

УДК 378.147.091.33:796.1/.3

<https://doi.org/10.31652/3041-2463/2024-3-4>

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ СТРІТБОЛУ НА ЗАНЯТТЯХ СТУДЕНТІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Хуртенко Оксана,

кандидат психологічних наук, доцент,

Вінницький державний педагогічний університет імені

Михайла Коцюбинського, вул. Острозького, 32, Вінниця, 21001, Україна

<https://orcid.org/0000-0002-2498-1515>;

email: kseniaxyrtenko@gmail.com

Дмитренко Світлана,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,

Вінницький державний педагогічний університет імені

Михайла Коцюбинського, вул. Острозького, 32, Вінниця, 21001, Україна

<https://orcid.org/0000-0001-5934-4893>;

email: sdmitrenko73@gmail.com

Нагірняк Катерина,

Вінницький державний педагогічний університет імені

Михайла Коцюбинського, вул. Острозького, 32, Вінниця, 21001, Україна

<https://orcid.org/0009-0003-4248-7398>

email: hitechnic6794085@gmail.com

Анотація. Актуальність. Використання стрітболу як засобу фізичного виховання студентів та школярів диктується потребою сучасної молоді до занять у позанавчальний час новими, цікавими та, головне, доступними, видами спорту. Регулярні заняття стрітболом сприяють вихованню важливих якостей особистості, таких як ініціативність, самостійність, дисциплінованість, відповідальність, а також спрямовані на формування стійкої звички до регулярних занять фізичною культурою, на зміцнення здоров'я, вдосконалення фізичних якостей.

Мета дослідження – дослідити вплив рекреаційно-оздоровчої методики на основі стрітболу на фізичну підготовленість студентів закладів вищої освіти.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури та документальних матеріалів, педагогічне спостереження, контрольні-педагогічні випробування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Дослідження проводилося протягом жовтня 2023 – листопада 2024 року на базі Вінницького торговельно-економічного інституту Державного

торговельно–економічного університету, м. Вінниця. В дослідженні брали участь 24 особи чоловічої статі, віком 19–20 років.

Результати дослідження. Встановлено, що застосування стрітболу на заняттях фізичного виховання студентів є ефективним. Зокрема, на етапі формувального експерименту відбулися статистично вірогідні зміни в студентів експериментальної групи в тестах: «згинання розгинання рук в опорі лежачи» ($p<0,05$), «вистрибування з присіду» ($p<0,05$), «біг на 100 м» ($p<0,05$), «динамічна рівновага» ($p<0,05$).

Висновки. Розроблена методика факультативних занять з використанням стрітболу дозволяє рекомендувати її для проведення оздоровчо-рекреаційної роботи зі студентами вищих навчальних закладів.

Ключові слова: студенти закладів вищої освіти, фізичне виховання, спортивні ігри, стрітбол, рухова активність, фізична підготовленість.

EFFECTIVENESS OF APPLYING STREETBALL IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR STUDENTS

Khurtenko Oksana, Dmytrenko Svitlana, Nagirnyak Kateryna

Abstract. Topicality. The use of streetball as a means of physical education for students and schoolchildren is driven by the modern youth's demand for engaging, accessible, and innovative sports activities during their free time. Regular participation in streetball promotes the development of crucial personal qualities such as initiative, independence, discipline, and responsibility. It also helps establish a lasting habit of engaging in physical activities, improving health, and enhancing physical qualities.

The purpose of the study – to investigate the impact of a recreational and health-improving methodology based on streetball on the physical fitness of students in higher education institutions.

Materials and methods of research. To achieve the objectives, the following research methods were used: theoretical analysis and synthesis of specialized scientific and methodological literature and documentary materials, pedagogical observation, control-pedagogical testing, pedagogical experiment, and methods of mathematical statistics.

The research was conducted from October 2023 to November 2024 at the Vinnytsia Trade and Economic Institute of the State University of Trade and Economics, Vinnytsia. The study involved 24 male participants aged 19–20 years.

Research results. It has been established that the use of streetball in physical education classes of students is effective. In particular, at the stage of the formative experiment, there were statistically significant changes in the students of the experimental group in the tests: "flexion and extension of arms in supine support" ($p<0.05$), "jumping out of a squat" ($p<0.05$), "running 100 m" ($p<0.05$), "dynamic balance" ($p<0.05$).

Conclusions. The developed method of optional classes using streetball allows you to recommend it for health and recreational work with students of higher educational institutions.

Keywords: higher education students, physical education, sports games, streetball, physical activity, physical fitness.

Постановка проблеми. У наукових дослідженнях все частіше останнім часом відзначається поступове погіршення здоров'я молодого покоління, збільшення кількості хворих на серцево-судинні, вірусні, інфекційні, у тому числі хронічні захворювання (Сороколіт, & Зорик, 2018). Рівень урбанізації, вдосконалення науково-технічного прогресу, розвиток інтернет-технологій провокують хронічне «рухове голодування» населення.

Людині необхідно відновлення психофізіологічної працездатності, зміцнення емоційно-вольової стійкості, тому в його спосіб життя повинна бути включена систематична робота з удосконалення функціонального стану та фізичної підготовленості власного організму [<http://surl.li/dgkqvuv>].

Студентство є заключним етапом поступального вікового розвитку, важливо в цьому періоді ефективно організувати роботу, спрямовану на формування мотивації у молоді до збереження та зміцнення власного здоров'я, занять фізичними вправами.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблемою покращення фізичної підготовленості студентської молоді та ведення здорового способу життя сьогодні активно займаються багато дослідників (Кібальник, 2017; Харлампов, & Небесна, 2012; Griban, et. all., 2020, a; 2020, b). Виявлено, що фізкультурно-спортивна діяльність останнім часом не викликає у студентів особливого інтересу. Сучасні гаджети та соціальні мережі «затягують студентів у віртуальний світ», тим самим роблячи їх організм знерухомленим.

У сучасних умовах науковці провели аналіз різних аспектів рухової активності (Мухін, 2021), запропонували інтегральний метод її оцінювання (Харлампов, 2012). З'ясовано кореляційні зв'язки між життєдіяльністю та руховою активністю студентів (Івчатова, 2012), виділено базові підходи до нормування різних видів фізичних навантажень (Griban, et. all., 2020), досліджено чинники, що впливають на рухову активність і мотивацію до виконання фізичних вправ (Хуртенко, & Бортун, 2019; Азаренкова, 2022), визначено особливості використання оздоровчих технологій для підвищення рухової активності (Кібальник, 2017). Водночас бракує досліджень, які б розкривали проблему залучення студентської молоді до цілеспрямованої рухової активності, а також самостійності й ініціативності у виборі відповідних видів спорту та форм занять.

Особливої важливості набувають для молоді нетрадиційні форми оздоровчо-кондиційної спрямованості, що надають комплексний вплив на функціональний стан, психічну сферу, що мають невисоку фінансову вартість занять і не потребують достатньо великого матеріально-технічного обладнання та інвентарю (Кожокар, Осадець, & Первухіна, 2023).

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 та інші. 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. Для них не потрібні великі спортивні арени, можна грати у будь-якому спортивному залі, на відкритих спортивних майданчиках, які можуть бути споруджені практично у кожному дворі (Донченко, 2020).

А.В. Мусієнко (2021) зазначає, що стрітбол прийшов в Україну у 1995 році. Стрітбол (вуличний баскетбол) офіційно визнано видом спорту в Україні. Згідно з процедурою, новий вид з'явився в переліку видів спорту на підставі рішення колегії Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту 16 лютого 2009 року.

В даний час в теорії та методиці спортивних ігор та фізичному вихованні відсутні наукові дані та практичні рекомендації щодо організації та проведення оздоровчих занять стрітболом зі студентам ЗВО.

Метою фізичного виховання у закладах вищої освіти є сприяння підготовці гармонійно розвинених, висококваліфікованих фахівців (Цьось, 2010). Підсумковим показником ефективності фізичного виховання є стан здоров'я, фізичної підготовленості до обраної професії, висока працездатність у навчанні та праці.

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 у всіх ЗВО чисельність у секціях спортивних ігор перевищує решту видів спорту. Активне використання спортивних ігор, як превалюючого засобу фізичного виховання пояснюється особливою значимістю та привабливістю ігрової діяльності, особливо для дітей і молоді, а також, ігри у всі часи мали величезний гуманістичний і культурний потенціал. Це і можливість участі у змаганнях, проведення яких у студентських колективах найкраще більш привабливе, ніж особисті першості. Широке застосування виправдано високою зацікавленістю студентів, позитивним емоційним і оздоровчим забарвленням спортивних змагань (Донченко, 2020).

Як показують численні дослідження (Зінченко, 2016; Назаренко, 2020; Пальчук, & Кенсицька, 2020; Пермьков, та ін., 2020), з аналізу станів фізичного виховання у ЗВО країни та вивчення численних форм організації освітнього процесу – жодна із застосовуваних у практиці форм організації не створює умови для вирішення всього комплексу основних завдань курсу фізичного виховання. За будь-якої діючої форми навчальної роботи не набувають належного розвитку ті чи інші складові процесу навчання. Науковцями доведено, що побудова навчального процесу з послідовним і паралельним використанням матеріалу навчальної програми не забезпечує належного рівня спортивно-технічної підготовки студентів, їхнього стійкого інтересу до регулярних занять фізичними вправами; побудова навчального процесу з використанням одного з видів спорту дозволяє досягти хорошої спортивно-технічної підготовленості студентів, сформувані у них необхідне відношення до регулярних занять фізичними вправами, проте не може забезпечити всебічно фізичну підготовленість студентів; при використанні циклічних видів спорту не набувають необхідного розвитку швидкісно-силові

якості; при використанні складно-координаційних видів спорту не забезпечується розвиток загальної витривалості, при використанні спортивних ігор відстають у розвитку силові можливості та загальна витривалість. Однак за всіма показниками перевага надається використанню у змісті занять зі спортивних ігор.

Як стверджують О. Клюс (2022) та І.П. Помещикова (2022) 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.

Але можливість займатися регулярно є й у осінньо-зимовий період. Адже у спортивній залі, де є мінімум дві баскетбольні конструкції, можна проводити одночасно ігри чотирьох команд.

На сьогодні в теорії та методиці спортивних ігор та у фізичному вихованні відсутні наукові дані та практичні рекомендації щодо організації та проведення оздоровчих занять стрітболом зі студентам ЗВО. У зв'язку з цим, вважаємо, що розпочате дослідження є надзвичайно актуальним з теоретичної та практичної точок зору.

Мета дослідження – дослідити вплив рекреаційно-оздоровчої методики на основі стрітболу на фізичну підготовленість студентів закладів вищої освіти.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури та документальних матеріалів, педагогічне спостереження, контрольнопедagogічні випробування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Методи математичної статистики застосовувалися для обчислення отриманих даних впродовж експерименту. Так, для оцінки достовірності відмінностей між результатами тестування фізичної підготовленості застосовувалася традиційна методика визначення достовірності відмінностей за t-критерієм Ст'юдента відповідно до наявних рекомендацій у літературі.

Статистична обробка отриманих даних здійснювалась за допомогою пакету документів «Statistica 6.0» (StatSoft, США) та електронних таблиць «Excel 2007» (Microsoft, США), які дозволили провести аналіз отриманих результатів.

Дослідження проводилося протягом жовтня 2023 – листопада 2024 року на базі Вінницького торговельно-економічного інституту Державного торговельно-економічного університету, м. Вінниця. В дослідженні брали участь 24 особи чоловічої статі, віком 19-20 років. Від учасників дослідження отримано згоду на участь у експериментальних випробуваннях відповідно до Гельсінської декларації 2008 р.

Виходячи з мети та завдань роботи, педагогічне дослідження проводилось у декілька етапів.

Перший етап – констатувальний експеримент, полягав у зборі інформації (педагогічне тестування) про фізичну підготовленість студентів 2 курсу ЗВО м. Вінниці. Другий етап – формувальний експеримент. На другому етапі експерименту перевірялася ефективність розробленої програми оптимізації фізичної активності досліджуваних студентів шляхом порівняння їх вихідних та кінцевих показників.

На підставі констатувального експерименту було сформовано дві групи – експериментальна та контрольна. Зі студентами експериментальної групи (ЕГ) у позаурочний час проводилися заняття зі стрітболу ($n=12$). До контрольної групи (КГ) увійшли студенти, які не займаються у позанавчальний час фізичною культурою та спортом ($n=12$).

У цьому педагогічному експерименті використовувалася модифікація спортивної гри баскетбол – стрітбол. Натепер у науково-методичній літературі немає програм і рекомендацій щодо особливостей побудови оздоровчих занять стрітболом.

Учасники експерименту, які увійшли до контрольної групи, не займалися додатковими фізичними вправами.

Для випробуваних експериментальної групи була розроблена рекреаційно-оздоровча методика занять стрітболом. Заняття в експериментальній групі проводилися 2 рази на тиждень тривалістю 80 хвилин. Наприкінці кожного місяця проводилися змагання для учасників експерименту, а після закінчення двох місяців занять проводилися змагання із залученням усіх бажаючих. Через 16 тижнів оцінювалась ефективність цих занять. Після закінчення педагогічного експерименту проводилося підсумкове тестування рівня фізичної підготовленості досліджуваних.

Результати дослідження. На етапі констатувального експерименту наші дослідження полягали у визначенні та характеристиці показників фізичної підготовленості юнаків контрольної та експериментальної групи. Для визначення показників фізичної підготовленості студентів використовувалися такі тести: згинання-розгинання рук в упорі лежачи; вистрибування з присіду; біг на 100 м; динамічна рівновага на гімнастичній лаві; біг на 2000 м та піднімання тулуба в сід за 1 хв.

Аналіз отриманих результатів за всіма тестовими вправами дав можливість стверджувати, що на етапі констатувального експерименту показники юнаків досліджуваних груп не мали достовірних відмінностей ($p>0,05$), тобто підбір випробовуваних юнаків в експериментальну та контрольну групу було здійснено коректно.

Зміст рекреаційно-оздоровчої методики на основі стрітболу включав у себе теоретичну підготовку, яка складалася з основи знань правил гігієни та техніки безпеки на заняттях зі стрітболу; ознайомлення та вивчення правил гри у стрітбол та необхідні умови для самостійного тренування.

Розділ фізичної підготовки – основа розвитку фізичних якостей, рухових здібностей та підвищення загальної та спеціальної працездатності. Гра в стрітбол пред'являє високі вимоги до всіх функцій і систем організму, тому необхідна відповідна підготовка гравців. Основними засобами є вправи,

спрямовані на виховання швидкості, швидко-силових якостей (особливо стрибучості), витривалості, спритності та координації рухів.

Технічна підготовка спрямована на закріплення та вдосконалення елементів техніки у захисті та нападі. При заняттях на відкритих майданчиках особлива увага приділялася кидкам, особливо кидкам з дистанції, враховуючи особливості відкритих майданчиків і баскетбольних конструкції (більша рухливість, менші розміри, ніж у спортивних залах). На другому місці були передачі, тому що в умовах змагальної діяльності у стрітболі вони переважають кількісні дані ведення (на це впливають зменшені розміри майданчика).

Розділ тактичної підготовки передбачав ігрові взаємодії, характерні для гри у стрітбол. Основними тактичними діями були індивідуальні дії у захисті та нападі, а також групові тактичні взаємодії гравців як у нападі, так і у захисті.

Ігрова підготовка полягала у проведенні навчальних ігор з різними варіантами правил, диференціюванням складів (1х1, 2х2, 3х3) та використанням ігрових вправ за завданням на відпрацювання ігрових ситуацій.

Для підвищення ефективності проведення занять з урахуванням техніко-тактичної підготовленості учасників експерименту група розбивалася на дві підгрупи: «А» і «В».

Обидві групи займалися за однаковою програмою, виконуючи запропоновані завдання. Підгрупа «А», до якої увійшли студенти, які мають навички гри, виконували вправи в ускладнених умовах, а студенти підгрупи «В», що складали менш підготовлений контингент, більше уваги приділяли вдосконаленню основних елементів. У міру освоєння вони перетворювалися на групу «А». Через півтора місяця занять учасники експерименту представляли єдину групу, здатну виконувати задані вправи у повному обсязі.

Навчальний матеріал, передбачений розробленою програмою, розподілявся на чотири місяці у певній послідовності з поступовим збільшенням труднощів, відповідно до рівня загальної та специфічної підготовленості тих, які займалися. Для цієї групи передбачалося оволодіння елементами техніки та тактики стрітболу, набуття необхідних знань, умінь і навичок для творчого застосування їх в умовах змагань. Для підвищення зацікавленості та систематичного зростання технічної підготовленості студентів включалися різні види ігор та естафет, освоєні комплексні вправи носили елементи змагання. Одночасно вивчали правила гри та основи самоконтролю.

Для визначення ефективності використання засобів стрітболу нами було вивчено динаміку показників, що характеризують фізичну підготовленість студентів, задіяних у педагогічному експерименті. За експериментальний період у досліджуваних студентів відбулися якісні зміни показників у двох групах. Однак, у юнаків експериментальної групи за всіма тестовими вправами приріст був більший ($p < 0,05$), ніж у юнаків, що займалися у контрольній групі.

У тесті, що характеризує силу рук (згинання-розгинання рук в упорі лежачи), показники юнаків експериментальної групи збільшилися на 16,2 %:

на першому етапі результат був 25,9 разів, а на другому етапі – 30,1 рази. У юнаків контрольної групи показник покращився на 9,5 %: на першому етапі результат був 26,4 рази, а на другому етапі – 28,9 разів. В обох групах різниця між результатами двох етапів статистично достовірна ($p > 0,05$).

У тесті, що характеризує силу ніг (вистрибування з присіду), показники юнаків експериментальної групи збільшилися на 12,6 %: на першому етапі результат був 34,8 разів, а на другому етапі – 39,2 рази. Різниця між показниками двох етапів статистично достовірна ($p < 0,05$). У юнаків контрольної групи показник покращився на 5,6 %: на першому етапі результат був 39,3 рази, а на другому етапі – 41,5 разів. Різниця між результатами двох етапів статистично недостовірна ($p < 0,05$).

Реєстрація часу виконання тесту «Біг на 100 м» дозволяє зробити висновок, що результати юнаків експериментальної групи кращі, ніж у юнаків контрольної групи. Слід зазначити, що на етапі констатувального експерименту результати учасників контрольної та експериментальної груп були майже ідентичні, а саме: у юнаків контрольної групи результат становив 14,5 с, а у юнаків експериментальної групи – 14,8 с. По завершенню формульовального експерименту результати учасників контрольної групи зазнали статистично недостовірних змін ($p > 0,05$) і становили 14,0 с, що становить 3,4 % приросту. Результат учасників експериментальної групи покращився на 10,8 %, він становив 13,2 с. Різниця між показниками двох етапів статистично достовірна ($p < 0,05$).

Аналіз результатів тестової вправи «Динамічна рівновага на гімнастичній лаві» дав нам право стверджувати, що юнаки експериментальної групи показали значно кращий результат, ніж юнаки контрольної групи. Так, середньогруповий приріст показників учасників експериментальної групи становив 15,0 %. В той час як приріст результатів учасників контрольної групи становив 3,9 %. На етапі констатувального експерименту середньогрупові показники даної вправи учасників двох груп були майже однакові: контрольна група виконала вправу за 10,3 с, експериментальна група за 10,6 с. По завершенню експерименту показники змінилися наступним чином: контрольна група показала результат 9,9 с, а експериментальна група – 9,0 с. Різниця між показниками двох етапів у експериментальній групі є статистично достовірною ($p < 0,05$), а в контрольній групі статистично недостовірною ($p > 0,05$).

Як показують результати тестування за період педагогічного експерименту відсотковий приріст у вправі «Біг на 2000 м» в учасників експериментальної групи становив 10,0 %, а саме: на етапі констатувального експерименту показник становив 11,39 хв, а по закінченню формульовального експерименту – 10,25 хв. Різниця між показниками двох етапів статистично достовірна ($p < 0,05$). В той же час, результат учасників контрольної групи зазнав незначних змін, а саме: на етапі констатувального експерименту показник становив 11,45 хв, а по закінченню формульовального експерименту –

11,21 хв. Різниця між показниками двох етапів статистично недостовірна ($p > 0,05$).

У тестовій вправі «Піднімання тулуба в сід за 1 хв» (тест дозволяє визначити швидко-силові здібності), у контрольній групі після експерименту середня величина склала 47,4 рази, на початку експерименту показник становив 45,2 рази. В експериментальній групі на кінець експерименту показник становив 50,1 рази, а на початку експерименту показник становив 45,5 разів. Результат приросту в контрольній групі – 4,9 %, а в експериментальній групі – 10,1 %. Отримані дані говорять про значно більший приріст результату в учасників експериментальної групи при виконанні цієї вправи. В обох групах різниця між показниками двох етапів є статистично достовірною ($p < 0,05$).

Таким чином, отримані дані свідчать, що регулярні заняття стрітболом протягом навчального семестру призвели до суттєвого збільшення результатів виконання тестів, що характеризують рівень фізичної підготовленості юнаків експериментальної групи.

В той же час у студентів контрольної групи також були зафіксовані позитивні зрушення, однак у більшості тестових вправ різниця між показниками двох етапів статистично недостовірна ($p > 0,05$).

Дискусія. Аналіз науково-методичної літератури та результати власних досліджень свідчать, що вже в процесі навчання у загальноосвітній школі стан здоров'я майбутніх студентів значно знижується і в результаті велика кількість першокурсників за станом здоров'я зараховуються до підготовчої (17,3 %) та спеціальної (16,9 %) медичних груп,

Низька рухова активність є основною причиною незадовільної динаміки рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я студентів. Як показав аналіз рівня фізичної підготовленості у першокурсників, до найбільш відстаючих фізичних якостей від нормативних вимог відносяться силова витривалість, динамічна сила, швидкість і невисока загальна працездатність.

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

Враховуючи особливості стрітболу, а також наростаючу популярність цієї гри, ми звернули на неї увагу, як на фізичний засіб, який можна використовувати в процесі фізичного виховання. Головною позицією цього є підвищення зацікавленості в студентів до фізичного виховання та активної рухової діяльності за допомогою запровадження в навчальний процес нових, нетрадиційних, цікавих, не складних засобів фізичного виховання.

Вищевикладене дозволяє зробити висновок про те, що розроблена методика факультативних занять стрітболом представляє оздоровчо-рекреативну спрямованість і може бути рекомендована для студентів 17–19 років, як ефективний засіб підвищення рухової активності в режимі дня та, як наслідок, підвищення загального стану здоров'я студентів початкових курсів ЗВО.

Висновки. Розроблена й експериментально обґрунтована рекреаційно-оздоровча методика стрітболу в системі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти ґрунтується на наступних компонентах: рівні необхідних добових енерговитрат; основних мотивах, що визначають інтерес та бажання займатися стрітболом; виявлених рухових характеристиках гри у стрітбол; фізіологічній напруженості (пульсової вартості) спеціальних вправ та ігрових режимів у стрітболі, особливостях проведення змагань зі стрітболу.

Ефективність застосування розробленої експериментальної методики встановлено на підставі динаміки показників фізичної підготовленості студентів. Виявлений у процесі роботи зростаючий інтерес студентської молоді до занять з фізичного виховання з використанням стрітболу дозволяє рекомендувати його як ефективний засіб фізичного виховання та проведення дозвілля студентів.

Перспективи подальших досліджень полягають у аналізі і систематизації матеріалу пов'язаного з вивченням застосування стрітболу у системі фізичного виховання різних груп населення.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Азаренкова, Л. (2022). Мотивація студентів до занять фізичним вихованням засобами скандинавської ходьби. *International Science Journal of Education & Linguistics*. 1, 80–88.
2. Вплив способу життя та екологічних звичок на здоров'я молоді. (2024). *Національна академія медичних наук України*. URL: <http://surl.li/dgkqvu>
3. Донченко, В. І. (2020). Спортивно-ігрова діяльність, як засіб підвищення фізичної підготовленості та емоційного стану студентів на заняттях з фізичного виховання. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання: зб. матеріалів I Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. з міжнар. участю*. Полтава, 82–85.
4. Зінченко, Н. (2016). Визначення ставлення студентів до занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Молода спортивна наука України*, 2, 213–217
5. Івчатова, Т. В., Карпова, І. Б., & Дудко, М. В. (2013). *Здоровий спосіб життя та рухова активність студентів : навч. посіб. ДВНЗ «Київ. нац. екон. ун-т ім. В. Гетьмана»*. К. : КНЕУ.
6. Кібальник, О. (2017). Оздоровчі технології для підвищення рухової активності підлітків. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 4, 63–66.
7. Клюс, О. (2022). Сформованість інтересу здобувачів вищої освіти до занять стрітболом. *Вісник Кам'янець-подільського національного університету імені Івана Огієнка*, 25, 72–78
8. Кожокар, М., Осадець, М., & Первухіна, С. (2023). Аналіз стану та перспектив розвитку системи фізичної культури у закладах вищої освіти в умовах сьогодення. *Молодий вчений*, 12 (124), 50–53.

9. Мусієнко, А. В. (2021). Історичні аспекти розвитку баскетболу 3х3. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*, 4, 59–62
10. Мухін, В. М. (2021). Валеологічні аспекти впливу рухової активності на організм людини. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 13, 6-11.
11. Назаренко, І. І. (2020). Ставлення сучасного студента до фізичного виховання у закладах вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 73(2), 28–32
12. Пальчук, М., & Кенсицька, І. (2020). Ставлення студентів до занять фізичним вихованням у ВНЗ. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*, 18, 48–52.
13. Пермяков, О., Оніщук, Л., Йопа Т., & Остапов А. (2020). Сучасна система фізичного виховання в умовах ЗВО. *Професіоналізм педагога: теоретичні й методичні аспекти*, 13, 102-112
14. Помещикова, І. П. (2022). Аматорський баскетбол як один із видів рекреаційно-оздоровчої рухової активності. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*, 3, 180–183
15. Сороколіт, Н., & Зорик, М. (2018). Аналіз стану здоров'я студентської молоді України. *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр.*, 2, 38–39
16. Харлампов, Г. А., & Небесна, В. В. (2012). *Здоровий спосіб життя і рухова активність студентів : навч. посіб. для студ. ВНЗ. Донецьк : ДонНУЕТ.*
17. Хуртенко, О. В., & Бортун, Б.О. (2019). Структурні особливості формування мотивації до занять спортом у студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2(1), 119–123.
18. Цьось, А. В. (2010). *Сучасні технології викладання спортивних дисциплін: навч. посіб. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки.*
19. Griban, G., Dovgan, N., Tamozhanska, G., Semeniv, B., Ostapenko, A., Honcharuk, N., Khurtenko, O., Kozibroda, L., & Husarevych, O. (2020, a). State of physical fitness of the students of Ukrainian higher educational institutions. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 9(5), 16–26
20. Griban, G., Kobernyk, O., Petrachkov, O., Dmytrenko, S., Khurtenko, O., Kostiuk, Y., Nazarenko, L., & Bloshchynskyi, I. (2020, b). Physical fitness level of students of higher educational institutions from a historical perspective. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(9), 162–171

REFERENCES

1. Azarenkova, L. (2022). Motyvatsiya studentiv do zanyat' fizychnym vykhovannyam zasobamy skandynavs'koyi khod'by. *International Science Journal of Education & Linguistics*. 1, 80–88.

2. Vplyv sposobu zhyttia ta ekolohichnykh zvychoh na zdorov'ya molodi (2024). Natsional'na akademiya medychnykh nauk Ukrayiny. Rezhym dostupu: <http://surl.li/dgkqvu>

3. Donchenko, V. I. (2020). Sportyvno-ihrova diyal'nist', yak zasib pidvyshchennya fizychnoyi pidhotovlenosti ta emotsiynoho stanu studentiv na zanyattyakh z fizychnoho vykhovannya. Aktual'ni problemy fizychnoyi kul'tury, sportu ta fizychnoho vykhovannya: zb. materialiv I Vseukr. nauk.-prakt. Internet-konf. z mizhnar. uchastyu. Poltava, 82–85.

4. Zinchenko, N. (2016). Vyznachennya stavlennya studentiv do zanyat' z fizychnoho vykhovannya u vyshchykh navchal'nykh zakladakh. Moloda sportyvna nauka Ukrayiny, 2, 213–217

5. Ivchatova, T. V., Karpova, I. B., & Dudko, M. V. (2013). Zdorovyy sposib zhyttia ta rukhova aktyvnist' studentiv : navch. posib. DVNZ «Kyyiv. nats. ekon. un-t im. V. Het'mana». K. : KNEU.

6. Kibal'nyk, O. (2017). Ozdorovchi tekhnolohiyi dlya pidvyshchennya rukhovoyi aktyvnosti pidlitkiv. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu. 4, 63–66.

7. Klyus, O. (2022). Sformovanist' interesu zdobuvachiv vyshchoyi osvity do zanyat' stritbolom. Visnyk Kam'yanets'-podil's'koho natsional'noho universytetu imeni Ivana Ohiyenka, 25, 72–78

8. Kozhokar, M., Osadets', M., & Pervukhina, S. (2023). Analiz stanu ta perspektyv rozvytku systemy fizychnoyi kul'tury u zakladakh vyshchoyi osvity v umovakh s'ohodennya. Molodyy vchenyy, 12 (124), 50–53.

9. Musiyenko, A. V. (2021). Istorychni aspekty rozvytku basketbolu 3kh3. Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta odnoborstv u zakladakh vyshchoyi osvity, 4, 59–62

10. Mukhin, V. M. (2021). Valeolohichni aspekty vplyvu rukhovoyi aktyvnosti na orhanizm lyudyny. Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu. 13, 6–11.

11. Nazarenko, I. I. (2020). Stavlennya suchasnoho studenta do fizychnoho vykhovannya u zakladakh vyshchoyi osvity. Naukovyy chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova, 73(2), 28–32

12. Pal'chuk, M., & Kensyts'ka, I. (2020). Stavlennya studentiv do zanyat' fizychnym vykhovannyam u VNZ. Molodizhnyy naukovyy visnyk Skhidnoyevropeys'koho natsional'noho universytetu imeni Lesi Ukrayinky, 18, 48–52.

13. Permyakov, O., Onishchuk, L., Yopa T., & Ostapov A. (2020). Suchasna systema fizychnoho vykhovannya v umovakh ZVO. Profesionalizm pedahoha: teoretychni y metodychni aspekty, 13, 102–112

14. Pomeschchykova, I. P. (2022). Amators'kyy basketbol yak odyin iz vydiv rekreatsiyno-ozdorovchoyi rukhovoyi aktyvnosti. Fizychna rehabilitatsiya ta rekreatsiyno-ozdorovchi tekhnolohiyi, 3, 180–183

15. Sorokolit, N., & Zoryk, M. (2018). Analiz stanu zdorov'ya student's'koyi molodi Ukrayiny. Moloda sportyvna nauka Ukrayiny: zb. nauk. pr., 2, 38–39

16. Kharlampov, H. A., & Nebesna, V. V. (2012). Zdorovyy sposib zhyttya i rukhova aktyvnist' studentiv : navch. posib. dlya stud. VNZ. Donets'k : DonNUET.
17. Khurtenko, O. V., & Bortun, B. O. (2019). Strukturni osoblyvosti formuvannya motyvatsiyi do zanyat' sportom u studentiv. Teoriya i praktyka suchasnoyi psykholohiyi. 2(1), 119–123.
18. Ts'os', A. V. (2010). Suchasni tekhnolohiyi vykladannya sportyvnykh dystsyplin: navch. posib. Luts'k: VNU im. Lesi Ukrayinky.
19. Griban, G., Dovgan, N., Tamozhanska, G., Semeniv, B., Ostapenko, A., Honcharuk, N., Khurtenko, O., Kozibroda, L., & Husarevych, O. (2020, a). State of physical fitness of the students of Ukrainian higher educational institutions. International Journal of Applied Exercise Physiology. 9(5), 16–26
20. Griban, G., Kobernyk, O., Petrachkov, O., Dmytrenko, S., Khurtenko, O., Kostiuk, Y., Nazarenko, L., & Bloshchynskyi, I. (2020, b). Physical fitness level of students of higher educational institutions from a historical perspective. International Journal of Applied Exercise Physiology, 9(9), 162–171

*Статтю надіслано до редколегії 23.09.2024 р.
Статтю рекомендовано до друку 14.10.2024 р.*