

Білоус, Т. В. Осаволюк ; Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. – Вінниця, 2023. – Вип. 5. – С. 7–9. – Режим доступу: <https://dspace.vspu.edu.ua/handle/123456789/2096>

2. Галандзовський С., Сулима А., Брезденюк О. Удосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів транспортного коледжу за показниками кардіо-респіраторної системи. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вінниця: ТОВ «Планер», 2019. Т. 7, № 26. С. 26–31.

3. Жир М. О., Брезденюк О. Ю. Можливості удосконалення фізичної підготовленості студентів засобами фізичного виховання. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: збірник наукових праць II Всеукраїнської інтернет-конференції «COLOR OF SCIENCE»* (Вінниця, 30 січня 2019 р.). Вінниця: ВДПУ, 2019. Вип. 2. С. 41–45. URL: <http://vspu.edu.ua/science/art/ma203.pdf>.

4. Brezdeniuk O., Furman Yu., Salnykova S., Sulyma A., Korolchuk A., Bohuslavskaya V., Pityn M. Adaptation of students with different body composition components to aerobic and anaerobic training. *Sport and Society Interdisciplinary Journal of Physical Education and Sports*. 2021. Vol. 21, No. 1. P. 1–11. DOI: <http://dx.doi.org/10.36836/2021/1/28>.

5. Furman Y., Miroshnichenko V., Brezdeniuk O. Evaluating of Physical Preparedness Among Young Students Aged 18–20. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2018. No. 2(42). P. 86–90. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-86-90>.

РОЗВИТОК ЗДІБНОСТЕЙ ДО ПРОСТОРОВО-ЧАСОВОЇ ОРІЄНТАЦІЇ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ З БАСКЕТБОЛУ

Вознюк Тетяна

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
кафедра теорії і методики спорту
tetiana.vozniuk@vspu.edu.ua*

Анотація. Розглянуто розвиток здібностей до просторово-часової орієнтації у здобувачів вищої освіти в процесі занять з баскетболу. Обґрунтовано значення психофізіологічних здібностей як чинника ефективної спортивної діяльності та професійної підготовки. Встановлено, що баскетбол сприяє розвитку цих здібностей завдяки динамічності та варіативності ігрових ситуацій. Визначено ефективність використання спеціальних вправ, спрямованих на вдосконалення реакції, відчуття часу та просторової орієнтації.

Ключові слова: просторово-часова орієнтація, психофізіологічні здібності, баскетбол, здобувачі вищої освіти, фізичне виховання.

Summary. Vozniuk T. Development of spatial-temporary orientation ability in higher education students during basketball classes. The development of spatial and temporal orientation abilities in higher education students during basketball training is examined. The significance of psychophysiological abilities as a factor of effective sports performance and professional training is substantiated. It is established that basketball promotes the development of these abilities due to the dynamic and variable nature of game situations. The effectiveness of using specially designed exercises aimed at improving reaction, sense of time, and spatial orientation is determined.

Keywords: spatial and temporal orientation, psychophysiological abilities, basketball, higher education students, physical education

Постановка проблеми. Можливості розвитку психофізіологічних здібностей у процесі занять фізичною культурою і спортом доволі часто стають предметом обговорення в сучасній науці [5]. Проведені дослідження доводять високі кореляційні зв'язки між рівнем їх розвитку та результативною спортивною діяльністю [1]. Орієнтація в просторі та часі як прояв психофізіологічних здібностей вважається життєво важливою, особливо в надзвичайних ситуаціях, що також є основою формування професійних якостей майбутніх спеціалістів різного фаху. Науковці наголошують, що чим раніше почати звертати увагу на розвиток цих здібностей, тим кращих результатів можна досягти [4]. Вправи зі спортивних ігор, зокрема з баскетболу довели свою ефективність у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти [2, 3] та можуть слугувати відмінним засобом для розвитку здібностей до просторово-часової орієнтації.

Обговорення. Баскетбол як командний вид спорту характеризується ігровою діяльністю, що носить не передбачуваний характер з швидкою мінливістю подій, великою кількістю взаємодій та протидій, що вимагає високого розвитку різноманітних якостей. Отже сама гра може бути стимулом для розвитку психофізіологічних здібностей. Водночас кращий ефект надають спеціально розроблені вправи, що цілеспрямовано впливають на формування, розвиток і удосконалення окремих складових – реакції на предмет, що рухається, відчуття м'яча, швидкість реагування, швидкість правильного вибору, вміння диференціювати свої м'язові зусилля, відчувати час та орієнтуватися в просторі.

Рекомендації. Для удосконалення здібності орієнтації в просторі варто підбирати вправи, що змушують діяти гравця в обмежених зонах із одночасним вирішенням техніко-тактичного завдання, виконувати вправи з закритими (зав'язаними шарфом) очима тощо. Відчуття часу добре формується вправами під час відпочинку, коли тренер просить визначити конкретні проміжки часу (10, 20, 30 с, 1 хв тощо) під час включення секундоміру, до речі результати таких експрес вправ надають інформацію про терміновий стан збудженості або навпаки гальмівні процеси тих, хто

займається. Вміння контролювати час можна удосконалювати під час гри із завданням атаки кошика на визначеній секунді.

Література

1. Вознюк Т. Особливості прояву психофізіологічних властивостей у гравців чоловічих та жіночих команд з баскетболу. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. Вінниця, 2017. Вип. 3. С. 15-20.
2. Головка А.М., Бірюков О.А., Головка В.М. Використання спортивних ігор для вдосконалення координаційних здібностей студентів-курсантів системи ВНЗ МВС України. The 2nd International scientific and practical conference «Innovations and prospects of world science» (October 6-8, 2021) Perfect Publishing, Vancouver, Canada. 2021. С. 285-291. ISBN 978-1-4879-3794-2. Режим доступу: <https://sci-conf.com.ua/>.
3. Горобей М.П., Чалий О.С., Дерябкина Т.В., Самійленко В.П. Спортивні ігри як важливий компонент здорового способу життя студентів. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. 2018. Вип.2. С. 9-11.
4. Малхазов О.Р. Динаміка індивідуально-психологічних та психофізіологічних характеристик студентської молоді (1976–2000 рр.). *Актуальні проблеми сучасної української психології. До 60річчя від дня народження академіка С. Д. Максименка: Наук. зап. ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. За ред. Н. В. Чепелевої. К.: Норапринт. 2002. Вип. 22. С. 173–181.
5. Сікорська Л.В., Драчук А.І. Теоретичний аналіз психофізіологічних якостей студентів ЗВО. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування: науково-методичний журнал*. Вінниця: ВДПУ ім. Михайла Коцюбинського, 2017. Вип. 3. С. 57 – 60.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД У КОМАНДНИХ ВИДАХ СПОРТУ

Войтенко Сергій

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
кафедра теорії і методики спорту
voytenkosm@ukr.net*

Анотація. У роботі висвітлено особливості психологічного супроводу спортсменів у командних видах спорту. Обґрунтовано значення системної психологічної підготовки для підвищення ефективності командної взаємодії, згуртованості та результативності змагальної діяльності. Визначено роль спортивного психолога у тренувально-змагальному процесі.