і $21,8 \pm 5,23$ см – у дівчат. Учні 7 класу в «естафетному тесті» показали такі результати: хлопчики $22,83 \pm 4,92$ см, $22,0 \pm 0,72$ см дівчата.

Висновки. Встановлено, що з віком показники максимальної швидкості як у хлопчиків, так і в дівчаток покращуються.

Список використаних джерел:

1. Дмитренко С.М. Застосування педагогічної технології навчання у процесі фізичного виховання учнів середніх класів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця, 2017. Вип. 3. С. 69-77.
2. Дмитренко С.М. Ефективність технології розвитку швидкісно-силових здібностей учнів середнього шкільного віку на уроках фізичної культури. *Зб. наукових праць XXI Міжнародної наукової конференції «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі»*. Переяслав-Хмельницький, 2017. Вип. 1(21), Ч. 2. С.101-104.
3. Дмитренко С.М. Зміни показників швидкості учнів середніх класів під впливом педагогічної технології. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2015. 14-19 с.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Т. 1. К.: Олімпійська література, 2008. 355 с.
5. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. Тернопіль: Збруч, 2000. 183 с.

ВИКОРИСТАННЯ МАЛИХ ФОРМ ТРАДИЦІЙНИХ СПОРТИВНИХ ІГОР У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Нагірняк Катерина

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. Активне використання спортивних ігор як переважного засобу фізичного виховання пояснюється особливою значимістю та привабливістю ігрової діяльності, особливо для дітей і молоді. Це можливість участі у змаганнях, проведення яких у студентських колективах найкраще перед особистими першостями. Широке застосування виправдано високою зацікавленістю студентів, позитивним емоційним та оздоровчим забарвленням спортивних змагань.

Ключові слова: студенти, заклади вищої освіти, стрітбол, спортивні ігри, рухова активність.

Nagirnyak Kateryna. Use of small forms traditional sports games in physical education of students.

Abstract. The active use of sports games as a predominant means of physical

education is explained by the special importance and attractiveness of gaming activities, especially for children and young people. This is an opportunity to participate in competitions, which are best held in student groups before individual championships. Its widespread use is justified by the high interest of students, the positive emotional and health-improving color of sports competitions.

Key words: students, institutions of higher education, streetball, sports games, motor activity.

Актуальність. Рухова активність визначається як загальна кількість м'язових рухів, що виконує людина протягом певного часу (години, доби, тижня, місяця, року). Реалізація необхідного рівня рухової активності – запорука нормального розвитку організму. Особливої важливості набувають для молоді нетрадиційні форми оздоровчо-кондиційної спрямованості, які надають комплексний вплив на функціональний стан, психічну сферу, що мають невисоку фінансову вартість занять і не потребують необхідного матеріально-технічного обладнання й інвентарю [3].

Найбільш ефективними у цьому плані, як показує практика, є спортивні ігри. Зокрема, нові, модифіковані форми, такі як стрітбол (streetball, вуличний баскетбол), пляжний волейбол, міні-футбол тощо. У цих іграх зберігаються характерні рухи, дії та традиційний зміст. У той же час, можна займатися невеликою групою, від 4 до 6 осіб, що значно спрощує організацію занять.

Мета статті – проаналізувати місце стрітболу в процесі фізичного виховання студентської молоді.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Спортивні ігри є одним із ефективних засобів фізичної активності, цілеспрямоване використання яких у заняттях з людьми різного віку набуває нині особливої актуальності.

Дослідження Т.В. Вознюк [1] підтверджують велику популярність спортивних ігор у всіх вікових групах людей від 4 до 80 років, а їх різноманіття, різний ступінь складності техніки та правил змагань, різні вимоги до витрати енергії й інтенсивності м'язової діяльності створюють сприятливі передумови для занять іграми широким колом людей.

Як основний засіб фізичного виховання виступають спортивні ігри як у обов'язкових заняттях з фізичної культури у ЗВО, так і на позанавчальних, секційних заняттях. Причому, практично в усіх ЗВО чисельність у секціях спортивних ігор перевищує решту видів спорту. Активне використання спортивних ігор як переважного засобу фізичного виховання пояснюється особливою значимістю та привабливістю ігрової діяльності, особливо для дітей і молоді.

Найбільш поширеними спортивними іграми у вишах є: волейбол, баскетбол, ручний м'яч, футбол, хокей, теніс, настільний теніс, городки тощо. Спортивні ігри потребують спеціально обладнаних стандартних спортивних майданчиків чи спортивних залів. Здебільшого для оздоровчих цілей та активного відпочинку гри проводяться за спрощеними правилами.

Дані досліджень, які проводяться на студентах інституту фізичної культури, показують, що студенти відділення баскетболу мають більш високі показники рівня здоров'я, а безпечний рівень здоров'я у цьому відділенні мають 17 % студентів, який, важливо відзначити, залишається практично постійним упродовж усіх чотирьох курсів, на відміну від інших відділень.

Одним із найулюбленіших видів спорту в студентів є стрітбол – спрощена форма баскетболу, що представляє собою гру три на три на одне кільце. Це молодий, видовищний і дуже емоційний вид спорту, який можна ще визначити як спорт дворів і вулиць.

Стрітбол – новий як вид спорту, є популярною спортивною грою у багатьох країнах світу. У нашій країні він тільки починає набирати свої оберти, захоплюючи своєю грою як звичайних підлітків, так і професійних гравців. Враховуючи особливості цієї гри, а також зростаючу популярність, провідні спеціалісти частіше починають звертати на неї увагу як на фізичний засіб, який можна використовувати в процесі фізичного виховання. Головною позицією цього є підвищення цікавості в студентів до фізичного виховання й активної рухової діяльності за допомогою запровадження в навчальний процес нових, нетрадиційних, цікавих, нескладних засобів фізичного виховання.

У зв'язку з тим, що багато хто визначає гру в стрітбол як гру «дворів і вулиць» можна розглядати у майбутньому, що стрітбол увійде у систематичні заняття, оскільки завдання занять стрітболом повністю відповідають сучасному погляду життя і співвідносяться з цілями будь-якого клубу за місцем проживання: 1) залучення якнайбільшої кількості дітей і підлітків до здорового способу життя; 2) відволікання підлітків від вулиці; 3) залучення до систематичних занять фізичною культурою та спортом усіх бажаючих юнаків і дівчат [2].

В освітньому процесі ставляться специфічні завдання: збереження та зміцнення здоров'я; використання дозвілля для естетичного та фізичного розвитку; виявлення та розвиток здібностей і спортивних талантів; удосконалення в обраному виді спорту [4].

З огляду на ефективність застосування стрітболу, він є нескладною грою, а також не вимагає великої кількості обладнання для організації у ЗВО. Гру можна легко самостійно організувати на різних закритих, а також відкритих майданчиках, вона не вимагає багато гравців. Доступність відкритих майданчиків дозволяє у вихідні дні та на літніх канікулах використовувати вільний час, граючи на одне кільце.

Разом з тим, можливість займатися регулярно є і в осінньо-зимовий період, адже у спортивній залі, де є мінімум дві баскетбольні конструкції, можна проводити одночасно ігри чотирьох команд. З метою збільшення навантаження склади команд можна зменшити до двох гравців і проводити зустрічі 2х2. У разі неможливості зробити декілька команд із рівною кількістю гравців, можна більш технічних залишати в меншості та грати 3х2 або 4х3 [5].

Сучасна система освіти потребує нових підходів і модернізації змісту фізичного виховання. Головною умовою оптимізації фізичної активності є

врахування інтересу здобувачів під час проведення занять. При цьому, найбільш популярною грою серед здобувачів вищої освіти є футбол, волейбол, баскетбол, а також стрітбол, де основні мотиви до занять останнім – можливість грати з друзями, весело поводити час. Хоча провідною для здобувачів є гра у баскетбол, але велика кількість студентства виявляє бажання навчитися також грі у стрітбол.

Висновок. Отже, зростаючий інтерес студентської молоді до занять з фізичного виховання з використанням стрітболу дозволяє рекомендувати його як ефективний засіб фізичного виховання та проведення дозвілля студентів.

Список використаних джерел:

1. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: теорія та методика викладання: навч. посіб. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2017. 248 с.
2. Ільчишина В.В. Баскетбол 3х3 як перспективний напрямок розвитку спорту у закладах вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2019. Вип. 7 (115). С. 44-47.
3. Карпюк І. Соціально-педагогічний аналіз системи фізичного виховання у вищому навчальному закладі. *Молода спортивна наука України: збірник наук. праць із фіз. культури та спорту*. Львів : [б. в.], 2006. Вип. 10, Т. 3. С. 62–65.
4. Ключ О. Сформованість інтересу здобувачів вищої освіти до занять стрітболом. *Вісник Кам'янець-подільського національного університету імені Івана Огієнка*. 2022. Вип. 25. С. 72-78.
5. Холопов В. Особливості змагальної діяльності в баскетболі 3х3. *Молодь та олімпійський рух*. 2020. С.104-106.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ НАСТІЛЬНИМ ТЕНІСОМ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Нечасів Андрій

*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»*

Анотація. Дослідження спрямоване на вивчення впливу систематичних занять настільним тенісом на фізичний стан здобувачів вищої освіти. Виявлено, що заняття зазначеним видом спортивних ігор є ефективним засобом зміцнення здоров'я, покращення функціонального стану серцево-судинної, дихальної та нервової систем, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності у студентської молоді.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, здоров'я, настільний теніс, системи, фізична підготовленість, фізична працездатність, функціональний стан.