

**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 (11)

**Харків**  
Харківська державна академія фізичної культури  
**2019**

**Спортивні ігри, 2019, № 1 (11), 74.**

(Укр., рос., англ.)

**Видання** Харківської державної академії фізичної культури; кафедри спортивних і рухливих ігор

Видається за постановою вченої ради ХДАФК від 29.01.2019 р., протокол № 7.

**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 в закладах освіти, ДЮСШ; вдосконалення підготовки спортсменів в сучасних умовах; стану фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості спортсменів; 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)

**Адреса редакції:** вул. Клочківська, 99, каб. 204, 61168, г. Харків, Україна.

**Телефон:** +380679710657 **E-mail:** pomeshikovaip@ukr.net

Електронна версія журналу розміщена на сайті: <http://www.sportscience.org>

© ХДАФК, каф. спортивних і рухливих ігор

**ЗМІСТ**

<b>Гузарь В. Н.</b> Спортивные и подвижные игры на воде	<b>4–15</b>
<b>Лаврін Г. З., Серета І. О.</b> Реалізація завдань професійно-прикладної фізичної підготовки студентів педагогічних вузів засобами гри в рінго	<b>16–23</b>
<b>Несен О. О., Зелененко Н. О.</b> Гендерні особливості агресивності спортсменів-ігровиків	<b>24–31</b>
<b>Перцухов А. А., Перевозник В. И.</b> Двигательная активность футболистов высокой квалификации в условиях соревновательной деятельности	<b>32–39</b>
<b>Пилипко О. О., Пилипко А. В.</b> Визначення ігрового амплуа центральних нападників у жіночому водному поло	<b>40–49</b>
<b>Помещикова І. П., Кудімова О. В., Ломан С. В.</b> Рівень вибірковості уваги баскетболістів студентських команд	<b>50–57</b>
<b>Шалар О. Г., Гузар В. М. Решотка Н. О.</b> Спортивна підготовка учнів ліцею на заняттях з волейболу	<b>58–66</b>
<b>Шейко Л. В.</b> Застосування рухливих ігор для розвитку фізичних якостей плавців 8 - 9 років	<b>67–74</b>

**Спортивные и подвижные игры на воде**

Гузарь В. Н.

*Херсонская государственная морская академия*

**Аннотация.** Занятия в воде являются эффективным средством повышения уровня физической работоспособности. Водная среда и двигательная активность в ней способствует активизации обменных процессов, совершенствованию систем терморегуляции, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению нервной и пищеварительной систем, что очень важно для специалистов в отрасли торгового флота. **Цель:** проанализировать проблему организации и проведения спортивных и подвижных игр на воде, разработать варианты игр с учётом учебно-тренировочной и трудовой деятельности моряков. **Материал и методы исследования:** в анкетировании приняли участие 386 курсантов 1–2-ого курсов Херсонской государственной морской академии. **Результаты исследования:** установлено, что спортивные и подвижные игры на воде проводятся крайне редко, в основном, в отпускное время. Варианты проведения спортивных и подвижных игр разработаны недостаточно, в учебно-тренировочной и трудовой деятельности моряка практически не используются. Разработка вариантов проведения спортивных и подвижных игр на воде, методические и организационные рекомендации, контроль над их выполнением позволят морякам в дальнейшей учебно-тренировочной и трудовой деятельности использовать полученные навыки, повысить физическую работоспособность, укрепить опорно-двигательный аппарат, нормализовать работу сердечно-сосудистой системы и постоянно закалять свой организм. В ходе анкетирования установлено, что до поступления в академию 82,3 % опрошенных занимались спортивными играми, из них 32,1 % занимались спортивными играми регулярно (2–4 раза в неделю). Спортивными и подвижными играми на воде занимались всего лишь 15,5 %, а многие опрашиваемые курсанты испытывают недостаток в получении информации по вопросам проведения спортивных и подвижных игр на воде. **Выводы:** показана необходимость применения спортивных и подвижных игр на воде в учебно-тренировочной, а в дальнейшем, и в трудовой деятельности специалистов торгового флота.

**Ключевые слова:** информация; информационное обеспечение; волевые качества; двигательные навыки; здоровье; спортивные игры; подвижные игры; моряк.

**Введение.** В настоящее время наиболее остро выступает проблема здоровья, физической подготовки и физического развития молодёжи (Болотин, Щеголев, & Бакаев, 2014; Волков, Панченко, & Болотин, 2014; Засека, & Помещикова, 2015b; Засека, & Помещикова, 2016) и, в частности, курсантов Херсонской государственной морской академии. Учитывая состояние здоровья курсантов, а также их физическую подготовку, кафедрой физического воспитания уделяется пристальное внимание использованию в учебном процессе и во время прохождения стажировки на судах торгового флота спортивных и подвижных игр на воде,

которые направлены на укрепление здоровья, поддержание работоспособности и существенно воздействуют на функциональные системы организма (Бакаев, & Болотин, 2013; Болотин, & Бакаев, 2014; Ермаков, Иващенко, & Гузов, 2012). Водная среда оказывает уникальные воздействия на организм моряка, а выполнение физических упражнений, в том числе спортивных и подвижных игр с мячом на воде, способствует физическому развитию, воспитывает у моряков такие черты как взаимопомощь и взаимовыручка, взаимная поддержка и взаимная требовательность (Гузар, Шалар, & Шкуропат, 2016; Шалар, Науменко, & Стрикаленко, 2010; Гузар, Шалар, & Шкуропат, 2016).

Проведённый анализ научной и методической литературы позволяет утверждать, что занятия в воде являются эффективным средством повышения уровня физической работоспособности. Водная среда и двигательная активность в ней способствует активизации обменных процессов, совершенствованию систем терморегуляции, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению нервной и пищеварительной систем, что очень важно для специалистов в отрасли торгового флота. Упражнения в воде способствуют развитию физических качеств моряка (Романчук, & Попович, 2010; Шлямар, 2015; Чурганов, 2018).

На современном этапе общественного развития особую актуальность приобретает проблема разработки и внедрения новых технологических подходов, обеспечивающих совершенствование психофизиологических и физических качеств молодёжи, укрепление здоровья (Гасюк, 2013; Годлевский, 2014; Гузарь, & Гаврильченко, 2001; Помещикова, & Кудимова, 2016; Засека, & Помещикова, 2015а).

Разработка комплекса спортивных и подвижных игр на воде является отдельным разделом в общей автоматизированной информационной системе обеспечения физической подготовки моряка (АИСО моряка) (Гузар, 2000; Гузар, 2001; Зюкин, Болотин, & Напалков, 2014; Сущенко, & Васильева, 2014; Буханов, 2013; Alexander, & Vladislav, 2015), где указывается роль и место должностных лиц, в том числе курсантов академии, особенно находящихся на стажировке на судах торгового флота, в проведении спортивных мероприятий и индивидуальной физической тренировки (Болотин, & Чистяков, 2014; Гузар, 2001; Гузар, Круглик, & Свирида, 2013; Ермаков, Иващенко, & Гузов, 2012).

**Цель исследования:** проанализировать проблему организации и проведения спортивных и подвижных игр на воде, разработать варианты игр с

учётом учебно-тренировочной и трудовой деятельности моряков.

**Задачи исследования:**

1. Изучить и проанализировать состояние проблемы использования спортивных и подвижных игр на воде в учебно-тренировочном процессе курсантов.
2. Разработать и внедрить в практику учебно-тренировочного процесса варианты применения спортивных и подвижных игр на воде.

**Материал и методы исследования:** анализ научной и учебно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анкетирование.

В период 2017–2018 г.г. в Херсонской государственной морской академии было проведено анкетирование, в котором приняли участие 386 курсантов 1 курса, 1 сп курса, 2 курса, 2 сп курса.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Спортивные и подвижные игры на воде не только интересное развлечение для моряков во время пребывания в воде, но и эффективное средство физического развития и закаливания. Во время игр, связанных с плаванием, активно действует вся скелетная мускулатура, сердечно-сосудистая система, оказывается благоприятное воздействие на деятельность органов кровообращения и пищеварения.

Спортивные и подвижные игры на воде используют для лечения различных заболеваний, связанных с искривлением позвоночника (сколиозы), способствуют приобретению хорошей осанки.

Не умеющим плавать морякам спортивные и подвижные игры помогут преодолеть страх перед водой, прыжки и ныряние воспитывают смелость, решительность и волю, координацию движений и устойчивость к укачиванию, гибкость и умение задерживать дыхание под водой.

В ходе анкетирования было выявлено, что до поступления в академию 82,3 % опрошенных занимались спортивными играми, из них лишь 32,1 % занимались спортивными играми регулярно (2–4 раза в неделю).

## **СПОРТИВНІ ІГРИ** **SPORTYVNI IHRY** **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 2019№1(11)**

Спортивными и подвижными играми на воде занимались всего лишь 15,5%, а многие опрашиваемые курсанты испытывают недостаток в получении информации по вопросам проведения спортивных и подвижных игр на воде (табл. 1).

Для проведения спортивных и подвижных игр на воде необходимо владеть

методикой проведения занятий и техникой выполнения упражнений. В ходе анкетирования выявлено, что курсанты испытывают значительные трудности в методике проведения этих занятий (табл. 2)

Таблица 1

### **Обеспеченность информацией по вопросам проведения спортивных и подвижных игр на воде**

Степень ответа	Отношение курсантов к необходимости обеспечения информацией	% курсантов
1	Обеспечен полностью на 100%	0 %
2	Обеспечен в основном, но недостаточно для организации и проведения спортивных и подвижных игр на воде	8,5 %
3	Обеспечен не полностью, но спортивные и подвижные игры на воде могут организовывать и проводить	30 %
4	Обеспечен плохо, спортивные и подвижные игры на воде могут проводить с трудом	58,0 %
5	Не обеспечен, спортивные и подвижные игры на воде проводить не могут	3,5 %

Таблица 2

### **Владение методикой проведения спортивных и подвижных игр**

Степень ответа	Отношение курсантов к владению методикой проведения спортивных и подвижных игр	% курсантов
1	Представляю полный объём деятельности по этим вопросам и методику их решения.	0 %
2	Представляю полный объём деятельности по этим вопросам, но недостаточно хорошо представляю методику их решения.	0 %
3	Недостаточно чётко представляю полный объём деятельности по этим вопросам, а также методику их решения	19,0 %
4	Плохо представляю полный объём деятельности по этим вопросам, а также методику их решения	75,5 %
5	Вообще не представляю полный объём деятельности по этим вопросам, а также методику их решения	5,5 %

Перед проведением занятий на воде необходимо хорошо разогреться и провести разминку на берегу. Для этого следует проделать ряд гимнастических упражнений, необходимых для подготовки организма к длительной физической нагрузке.

На кафедре физического воспитания Херсонской государственной морской академии разработаны варианты спортивных и подвижных игр на воде: «Волейбол по кругу». Играющие встают в круг по пояс в воде и передают

волейбольный или лёгкий резиновый мяч друг другу, стараясь при этом не уронить его. Тот, кто ошибается, выходит из игры. Игра заканчивается, когда в кругу останутся два самых ловких «волейболиста».

Можно играть и без выбывания. Тогда участник, допустивший ошибку, идёт в середину круга. Его задача – коснуться мяча. Водящего сменяет тот, кто не точно передал мяч партнёру.

Имея достаточную подготовку участников, игру можно усложнить. Для

этого место игры нужно оградить поплавками (размер поля на воде – 6х12 м) и установить сетку, высота которой зависит от степени подготовки участников. В каждой команде по 3-5 человек. Основное правило соревнований: мяч на одной стороне площадки не может переходить от одного игрока к другому более трёх раз.

*«Баскетбол на воде».* Для игры нужны две надувные камеры от автомашины или обручи, укрепленные на воде. Они служат своеобразными баскетбольными корзинами, в которые игроки двух команд должны забросить резиновый мяч. Он вводится в игру в центре ограниченного поплавками поля. За попадание в кольцо начисляется одно очко. После этого мяч вводит в игру из-за лицевой линии игрок команды, проигравшей очко.

Правила разрешают передавать мяч, продвигаться с ним в воде самостоятельно, делать броски издали. Мяч, вышедший за черту, вводится в игру участником противоположной команды. Баскетбольная встреча в воде длится три тайма по 10 минут.

*«Передача мяча».* Участники делятся на две – три команды и выстраиваются колонами расстояния, между которыми три метра, а между игроками 1.5 м., уровень воды – по грудь. У первых номеров команд – мячи. По сигналу руководителя, наклонившись вперёд и опустив руки и голову вводу, они передают мяч между ногами игрокам, стоящим сзади. Те посылают его дальше. Когда мяч дойдёт до конца колонны, его возвращают, но теперь над головами участников. Каждый игрок, прогнувшись, принимает мяч от стоящего сзади и передаёт находящемуся впереди. Направляющим, получив мяч, снова передаёт его назад под водой. Когда мяч вторично придёт к участнику, начинавшему игру, он поднимает его вверх – это служит сигналом об окончании соревнований. Выигрывает команда, быстрее закончившая передачи мяча.

*«С мячом вплавь».* Игру лучше проводить в бассейне в виде эстафеты. В

ней участвуют две команды с равным числом игроков. Каждая команда разбивается на две подгруппы. Они выстраиваются друг против друга в шеренги, по разные стороны бассейна. Перед началом эстафеты игроки, стоящие первыми, получают мяч. По сигналу руководителя они плывут к стоящим напротив товарищам, передают им мяч, а сами занимают их места. Получившие мяч игроки плывут к противоположной шеренге и отдают его вторым номерам и так далее.

Эстафету выигрывает та команда, игроки которой быстрее меняются сторонами.

*«Кто быстрее».* В воде вехами или поплавками отмечается расстояние до 50 м. По сигналу руководителя двое соревнующихся плывут, толкая головой впереди себя мяч. Побеждает тот, кто быстрее проплывёт с мячом, с одного конца на другой. Не разрешается в ходе соревнований брать мяч руками. Однако правила можно изменить и облегчить игру. Тогда участники, продвигаясь вперёд, будут подбивать мяч руками.

Игру можно проводить в виде эстафеты между двумя командами.

*«Пушбол».* Для игры нужен большой надувной мяч. Часть бассейна или водоёма огораживают поплавками, чтобы получился прямоугольник с размером с волейбольную или баскетбольную площадку. Соревнуются две команды, в каждой по 5-6 человек. Цель игры – перебросить мяч за лицевую линию половины площадки противника. За это начисляется одно очко. Мяч передаётся от игрока к игроку, с ним разрешается ходить и плавать. После того, как мяч заброшен за линию, вести его начинает команда, проигравшая очко.

Для более подготовленных игроков игру можно усложнить. Проводится она на ватерпольной площадке обычных размеров. На лицевых линиях устанавливаются ворота размером 2х3 м. Число игроков в командах от 5 до 10 человек. Во время игры, задача которой забросить мяч в ворота противника, запрещается топить друг друга, бить

кулаком по мячу. Игра длится 3 тайма по 10 минут.

*«Игра с выбиванием (охотники и утки)».* Играющие делятся на 2 команды. Одна выстраивается по кругу на глубине выше пояса. Это «охотники». Другая – входит внутрь круга и выполняет роль «уток». «Охотники» получают лёгкий резиновый мяч. По сигналу они начинают перебрасывать его друг другу, а при удобном случае осаливают им «уток». Те, спасаясь, ныряют в воду. После каждого попадания «утка» покидает круг. Через 15 минут игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая осалить больше игроков противника.

*«Гонка с мячом».* Эстафета проводится между двумя или несколькими командами, которые выстраиваются у кромки воды. Сначала первые номера, держась за мяч (надувной круг), работая лишь ногами, плывут к своим ориентирам и обратно. Затем доску принимают вторые номера и так далее. Побеждает команда, скорее других закончившая эстафету.

*«Морской поезд».* В игре участвуют 2- 3 команды. В «морской поезд» (друг за другом) соединяются 5-8 пловцов. Перед соревнованием потребуется тренировка. Надо научиться не только умело обхватывать ногами туловище игрока, который находится сзади, но и ритмично грести руками, согласовывая свои движения. Выигрывает «морской поезд», первый, преодолевши условленное расстояние.

*«Летучая рыбка».* В этой игре 5-6 человек образуют живой трамплин. Стоя по грудь в воде, они раскачивают, а затем подкидывают своего товарища вперёд и вверх, чтобы он, пролетев, как летучая рыбка, привоedнился как можно дальше. Затем он возвращается обратно и помогает остальным подбрасывать друг друга.

Во втором варианте игры в воду входят лишь три человека. Двое соединяют руки и немного приседают. Третий становится им на руки. Партнёры подбрасывают своего товарища, который после полёта опускается в воду. После чего игроки в тройках меняются ролями.

*«Ныряльщики».* Эта игра для тех, кто любит нырять и плавать под водой. Участники выстраиваются на берегу, а руководитель бросает на дно водоёма несколько (по числу играющих) резиновых шайб или других подобных предметов. По его сигналу «ныряльщики» ныряют и стараются собрать как можно больше предметов. На это даётся до одной минуты. Кто из игроков лучше выполнит задание, тот и победитель. Можно устраивать командные состязания ныряльщиков.

*«Точный прыжок».* Играющий должен прыгнуть с тумбочки в воду руками вперёд и при этом пройти через пластмассовый обруч, который партнёр держит вертикально перед ним. Можно пластмассовое кольцо положить на воду на расстоянии 2–3-х метров от тумбочки. Ныряльщик, прыгая руками вперёд, должен пройти через него. Эти упражнения приучают пловцов к правильному стартовому прыжку.

*«Перетягивание».* Игра проводится на глубине по пояс. Участники делятся на две команды, в каждой из которых по 5-6 человек. Впереди встают капитаны, они берут друг друга за руки. Остальные игроки выстраиваются сзади и обхватывают один другого за пояс. В таком положении каждая команда старается перетянуть противника на три шага в свою сторону. Как только одной из команд удалось это сделать, руководитель останавливает игру. Если капитан выдернул руку или расцепились игроки, команде засчитывается поражение. Для игры можно использовать канат или толстую верёвку, за которую берутся участники. Соревнование проводится 3-5 раз, после чего подводятся общий итог.

*«Невод».* Эта игра – своеобразные «пятнашки» в воде. Глубина - по пояс. Водящий, осалив одного из игроков, берёт его за руку, и они вдвоём продолжают салить остальных. Тот, кого они коснутся рукой, присоединяется к ним. Когда «невод» составят уже 5 участников, они не пятнают, а ловят «рыб» в кольцо. Для этого водящим нужно окружить убегающего и крайним игрокам сомкнуть



руки. Спасаться можно только под руками водящих, пока кольцо не замкнулось. Игра заканчивается, когда останутся три не пойманных самых ловких игрока.

*«Рыбка в сетке».* Восемь – десять игроков, держась за руки, становятся в круг спиной к середине. Это «сетка». В центре круга один из участников – «рыбка». Этот игрок старается потихоньку выскользнуть из «сетки» под руками играющих. Участник, с правой стороны, от которой вынырнула «рыбка», считается плохим «рыбаком». Он меняется с «рыбкой» ролями. Поэтому почувствовав с правой стороны от себя движение «рыбки», игрок должен крикнуть «Поймал!». Тогда «рыбка» должна искать другой выход из сетки.

*«Поплавок и Медуза».* Находясь по пояс в воде, участник игры, сделав вдох, приседает на дно. Затем, обхватив руками колени, прижимает подбородок к груди, изображая «поплавок». Если вдох был глубоким, то тело легко поднимется на поверхность. Не изменяя положения, игрок может сосчитать до 20-ти, после чего становится ногами на дно.

Упражнение «медуза» выполняется по грудь в воде. Глубоко вдохнув и наклонившись вперёд, нужно свободно лечь на воду, чем глубже вдох, тем легче сделать упражнение. Побеждает тот, кто дольше продержится на воде.

Эти игры помогут курсантам, которые не умеют плавать сосредоточить внимание на достижении цели и преодолеть страх перед водой.

*«Морской бой».* Играющие делятся на две команды и выстраиваются двумя шеренгами по пояс в воде напротив друг друга. По сигналу руководителя участники ударом ладоней по воде начинают «обстрел» соперников, направляя на них снопы брызг и стараясь заставить их отступить. Те, кто повернулся спиной к противнику, выбывают из дальнейшей борьбы. При игре не разрешается касаться друг друга руками. Выигрывает шеренга, в которой игроки окажутся более стойкими и сохранят до конца определённый строй.

*«Торпеды».* Первый вариант. Играющие делятся на две команды. Два

участника из разных команд ложатся спиной на воду друг против друга, берутся за руки и упираются ступнями. Затем, отпустив руки, они быстро прижимают их к телу (или выбрасывают вверх) и в тот же момент, сильно оттолкнувшись ногами, скользят по воде. Выигрывает тот, кто правильно проделал упражнения и проскользнул по воде дальше остальных.

Второй вариант. В игре участвуют две команды. Каждый игрок, подгребая руками воду под себя, свободно плывёт ногами вперёд, стараясь ступнями дотронуться до игрока другой команды. «Торпедированный» участник выбывает из игры, которая продолжается до тех пор, пока все игроки одной команды не выйдут из строя.

*«Метроном и Акробаты».*

Выполняет это упражнение трое игроков. Двое заходят в воду по грудь и становятся на расстоянии двух шагов лицом друг к другу, а между ними встаёт третий. Этот игрок исполняет роль стрелки метронома. Не сгибая ног, он падает боком на стоящего слева, уходя с головой в воду. Тот руками отталкивает его к партнёру. Упражнение повторяется 10–15 раз, после чего участники меняются ролями.

Для упражнения «акробаты» необходимым условием является умение плавать и нырять. Кто сделает 10 кувырков в воде, подражая спортсменам-акробатам, тот и считается победителем.

*«Качели и Качалки».* Участники становятся парами в воде лицом друг к другу. Глубина – по пояс. Сначала один, держа за руку товарища, делает глубокий вдох и опускается под воду, откидываясь назад. Партнёр тянет своего товарища на себя, глубоко вдыхает и тоже опускается в воду. Первый в это время поднимается на поверхность.

В игре «качалки» игроки становятся спиной друг к другу и берутся под руки. Попеременно наклоняясь вперёд, опуская лицо в воду и делая выдох, они поднимают партнёров вверх на спине. Игроку, находящемуся на поверхности воды, не разрешается сгибать ноги и поднимать их вверх.

Упражнения делаются 10–12 раз. Они необходимы для тех, кто не умеет плавать.

«Борьба в воде». В игре принимают участие две команды. В каждой игроки разбиваются на пары. Один в паре изображает «коня», а другой «всадника». «Всадники» садятся на «коней», и команды выстраиваются друг против друга по грудь в воде. По сигналу шеренги сближаются, происходит схватка, во время которой «всадники» стараются сбросить друг друга с «коня». «Кони» участия в борьбе не принимают. Затем «кони» и «всадники» меняются ролями, и игра продолжается.

«Паровая машина». Играющие становятся в шеренгу и рассчитываются на первый – второй. По команде «Пуск!» все первые номера (они входят в одну команду) приседают, погружаясь в воду с головой, и делают выдох. Затем они возвращаются в исходное положение, а в это время вторые номера (это другая команда) повторяют их действия. Все участники, поочередно приседая и поднимаясь, изображают работу парового двигателя. Он может работать в более быстром и более медленном темпе. Для этого подаются команды: «Самый малый!» или «Полный ход!». Побеждает команда, точнее выполнившая указания руководителя. Чтобы игра хорошо прошла

в воде, её лучше сначала провести на берегу.

**Выводы.** Двигательная активность во время спортивных и подвижных игр укрепляет здоровье, поддерживает на высоком уровне обмен веществ и энергии, положительно сказывается на умственной и физической работоспособности моряка. Занятия спортивными и подвижными играми на воде оказывают благотворное воздействие на развитие физических качеств, укрепление нервной и сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата, координацию движений и устойчивость к укачиванию, умение плавать и нырять, закаливание специалистов торгового флота.

**Перспективы дальнейших исследований в данном направлении** предусматривают разработку и внедрение в практику различных вариантов проведения спортивных и подвижных игр на воде, как в учебно-тренировочном процессе курсантов, так и в дальнейшей трудовой деятельности.

**Конфликт интересов.** Авторы отмечают, что не существует никакого конфликта интересов.

**Источники финансирования.** Эта статья не получила финансовой поддержки от государственной, общественной или коммерческой организации.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

- Alexander, B., & Vladislav, B. (2015). Structure and content of the educational technology of managing students' healthy lifestyle. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(3), 362-364. DOI:10.7752/jpes.2015.03054.
- Бакаев, В. В., & Болотин, А. Э. (2013). Показатели готовности студентов к здоровьесберегающему поведению. *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*, 12 (106), 36-39. doi: 10.5930/issn.1994-4683.2013.12.106.p36-39
- Болотин, А. Э., & Бакаев, В. В. (2014). Педагогическая технология управления здоровым образом жизни студентов. *Ученые записки университета имени ПФ Лесгафта*, 1 (107), 24-28. DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2014.01.107.p24-28.
- Болотин, А. Э., & Чистяков, В. А. (2014). Научно-теоретические подходы к совершенствованию процесса физического воспитания студентов в вузах. *Вестник спортивной науки*, (1), 3-5.
- Болотин, А. Э., Щеголев, В. А., & Бакаев, В. В. (2014). Педагогическая технология использования средств физической культуры для адаптации студентов к будущей профессиональной деятельности. *Теория и практика физической культуры*, (7), 16-19.
- Буханов, А. В. (2013). Психолого-педагогические условия, необходимые для управления профессиональной подготовкой личного состава аварийно-спасательных формирований ракетных комплексов. *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*, (10 (104)), 28-32.

- Вавренюк, С. А. (2017). Виховні функції фізичної культури і спорту серед студентської молоді. (Автореф. дис. канд. наук з фіз. вих.). Львів, Україна.
- Волков, А. В., Панченко, И. А., & Болотин, А. Э. (2014). Психолого-педагогические условия, необходимые для обеспечения физической готовности личного состава горноспасательных подразделений. *Теория и практика физической культуры*, (2), 35-37.
- Гасюк, І. Л. (2013). *Механізми державного управління фізичною культурою та спортом в Україні*. (Автореф. дис. канд. наук з фіз. вих.). Хмельницький, Україна.
- Годлевський, П. (2014). Керування психологічним станом студентками спортивного навчального відділення із самозахисту. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. Фізичне виховання і спорт. 14, 31-35.
- Гузар, В. М. (2000). Керівництво фізичною культурою і спортом посадовими особами. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 15, 3-8.
- Гузар, В. М. (2001). Вимоги до автоматизованої інформаційної системи забезпечення фізичної культури і спорту. *Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Збірник наукових праць*, Випуск 2, 23-30.
- Гузар, В. М. (2001). Інформаційні потреби посадових осіб у галузі фізичної культури і спорту. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 9, 13-21.
- Гузар, В. М. (2001). Процес управління фізичною культурою і спортом. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 17, С. 9-18.
- Гузар, В. М., Круглик, М. І., & Свирида, В. С. (2013). Змагання з морського багатоборства. Актуальні проблеми сучасної біології та здоров'я людини. *Збірник наукових праць XIII Міжнародна науково-практична конференція*. Миколаїв: МНУ. 29-31.
- Гузар, В. М., Шалар, О. Г., & Шкурюпат, Н. В. (2016). Вплив фізичної підготовленості юних плавців на впевненість в собі. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*, 3, 62-66.
- Гузар, В. М., Шалар, О. Г., & Шкурюпат, Н. В. (2016). Психолого-педагогічні аспекти підготовки юних плавців. *XVI Міжнародна науково-практична конференція. Медико-біологічні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини*. Миколаїв: МНУ ім. В.О. Сухомлинського, 64-67.
- Гузар, В. М., & Гаврильченко, Л. В. (2001). Вплив деяких факторів на розвиток фізичної культури і спорту. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 6, 3-8.
- Ермаков, С. С., Ивашенко, С. Н., & Гузов, В. В. (2012). Особенности мотивации студентов к применению индивидуальных программ физической самоподготовки. *Физическое воспитание студентов*, 4, 59-61.
- Засака, М. & Помещикова, И. (2015а). Изучение взаимосвязи между состоянием физического развития и уровнем двигательной подготовленности учащихся профессионально-технического учебного заведения. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції* (Харків, 20 травня 2015 р.). Харків : ХДАФК. 50-53. Режим доступу : <http://hdafk.kharkov.ua/ua/materiali-internet-konferentsiji>.
- Засака, М. & Помещикова, И. (2015b). Анализ типа телосложения учащихся профессионально-технических учебных заведений сферы обслуживания. *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*. Сборник статей XI международной научной конференции, Белгород–Харьков. 51–55.
- Засака, М. & Помещикова, И. (2016). Оценка энергетического потенциала организма учащихся профессионально-технического учебного заведения. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали II Всеукраїнської науково-*

*практичної конференції* (Харків, 20 травня 2016 р.). Харків : ХДАФК. 75–80. Режим доступу : <http://hdafk.kharkov.ua/ua/materiali-internet-konferentsiji>.

- Зюкин, А. В., Болотин, А. Э., & Напалков, Ю. А. (2014). Факторы, определяющие необходимость формирования готовности курсантов вузов ВВ МВД России к боевой деятельности, с использованием средств огневой и физической подготовки. *Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта*, (7 (113)), 75-79.
- Помещикова, І. П., & Кудімова, О. В. (2016). Аматорський баскетбол як один із видів рекреаційно-оздоровчої рухової активності. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*, 3,180-184.
- Романчук, С., & Попович, О. (2010). Заняття фізичною підготовкою як засіб формування індивідуальних і групових психологічних характеристик курсантів. *Молода спортивна наука України*, Т.2, С. 201-204.
- Сабадаш, В. І., Хоменко, В. В., & Шалар, О. Г. (2016). Вплив рухової активності на фізичне здоров'я підлітків. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 139 (2), 148-152.
- Степанюк, С. І., Юськів, К. В., Юськів, С. М., & Свирида, В. С. (2017). Характеристика фізичної підготовленості спортсменок з урахуванням ігрового амплуа гравців. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 5, 102-106.
- Сущенко, В. П., & Васильева, В. С. (2014). Психолого-педагогические условия, необходимые для улучшения процесса профессиональной подготовки специалистов по защите при чрезвычайных ситуациях, с использованием деятельности студентов в добровольных пожарных командах. *Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта*, (2 (108)), 166-170.
- Чурганов, О. А. и др. (2018). Современное развитие непрерывного образования в системе физической культуры и спорта. *Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта*, 7 (161), 281-284.
- Шалар, О. Г., Науменко, М. В., & Стрикаленко, Е. А. (2010). Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к собственному здоровью. *Физическое воспитание студентов*, Т. 5, 80-83.
- Шлямар, І. Л. (2015). Удосконалення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів сухопутних військ Збройних сил України. (Автореф. дис. канд. наук з фіз. вих.). Львів, Україна.

Статья поступила в редакцию: 16.12.2018 р.

Опубликована: 8.02.2019 р.

**Анотація.** *Гузар В. М. Спортивні і рухливі ігри на воді. Заняття у воді є ефективним засобом підвищення рівня фізичної працездатності. Водне середовище і рухова активність в ній сприяє активізації обмінних процесів, вдосконаленню систем терморегуляції, зміцненню опорно-рухового апарату, поліпшенню нервової і травної систем, що дуже важливо для фахівців в галузі торгового флоту. Мета: проаналізувати проблему організації і проведення спортивних і рухливих ігор на воді, розробити варіанти ігор з урахуванням навчально-тренувальної і трудової діяльності моряків. Матеріали і методи дослідження: в анкетуванні взяли участь 386 курсантів 1–2-го курсів Херсонської державної морської академії. Результати дослідження: встановлено, що спортивні і рухливі ігри на воді проводяться украй рідко, в основному, у відпускний час. Варіанти проведення спортивних і рухливих ігор розроблені недостатньо, в учбово-тренувальній і трудовій діяльності моряка практично не використовуються. Розробка варіантів проведення спортивних і рухливих ігор на воді, методичні і організаційні рекомендації, контроль над їх виконанням дозволять морякам в подальшій учбово-тренувальній і трудовій діяльності використати отримані навички, підвищити фізичну працездатність, зміцнити опорно-руховий апарат, нормалізувати роботу серцево-судинної системи і постійно*

загартувувати свій організм. В ході анкетування встановлено, що до вступу до академії 82,3 % опитаних займалися спортивними іграми, з них 32,1 % займалися спортивними іграми регулярно (2–4 рази на тиждень). Спортивними і рухливими іграми на воді займалися лише 15,5 %, а багато опитувані курсанти відчують нестачу в отриманні інформації з питань проведення спортивних і рухливих ігор на воді. **Висновки:** показана необхідність застосування спортивних і рухливих ігор на воді в учбово-тренувальній, а надалі, і в трудовій діяльності фахівців торгового флоту.

**Ключові слова:** інформація; інформаційне забезпечення; вольові якості; рухові навички; здоров'я; спортивні ігри; рухливі ігри; моряк.

**Abstract. Guzar V. N. Sports and outdoor games on water.** Classes in water are an effective remedy of increase in level of physical working capacity. The water environment and physical activity in it promotes activation of exchange processes, improvement of systems of thermal control, strengthening of the musculoskeletal system, improvement of nervous and digestive systems that is very important for experts in the branch of merchant marine fleet. **Purpose:** to analyze the problem of organization and holding sports and outdoor games on water, to develop options of games taking into account educational-training and work activities of sailors. **Material:** 386 cadets of the 1-2nd courses of Kherson state maritime academy took part in questioning. **Results:** it is established that sports and outdoor games on water are held extremely seldom, generally in holiday time. Options of holding sports and outdoor games are developed insufficiently; they aren't practically used in educational-training and work activities of sailors. Development of options of holding sports and outdoor games on water, methodical and organizational recommendations, and control over their performance will allow sailors to use the received skills, to increase physical working capacity, to strengthen the musculoskeletal system, to normalize work of cardiovascular system and to temper the organism constantly in further educational-training and work activities. It is established during questioning that 82.3% of questioned were engaged in sports, from them 32.1% were engaged in sports regularly (2-4 times a week) before entering in academy. Only 15.5% were engaged in sports and outdoor games on water, and many interviewed cadets lack obtaining information on questions of holding sports and outdoor games on water **Conclusions:** need of using sports and outdoor games on water in educational-training activity, and further, and in work of experts of merchant marine fleet is shown.

**Keywords:** information; information support; strong-willed qualities; motor skills; health; sports; outdoor games; sailor.

## References

- Alexander, B., & Vladislav, B. (2015). Structure and content of the educational technology of managing students' healthy lifestyle. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(3), 362-364. DOI:10.7752/jpes.2015.03054.
- Bakaev, V. V., & Bolotin, A. Je. (2013). Pokazateli gotovnosti studentov k zdorov'esberegajushhemu povedeniju. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, 12 (106), 36-39. doi: 10.5930/issn.1994-4683.2013.12.106.p36-39
- Bolotin, A. Je., & Bakaev, V. V. (2014). Pedagogicheskaja tehnologija upravlenija zdorovym obrazom zhizni studentov. *Uchenye zapiski universiteta imeni PF Lesgafta*, 1 (107), 24-28. DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2014.01.107.p24-28.
- Bolotin, A. Je., & Chistjakov, V. A. (2014). Nauchno-teoreticheskie podhody k sovershenstvovaniju processa fizicheskogo vospitanija studentov v vuzah. *Vestnik sportivnoj nauki*, (1), 3-5.
- Bolotin, A. Je., Shhegolev, V. A., & Bakaev, V. V. (2014). Pedagogicheskaja tehnologija ispol'zovanija sredstv fizicheskoy kul'tury dlja adaptacii studentov k budushhej professional'noj dejatel'nosti. *Teorija i praktika fizicheskoy kul'tury*, (7), 16-19.
- Buhanov, A. V. (2013). Psihologo-pedagogicheskie uslovija, neobhodimye dlja upravlenija professional'noj podgotovkoj lichnogo sostava avarijno-spatel'nyh formirovanij raketnyh kompleksov. *Uchenye zapiski universiteta im. PF Lesgafta*, (10 (104)), 28-32.

- Vavrenjuk, S. A. (2017). *Vyhovni funkcii' fizychnoi' kul'tury i sportu sered students'koi' molodi.* (Avtoref. dys. kand. nauk z fiz. vyh.). L'viv, Ukrai'na.
- Volkov, A. V., Panchenko, I. A., & Bolotin, A. Je. (2014). Psihologo-pedagogicheskie uslovija, neobhodimye dlja obespechenija fizicheskoy gotovnosti lichnogo sostava gornospasatel'nyh podrazdelenij. *Teorija i praktika fizicheskoy kul'tury*, (2), 35-37
- Gasjuk, I. L. (2013). *Mehanizmy derzhavnogo upravlinnja fizychnoju kul'turoju ta sportom v Ukrai'ni.* (Avtoref. dys. kand. nauk z fiz. vyh.). Hmel'nyckyj, Ukrai'na.
- Godlevs'kyj, P. (2014). Keruvannja psykologichnym stanom studentkamy sportyvnoho navchal'nogo viddilennja iz samozahystu. Molodizhnyj naukovyj visnyk Shidnojevropejs'kogo nacional'nogo universytetu imeni Lesi Ukrai'nky. *Fizychno vyhovannja i sport*, 14, 31-35.
- Guzar, V. M. (2000). Kerivnyctvo fizychnoju kul'turoju i sportom posadovymy osobamy. *Pedagogika, psykologija ta medyko-biologichni problemy fizychnogo vyhovannja i sportu*, 15, 3-8.
- Guzar, V. M. (2001). Vymogy do avtomatyzovanoi' informacijnoi' systemy zabezpechennja fizychnoi' kul'tury i sportu. *Koncepcija rozvytku galuzi fizychnogo vyhovannja i sportu v Ukrai'ni: Zbirnyk naukovyh prac'*, Vypusk 2, 23-30.
- Guzar, V. M. (2001). Informacijni potreby posadovyh osib u galuzi fizychnoi' kul'tury i sportu. *Pedagogika, psykologija ta medyko-biologichni problemy fizychnogo vyhovannja i sportu*, 9, 13-21.
- Guzar, V. M. (2001). Proces upravlinnja fizychnoju kul'turoju i sportom. *Pedagogika, psykologija ta medyko-biologichni problemy fizychnogo vyhovannja i sportu*, 17, S. 9-18.
- Guzar, V. M., Kruglyk, M. I., & Svyryda, V. S. (2013). Zmagannja z mors'kogo bagatoborstva. Aktual'ni problemy suchasnoi' biologii' ta zdorov'ja ljudyny. *Zbirnyk naukovyh prac' XIII Mizhnarodna naukovo-praktychna konferencija.* Mykolai'v: MNU. 29-31.
- Guzar, V. M., Shalar, O. G., & Shkuropat, N. V. (2016). Vplyv fizychnoi' pidgotovlenosti junyh plavciv na vpevnenist' v sobi. *Fizychna rehabilitacija ta rekreacijno-ozdorovchi tehnologii'*, 3, 62-66.
- Guzar, V. M., Shalar, O. G., & Shkuropat, N. V. (2016). Psihologo-pedagogichni aspekty pidgotovky junyh plavciv. *XVI Mizhnarodna naukovo-praktychna konferencija. Medyko-biologichni problemy fizychnoi' kul'tury, sportu ta zdorov'ja ljudyny.* Mykolai'v: MNU im. V.O. Suhomlyns'kogo, 64-67.
- Guzar, V. M., & Gavryl'chenko, L. V. (2001). Vplyv dejakyh faktoriv na rozvytok fizychnoi' kul'tury i sportu. *Pedagogika, psykologija ta medyko-biologichni problemy fizychnogo vyhovannja i sportu*, 6, 3-8.
- Ermakov, S. S., Ivashhenko, S. N., & Guzov, V. V. (2012). Osobennosti motivacii studentov k primeneniju individual'nyh programm fizicheskoy samopodgotovki. *Fizicheskoe vospitanie studentov*, 4, 59-61.
- Zaseka, M. & Pomeshhikova, I. (2015a). Izuchenie vzaimosvjazi mezhdju sostojaniem fizicheskogo razvitija i urovnem dvigatel'noj podgotovlennosti uchashhihsja professional'no-tehnicheskogo uchebnogo zavedenija. *Aktual'ni problemi fizychnogo vyhovannja riznih verstv naseleennja: materialy I Vseukraïns'koï naukovo-praktyčnoï konferencii* (Harkiv, 20 travnja 2015 r.) – Harkiv : HDAFK. 50-53. Rezhim dostupu : <http://hdafk.kharkov.ua/ua/materiali-internet-konferentsiji>.
- Zaseka, M. & Pomeshhikova, I. (2015b). Analiz tipa teloslozhenija uchashhihsja professional'no-tehnicheskikh uchebnyh zavedenij sfery obsluzhivannja. Problemy i perspektivy razvitija sportivnyh igr i edinoborstv v vysshih uchebnyh zavedenijah. *Sbornik statej XI mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii, Belgorod–Har'kov*, 51–55.
- Zaseka, M. & Pomeshhikova, I. (2016). Ocenka jenergeticheskogo potenciala organizma uchashhihsja professional'no-tehnicheskogo uchebnogo zavedenija. *Aktual'ni problemi fizychnogo vyhovannja riznih verstv naseleennja: materialy II Vseukraïns'koï naukovo-*

- praktichnoi konferencii* (Harkiv, 20 travnja 2016 r.). Harkiv : HDAFK. 75–80. Rezhim dostupu : <http://hdafk.kharkov.ua/ua/materiali-internet-konferentsiji>.
- Zjukin, A. V., Bolotin, A. Je., & Napalkov, Ju. A. (2014). Faktory, opredelajushhie neobhodimost' formirovanija gotovnosti kursantov vuzov VV MVD Rossii k boevoj dejatel'nosti, s ispol'zovaniem sredstv ognevoj i fizicheskoj podgotovki. *Uchenye zapiski universiteta im. PF Lesgafta*, (7 (113)), 75-79.
- Pomeshhykova, I. P., & Kudimova, O. V. (2016). Amators'kyj basketbol jak odyn iz vydiv rekreacijno-ozdorovchoi' ruhovoi' aktyvnosti. *Fizychna reabilitacija ta rekreacijno-ozdorovchi tehnologii*, 3, 180-184.
- Romanchuk, S., & Popovych, O. (2010). Zanjattja fizychnoju pidgotovkoju jak zasib formuvannja individual'nyh i grupovyh psihologichnyh harakterystyk kursantiv. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*, T.2, S. 201-204.
- Sabadash, V. I., Homenko, V. V., & Shalar, O. G. (2016). Vplyv ruhovoi' aktyvnosti na fizyчне zdorov'ja pidlitkiv. *Visnyk Chernigivs'kogo nacional'nogo pedagogichnogo universytetu*. Serija: Pedagogichni nauky. Fizyčne vyhovannja ta sport, 139 (2), 148-152.
- Stepanjuk, S. I., Jus'kiv, K. V., Jus'kiv, S. M., & Svyryda, V. S. (2017). Harakterystyka fizychnoi' pidgotovlenosti sportsmenok z urahuvannjam igrovogo amplua gravciv. *Naukovyj chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova*, 5, 102-106.
- Sushhenko, V. P., & Vasil'eva, V. S. (2014). Psihologo-pedagogicheskie uslovija, neobhodimye dlja uluchshenija processa professional'noj podgotovki specialistov po zashhite pri chrezvyčajnyh situacijah, s ispol'zovaniem dejatel'nosti studentov v dobrovol'nyh pozharnyh komandah. *Uchenye zapiski universiteta im. PF Lesgafta*, (2 (108)), 166-170.
- Churganov, O. A. i dr. (2018). Sovremennoe razvitie nepreryvnogo obrazovaniya v sisteme fizicheskoj kul'tury i sporta. *Uchenye zapiski universiteta im. PF Lesgafta*, 7 (161), 281-284.
- Shalar, O. G., Naumenko, M. V., & Strikalenko, E. A. (2010). Formirovanie motivacionno-cennostnogo otnoshenija studentov k sobstvennomu zdorov'ju. *Fizicheskoe vospitanie studentov*, T. 5, 80-83.
- Shljamar, I. L. (2015). *Udoskonalennja special'noi' fizychnoi' pidgotovky vijs'kovosluzhbovciv mehanizovanyh pidrozdiliv suhoputnyh vijs'k Zbrojnyh syl Ukrainy*. (Avtoref. dys. kand. nauk z fiz. vyh.). L'viv, Ukrainna.

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

Гузар Віктор Миколайович, кандидат педагогічних наук, доцент Херсонська державна морська академія

73009, Херсон, проспект Ушакова, 20.

Гузарь Виктор Николаевич, кандидат педагогических наук, доцент, Херсонская государственная морская академия

73009, Херсон, проспект Ушакова, 20.

Viktor Huzar, PhD (pedagogical sciences), assistant professor, Kherson State Maritime Academy

73000, Kherson, Ushakova avenue, 20

<https://orcid.org/0000-0002-4427-2425>

E-mail: [client885@gmail.com](mailto:client885@gmail.com)

**Реалізація завдань професійно-прикладної фізичної підготовки студентів педагогічних вузів засобами гри в рінго**

Лаврін Г. З., Середа І. О.

*Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка*

**Анотація.** Актуальність статті зумовлюється, з одного боку цінністю рінго, як засобу фізичного виховання, а з іншого - необхідністю обґрунтування можливості засобів рінго у формуванні професійно важливих якостей студентів – майбутніх вчителів. **Мета дослідження** - визначити засоби гри рінго, які можуть бути використані для розвитку професійно важливих якостей майбутніх вчителів. **Методи** дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних та Інтернет джерел; узагальнення досвіду використання засобів рінго у загальноосвітніх навчальних закладах та вищих навчальних закладах; опитування учасників гри в рінго; спостереження за учасниками гри рінго. **Результати.** Виявлено, що засоби рінго сприяють гармонійному розвитку студентів, комплексно і різнобічно впливають на організм; покращують здоров'я; розвивають фізичні якості та інтелектуальні здібностей, сприяють засвоєнню життєво важливих рухових умінь і навичок; вихованню моральних та вольових якостей, почуття дружби, колективізму, дисциплінованості, витримки та самовладання; вихованню навичок культури поведінки; розвитку уваги, мислення і пам'яті. У статті на основі професіографічного аналізу і аналіз спортивно-педагогічної літератури визначено засоби гри в рінго, які є доцільними для розвитку професійно важливих якостей студентів педагогічних вузів. **Висновки:** проаналізувавши діяльність вчителя і можливості засобів рінго, виявили, що вирішувати більшість завдань професійно-прикладної фізичної підготовки студентів (майбутніх педагогів) можна за допомогою засобів рінго.

**Ключові слова:** фізичне виховання; студенти; професійно-прикладна фізична підготовка; рінго; засоби гри в рінго.

**Вступ.** Однією зі сторін навчання та підготовки спеціаліста до безпосереднього виконання своїх професійних обов'язків є професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП), в процесі якої формується вміння застосовувати потенціал фізичної культури в майбутній професійній діяльності (Раєвський, 1985).

Одним із шляхів підвищення якості професійної підготовки студентів є удосконалення змісту фізичного виховання майбутніх спеціалістів. У зв'язку з цим використання засобів фізичної культури і спорту для підготовки фахівця до сучасної висококваліфікованої праці вимагає конкретного профілювання фізичного виховання з урахуванням особливостей обраної професії (Волков, 2004; Раєвський, 1984). Проблемі ППФП студентів різних спеціальностей присвячено багато досліджень (Ільнич, 1978; Коломійцева,

2006; Маляр, 2006; Пилипей, (Ed.). 2009).

Реалізація завдань ППФП студентів може здійснюватися з використанням різноманітних засобів: спортивних ігор, легкої атлетики, гімнастики, туризму, тощо. Так, Е. Г. Лукашенко пропонує оптимізувати процес фізичного виховання майбутніх терапевтів, використовуючи засоби спортивного орієнтування; Гумен Н., Завіська Н., Лукашевич Л. стверджують, що використання шейпінг-програм покращує фізичну підготовленість та успішність студенток комерційної академії; Маляр Е.І. вирішував завдання формування професійно важливих якостей студентів спеціальності «Оподаткування» засобами футболу (Коломійцева, 2006; Маляр, 2006; Пилипей, (Ed.) 2009).

Останнім часом на заняттях фізичного виховання частіше використовують такі засоби, які не потребують надто дорого інвентарю чи обладнання, а також спеціальних



приміщень, сюди можна віднести фрізбі, бадмінтон, дартс, флорбол та інші види рухової діяльності (Лаврін, & Кучер, 2009). 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.

«Рінго» – це індивідуальний і командний вид спорту. Суперники в грі перекидаються кільцем (воно називається «рингом») або двома кільцями (гумове кільце круглої форми вагою 160-165 грамів, діаметром 17 сантиметрів) на спеціальному майданчику, розділеному сіткою. 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 & Кучер, 2009; Anioł-Strzyżewska, 2010; Sereda, Lavrin, & Kucher, 2017; Strybel, 2009; Starosta, Włodzimierz, & Wangryn, 1995).

Ця спортивна гра є доступною для різних вікових категорій і може використовуватися з метою зміцнення здоров'я, забезпечення активного відпочинку, а також розвитку фізичних якостей: швидкісних, швидкісно-силових, координаційних (Starosta, 2006; Starosta, & Strzyżewski, 2010). Під час гри в рінго у студентів – майбутніх педагогів, виробляються уміння, необхідні для успішної їхньої професійної діяльності: уміння працювати у команді та співробітництво, вміння будувати відносини у колективі, співпереживання, можливість проявити себе за допомогою власного старання; вироблення швидкості реакції, розвиток дрібної моторики обох рук, спритності, і все це на фоні низького рівня травматизму (Anioł-Strzyżewska, Obmiński, & Stasch, 2016; Starosta, & Pionk, 1998).

Рінго сприятливо впливає на розвиток координації рухів. В процесі взаємодії із кільцем розвивається дрібна моторика рук, що є необхідною

професійно-важливою якістю педагога. 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 (Strzyżewski, 1979). Важливо, що у рінго рівномірно задіяні обидві руки, що практично немає в інших іграх (Strzyżewski, 1972; Strzyżewski, 1979). Володіння обома руками веде до функціонального розвитку обох півкуль головного мозку, збільшуючи ефективність менше розвинутої сторони. Про це свідчать результати багато численних досліджень і педагогічних експериментів (Starosta, & Wangryn, 2012; Strzyżewski, 1979).

Зважаючи на викладене, актуальність теми нашого дослідження зумовлюється, з одного боку цінністю рінго, як засобу фізичного виховання, а з іншого – необхідністю обґрунтування можливості засобів рінго у формуванні професійно важливих якостей студентів – майбутніх вчителів.

**Мета дослідження.** Враховуючи викладене, ми поставили собі за мету визначити засоби гри рінго, які можуть бути використані для розвитку професійно важливих якостей майбутніх вчителів-предметників.

**Завдання дослідження.** Відповідно до мети сформульовано завдання статті:

- 1) Проаналізувати літературні та інтернет-джерела, щодо впливу засобів гри в рінго на організм людини.
- 2) Підібрати прийоми та засоби гри в рінго для вдосконалення професійно-важливих якостей майбутніх вчителів-предметників.

**Матеріал та методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань використовувались такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних та Інтернет джерел; узагальнення досвіду використання засобів рінго у навчально-тренувальному процесі.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз результатів досліджень щодо використання засобів рінго в процесі підготовки студентів педагогічних спеціальностей, необхідний для виявлення характерних рис діяльності вчителя, і розробці, на цій основі, змісту елективного компоненту з фізичного виховання та його реалізації в процесі фізичного виховання.

Розкриваючи професійну діяльність вчителя, слід відмітити, що вона характеризується наступними ознаками:

- статичною робочою позою;
- гіподинамією та монотонною діяльністю;
- концентрацією уваги та напруженням зорового аналізатора;
- напруженням м'язів спини, шиї, плечового поясу;
- однотипною структурою рухових дій;
- різносторонньою фізичною підготовкою;
- значними шумовими умовами (Лаврін, Серeda, Волошин, & Возьна, 2017).

Професіографічний аналіз і аналіз спортивно-педагогічної літератури дозволив нам визначити засоби гри в рінго, які є доцільними для розвитку професійно важливих якостей студентів педагогічних вузів. Для розвитку толерантності до складних умов роботи, спроможності приймати і реалізовувати рішення в складних умовах, перебудовувати діяльності щодо ситуації, яка змінюється, слід використовувати вправи для відпрацювання швидкої перебудови гри (швидкий перехід від гри на своїй половині поля до атаки і навпаки; використання ігор 2×2 із двома кільцями рінго, або 3×3 із двома або більше кільцями), вправи для розвитку спритності, швидкості та швидкісної витривалості, долання спеціальної смуги перешкод (перестрибування через гімнастичні лави, поєднання перекидів із подачами та кидками кільця рінго); підготовчі рухливі ігри до рінго, а також ігри в рінго за спрощеними (зменшені розміри майданчика, ловіння кільця двома

руками, тощо) та ускладненими правилами (збільшені розміри ігрового майданчика, збільшення одночасного використання кількості кілець рінго у двосторонній грі, ловіння кільця лише вказаною рукою, тощо).

Для розвитку вольових якостей, сміливості та рішучості, витримки та самовладання, емоційної стійкості слід:

- застосовувати вправи, які містять елементи ризику (зупинки після бігу з максимальною швидкістю у вказаній зоні або за командою викладача; вправи із доланням перешкод; кидки та подачі із закритими очима на точність);
- багаторазово виконувати одні і ті ж прийоми гри в рінго;
- виконувати прийоми на фоні втоми;
- використовувати різноманітні естафети та рухливі ігри, що вимагають прояву сміливості і рішучості;
- використовувати різноманітні вправи з протидією суперника;
- створювати умови на заняттях, що максимально наближені до змагань (подачі та кидки на точність у вказану зону з наданням додаткового навантаження за кожну неточну передачу);
- використовувати вправи із нестандартними кільцями рінго (за розміром і масою).

Розвивати та удосконалювати функції уваги (обсяг, розподіл, переключення, концентрацію, стійкість) можна також за допомогою вправ з рінго: передач кільця в парах, трійках на місці та з переміщеннями; передач одночасно двох, трьох кілець; передач на точність у вказану мішень; поєднання бігу та ходьби зі зміною швидкості, напряму руху із передачами кільця рінго. Знаючи, що основним елементом техніки гри є кидок кільця, тому у грі його необхідно виконувати за мінімально короткий відрізок часу, у те місце, яке є недосяжне для суперника.

Для розвитку терпимості до довготривалої монотонної роботи слід включати в програму вправи на загальну витривалість (багаторазове повторення одних і тих же прийомів у помірному

темпі), складно координаційні вправи з кільцем (кільцями) рінго; відпрацювання різноманітних техніко-тактичних дій після закінчення гри, збільшення тривалості періодів у двосторонніх іграх.

Розвиток та вдосконалення функцій зорового, слухового та вестибулярного аналізаторів може забезпечуватися такими вправами: біг зі зміною напрямку руху, спиною вперед, із зупинками за звуковим та зоровим сигналом; передачі кільця або одночасно двох кілець рінго; почергове виконання передач кільцями рінго із переміщеннями; виконання елементів гри в рінго із незвичних вихідних положень (подачі та кидки з присіду, положення сидячи). Також слід починати, змінювати та закінчувати техніко-тактичні дії за звуковим або зоровим сигналом викладача. Особливістю вправ, спрямованих на вдосконалення зорового, слухового та вестибулярного аналізаторів є їх нестандартність, новизна та варіативність рухових завдань.

Евристичні здібності можна розвивати за допомогою складних ігрових ситуацій. Студентам необхідно давати можливість вибору оптимального варіанту виконання рухового завдання, а також залучати їх до розробки цікавих, оригінальних комбінацій і різних варіантів виконання стандартних положень.

Багато навчального часу слід приділяти розвитку продуктивності, аналітичності та оперативності мислення. Для цього необхідно використовувати елементи тактичної підготовки; різноманітні вправи одночасно з декількома кільцями рінго; вправи спрямовані на вирішення різноманітних рухових задач за обмежений проміжок часу; навчальні ігри, що вимагають прояву спостережливості, пам'яті, уваги, волі й інших психічних якостей, пов'язаних з швидким мисленням; ігри з обмеженою кількістю прийомів.

Перемога у грі рінго вимагає здатності передбачити дії суперника, «вгадати його наміри. Вміння очікувати сприяє навчально-виховному процесу в цілому, адже грамотне очікування без

непотрібних ривків і «нервозності», дозволяє ефективно вести себе на полі, що приводить до успіху (Starosta, & Wangryn, 2012). Для розвитку кмітливості, здогадливості та спостережливості необхідно використовувати вправи, які вимагають від студента правильного вибору позиції на полі, уміння передбачити дії суперника; навчальні ігри 1×1; 2×2; 3×3.

Українським необхідним для майбутніх педагогів є виховання справедливості. Для цього слід використовувати: особистий приклад викладача (його стосунки зі студентами), різноманітні бесіди, приклади відомих гравців, команд, які прославилися своїми справедливими, чесними вчинками, діями під час гри та у повсякденному житті. За допомогою пояснень, підказок навчати студентів вести чесну боротьбу на майданчику.

Розвитку короткочасної та довготривалої пам'яті можна сприяти шляхом реалізації складних рухових завдань, тактичних схем в іграх після їх одноразового показу на заняттях у звичайних умовах та під впливом різних збиваючих факторів.

**Висновки.** Отже, проаналізувавши діяльність вчителя і можливості засобів рінго, виявили, що вирішувати більшість завдань ППФП студентів – майбутніх педагогів можна за допомогою засобів рінго. В цілому, засоби рінго сприяють гармонійному розвитку студентів, комплексному і різнобічному впливу на організм, покращенню здоров'я розвитку фізичних якостей та інтелектуальних здібностей, засвоєнню життєво важливих рухових умінь і навичок; вихованню моральних та вольових якостей, почуття дружби, колективізму, дисциплінованості, витримки та самовладання, вихованню навичок культури поведінки; розвитку уваги, мислення і пам'яті; покращенню антропометричних показників та функціонального стану серцево-судинної, дихальної та нервової систем. Все це необхідне студенту, для успішного виконання своєї майбутньої професійної діяльності. Саме тому гра в рінго рекомендується, як один з ефективних

засобів фізичного виховання для формування професійно важливих якостей майбутнього вчителя.

**Перспективи дослідження.** Дане дослідження повністю не розкриває всіх аспектів ППФП студентів педагогічних вузів. В подальшому передбачаємо розробити технологію використання засобів рінго на заняттях з фізичного

виховання та під час самостійної роботи.

**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**

- Волков, В. Л. (2004). *Основи професійно-прикладної підготовки студентської молоді*. К.: Знання України.
- Ильинич, В. И. (1978). *ППФП студентов вузов. Научно-методические и организационные основы*. М.: Высшая школа.
- Коломійцева, О. Е. (2006). *Оптимізація професійно-прикладної фізичної підготовки студентів гуманітарних навчальних закладів*. (Автореф. дис. канд. наук з фіз. вих.). Харків, Україна.
- Лаврін, Г. З., & Кучер, Т. В. (2009). *Рінго – ефективний засіб фізичного виховання студентської молоді*. Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді. Матеріали регіонального науково-практичного семінару. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 92-94.
- Лаврін, Г.З., Середа, І. О., Волошин, Н., & Возьна, М. (2017). *Професійно-прикладна фізичної підготовки студентів педагогічних ВНЗ засобами баскетболу*. Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: Збірник тез доповідей XI міжн. Інтернет наук.-метод. конф. Х.: Національна академія Національної гвардії України, Вип.11, 41-44.
- Маляр, Е. (2006). *Реалізація завдань професійно-прикладної фізичної підготовки студентів економічних спеціальностей засобами футболу*. Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту, Вип. 10, Т. 1, 330-334.
- Огнистий, А. В., Кривокульський, О. І., & Огніста, К. М. (2005). *Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів гуманітарного профілю*. Методичні рекомендації. Тернопіль: ТНПУ.
- Пилипей, Л. Н. (Ed.). (2009). *Професійно-прикладна фізична підготовка студентів*. Суми : ДВНЗ " УАБС НБУ".
- Раевский, Р. Т. (1984). *Организационно-методические основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов технических вузов*. Тез. респ. науч. конф. „Научные проблемы физического развития студентов и повышение их работоспособности.” Донецк. 21-22.
- Стефанов, Виталий. *Рінго в «Русской гимназии»*. Вестник Рінго. Retrieved from [http://ringo.org.pl/irf/images/referat/ringo\\_w\\_rosji.pdf](http://ringo.org.pl/irf/images/referat/ringo_w_rosji.pdf)
- 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.*
- 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*
- 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. doi:10.15561/20755279.2017.0307*
- Starosta, W. (2006). *Poziom koordynacji ruchowej i skoczności uprawiających ringo*. Globalna i lokalna koordynacja ruchowa w wychowaniu fizycznym i sporcie. Międzynarodowe

Stowarzyszenie Motoryki Sportowej, Vol. 19. Zamiejscowy Wydział Kultury Fizycznej poznańskiej AWF w Gorzowie. Warszawa. 326-333.

Starosta, W., & Strzyżewski, W. (2010). *Ringo – polska gra sportowa dla każdego*. Results, rules. Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej, Vol. 10, 1-152.

Starosta, W., & Wangryn, M. (2012). *ABC polskiej gry w ringo (Metodyka nauczania techniki i taktyki)*. Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej. Polskie Towarzystwo Ringo. Warszawa, Vol. 36, 146.

Starosta, Włodzimierz, & Wangryn, Mariusz. (1995). *Ringo – Polish Sports Game for Everybody*. – Retrieved from: <http://irf.ringo.org.pl/index.php/game-rules/ringo-polish-sports-game-for-everybody>

Starosta, W., & Pionk, A. (1998). *Level of selected co-ordination abilities In ringo players*. Movement coordination in team sport games and martial arts. Academy of Physical Education in Warsaw – Institute of Sport and Physical Education in Białą Podlaska, 224-232.

Strybel, Robert. (2009). *Polish-Originated Sport For Fun, Fitness*. Sat, Nov 21. Retrieved from: <http://ampoleagle.com/polishoriginated-sport-for-fun-fitness-p1809-179.htm>

Strzyżewski, W. (1972). *Dlaczego właśnie ringo? Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna*, 1, 2-7.

Strzyżewski, W. (1979). *Popularization of Ringo as a Method of Movement-, Health- and Recreation Education*. *Sporterziehung und Evaluation*. Schriftenreihe des Bundesinstitut für Sportwissenschaft, Verlag Karl Hofmann, Schorndorf, Band. №6. 132-136.

Стаття поступила до редакції: 15.11.2018 р.

Опублікована: 7.02.2019 р.

**Аннотация.** *Лаврин Г. З. Среда И. А. Реализация задач профессионально-прикладной физической подготовки студентов педагогических вузов средствами игры в ринго. Актуальность статьи обусловлена, с одной стороны ценностью ринго, как средства физического воспитания, а с другой – необходимостью обоснования возможности средств ринго для формирования профессионально важных качеств студентов – будущих учителей. Цель исследования – определить средства игры ринго, которые могут быть использованы для развития профессионально важных качеств будущих учителей. Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных и интернет источников; обобщение опыта использования средств ринго в общеобразовательных учебных заведениях и высших учебных заведениях; опрос участников игры в ринго; наблюдение за участниками игры ринго. Результаты. Обнаружено, что средства игры в ринго способствуют гармоничному развитию студентов, комплексно и разносторонне влияют на организм; улучшают здоровье; развивают физические качества и интеллектуальные способности, способствуют усвоению жизненно важных двигательных умений и навыков; воспитанию нравственных и волевых качеств, чувства дружбы, коллективизма, дисциплинированности, выдержки и самообладания; воспитанию навыков культуры поведения; развития внимания, мышления и памяти. В статье на основе профессиографического анализа и анализ спортивно-педагогической литературы определены средства игры в ринго, которые являются целесообразными для развития профессионально важных качеств студентов педагогических вузов. Выводы: проанализировав деятельность учителя и возможности средств ринго, обнаружили, что большинство задач профессионально-прикладной физической подготовки студентов (будущих педагогов) возможно решать с помощью средств ринго.*

**Ключевые слова:** *физическое воспитание, студенты, профессионально-прикладная физическая подготовка, ринго, средства игры в ринго.*

**Abstract.** *H. Lavrin, I. Sereda The implementation of the tasks of the professionally applied physical preparation of the students of pedagogical universities by means of a game ringo. The relevance of this article is predetermined from the one side by the value of the ringo as*

the mean of Physical Education and from the other side by the necessity of reasoning the possibilities of the means of ringo in formation of professionally essential qualities of students as the future teachers. The purpose of the researching is to determine the means of ringo , that can be used for the development of the professionally essential qualities of the future teacher. The Research methods : the theoretical analysis and generalization of the literature and internet sources; the generalization of the experience of using the means of ringo in secondary schools and higher educational establishments; the survey of the participants of ringo; the observation of the participants of the game. Results. Revealed that means ringo promote harmonious development of students, comprehensive and versatile effect on the body, improve health; develop physical qualities and intellectual abilities, promote the absorption of vital motor skills; the development of moral and volitional qualities, feelings, friendship, teamwork, discipline, endurance and self-control; parenting skills behavior culture; the development of attention, thinking and memory. In article on the basis of professional graphic analysis and analysis of sports-pedagogical literature identified tools game ringo, which are useful for the development of professionally important qualities of students of pedagogical universities. Conclusions: after analyzing the activities of teachers and possibilities of Ringo, found that to solve most of the problems of professional-applied physical training of students (future teachers) by means of Ringo.

**Keywords:** the Physical Education; students; the professionally applied physical preparation; ringo; the means of ringo.

### References

- 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.*
- 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.*
- Il'nich, V. I. (1978). *PPFP studentov vuzov. Nauchno-metodicheskie i organizacionnye osnovy. M.: Vysshaja shkola.*
- Kolomijceva, O. E. (2006). *Optyimizacija profesijno-prykladnoi' fizychnoi' pidgotovky studentiv gumanitarnyh navchal'nyh zakladiv. (Avtoref. dys. kand. nauk z fiz. vyh.). Harikiv, Ukrai'na.*
- Lavrin, G. Z., & Kucher, T. V. (2009). *Ringo – efektyvnyj zasib fizychnogo vyhovannja students'koi' molodi. Innovacijni pidhody do fizychnogo vyhovannja i sportu students'koi' molodi. Materialy regional'nogo naukovo-praktychnogo seminaru. Ternopil': TNPU im. V. Gnatjuka, 92-94.*
- Lavrin, G.Z., Sereda, I. O., Voloshyn, N., & Voz'na, M. (2017). *Profesijno-prykladna fizychnoi' pidgotovky studentiv pedagogichnyh VNZ zasobamy basketbolu. Aktual'ni problemy rozvytku tradycijnyh i shidnyh jedynoborstv: Zbirnyk tez dopovidej XI mizhn. Internet nauk.-metod. konf. Vyp.11. H.: Nacional'na akademija Nacional'noi' gvardii' Ukrai'ny. 41-44.*
- Maljar, E. (2006). *Realizacija zavdan' profesijno-prykladnoi' fizychnoi' pidgotovky studentiv ekonomichnyh special'nostej zasobamy futbolu. Moloda sportyvna nauka Ukrai'ny: Zb. nauk. pr. z galuzi fiz. kul'tury ta sportu, Vyp 10, T.1, 330-334.*
- Ognystyj, A. V., Kryvokul's'kyj, O. I., & Ognysta, K. M. (2005). *Osnovy profesijno-prykladnoi' fizychnoi' pidgotovky studentiv gumanitarnogo profilju. Metodychni rekomendacii'. Ternopil': TNPU.*
- Pylypej, L. N. (Ed.). (2009). *Profesijno-prykladna fizychna pidgotovka studentiv. Sumy : DVNZ "UABS NBU".*
- Raevskij, R. T. (1984). *Organizacionno-metodicheskie osnovy profisional'no-prikladnoj fizicheskoj podgotovki studentov tehniczeskih vuzov. Tez. resp. nauch. konf. „Nauchnye problemy fizicheskogo razvitija studentov i povyshenie ih rabotosposobnosti.” Doneck. 21-22.*

- 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. doi:10.15561/20755279.2017.0307
- Starosta, W. (2006). *Poziom koordynacji ruchowej i skoczności uprawiających ringo*. Globalna i lokalna koordynacja ruchowa w wychowaniu fizycznym i sporcie. Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej, Vol. 19. Zamiejskowy Wydział Kultury Fizycznej poznańskiej AWF w Gorzowie. Warszawa. 326-333.
- Starosta, W., & Strzyżewski, W. (2010). *Ringo – polska gra sportowa dla każdego*. Results, rules. Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej, Vol. 10, 1-152.
- Starosta, W., & Wangryn, M. (2012). *ABC polskiej gry w ringo (Metodyka nauczania techniki i taktyki)*. Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej. Polskie Towarzystwo Ringo. Warszawa, Vol. 36, 146.
- Starosta, Włodzimierz, & Wangryn, Mariusz. (1995). *Ringo – Polish Sports Game for Everybody*. – Retrieved from: <http://irf.ringo.org.pl/index.php/game-rules/ringo-polish-sports-game-for-everybody>
- Starosta, W., & Pionk, A. (1998). *Level of selected co-ordination abilities In ringo players*. Movement coordination in team sport games and martial arts. Academy of Physical Education in Warsaw – Institute of Sport and Physical Education in Białą Podlaska, 224-232.
- Stefanov, Vitalij. Ringo v «Russkoj gimnazii». *Vestnik Ringo*. Retrieved from [http://ringo.org.pl/irf/images/referat/ringo\\_w\\_rosji.pdf](http://ringo.org.pl/irf/images/referat/ringo_w_rosji.pdf)
- Strybel, Robert. (2009). *Polish-Originated Sport For Fun, Fitness*. Sat, Nov 21. Retrieved from: <http://ampoleagle.com/polishoriginated-sport-for-fun-fitness-p1809-179.htm>
- Strzyżewski, W. (1972). Dlaczego właśnie ringo? *Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna*, 1. 2-7.
- Strzyżewski, W. (1979). Popularization of Ringo as a Method of Movement-, Health- and Recreation Education. *Sporterziehung und Evaluation*. Schriftenreihe des Bundesinstitut für Sportwissenschaft, Verlag Karl Hofmann, Schorndorf, Band, 6, 132-136.
- Volkov, V. L. (2004). *Osnovy profesijno-prikladnoi' pidgotovky students'koi' molodi*. K.: Znannja Ukraïny.

#### **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)

**Гендерні особливості агресивності спортсменів-ігровиків**Несен О. О.<sup>1</sup> Зелененко Н. О.<sup>2</sup><sup>1</sup>Харківська державна академія фізичної культури<sup>2</sup>Національний фармацевтичний університет

**Анотація.** *Мета дослідження* – визначити типи та ступінь прояву агресивності у спортсменів різної статі, що спеціалізуються у командних ігрових видах спортивної діяльності. **Матеріал та методи дослідження.** У дослідженні приймали участь 72 спортсмени, з них 43 юнаків та 29 дівчат у віці 16–19 років, що спеціалізуються у спортивних іграх та є студентами ХДАФК. Під час роботи використовувались наступні методи дослідження: аналіз наукової та методичної літератури, психологічне тестування, методи статистичної обробки отриманої інформації. **Результати.** Досліджуючи типи та ступінь агресивності юнаків-ігровиків було встановлено, що у 18,60 % респондентів спостерігається низький ступінь агресивності, у 79,06 % спортсменів – середній ступінь агресивності. Аналізуючи ступінь прояву різних типів агресивності юнаків-ігровиків можна констатувати, що найбільш вираженими у хлопців є фізична та вербальна агресія, найменш – емоційна агресія. Аналізуючи агресивність дівчат-ігровиків встановлено, що у 10,03 % респондентів спостерігається низький ступінь прояву агресивності та у 79,31 % спортсменок – середній ступінь прояву. Найбільш вираженою у жінок є вербальна та самоагресія, найменш – емоційна. Аналізуючи різницю ступеню прояву різних типів агресивності у ігровиків різної статі, встановлено, що у жінок статистично більш виражена предметна агресія ( $p < 0,001$ ) ніж у чоловіків. Тим часом, між ступенем прояву вербальної, фізичної та емоційної агресії та самоагресії статистично достовірних відмінностей у представників чоловічої та жіночої статі спортсменів-ігровиків 16–19 років встановлено не було. **Висновки.** Загальна агресивність у дівчат та юнаків у віці 16–19 років, які спеціалізуються у спортивних іграх не має достовірності у відмінностях. Існують певні відмінності у типах агресивності спортсменів-ігровиків різної статі у зазначеному віці, які необхідно враховувати при побудові навчально-тренувального процесу. Предметна агресія у дівчат достовірно вища ніж у хлопців ( $p < 0,001$ ).

**Ключові слова:** агресивність; типи агресії; спортсмени-ігровики; спортивні ігри; гендер.

**Вступ.** Агресія – акти словесної або фізичної ворожості, руйнування, заподіяння шкоди що спрямовані відносно іншої людини або предмету. Людська агресивність є поведінковою реакцією яка характеризується проявом сили у спробі нашкодити особистості або суспільству (Недашківська, 2017; Рибачук, 2015).

Феномен агресивності вивчали науковці з різних ракурсів: одні автори спрямовували свої зусилля на вивчення факторів, які є причинами прояву агресії (Baron, Richardson, 1997; Козырева, 2007; Хорошуха, 2011), інші (Иванова, 2005; Сафонов, 2011) на вивчення агресивності у різні вікові періоди, треті (Дядечко, 2010; Петренко, & Бикова, 2017; Несен,

&Харченко, 2017) розглядали агресію у зв'язку з видом спортивної діяльності людини, тощо.

Гендерні ролі – соціальні ролі індивідуумів які характеризуються певним набором норм, зразків поведінки, діяльності, характерних рис, що приписуються, як «притаманні» для чоловіків, або жінок. Гендерна роль включає, як соціальні розпорядження (очікування оточенням) певної поведінки, відповідної до статі людини (наприклад, у мові, манерах, одязі, жестах), так і реалізацію (виконання) цих розпоряджень людьми (Иванова, 2005).

Розглядаючи питання гендерних відмінностей у ставленні до агресії Baron R., Richardson D. посилаючись на ряд авторів, стверджують, що жінки, та



чоловіки по різному ставляться до прояву агресивності у представників протилежної статі та по різному проявляють свою агресію (Baron, & Richardson, 1997; Хорошуха, 2011). У своїх роботах Кравчук С. Л., Козирева О. В. відмічають, що соціальний чинник, а саме гендерні стереотипи та гендерні ролі, заохочують у чоловіків прояв агресії у прямій відкритій формі, тоді як агресивність у жінок не вітається (Кравчук, 2000; Козирева, 2007). Питанням прояву агресивності спортсменів, впливу видів спортивної діяльності на формування агресивної поведінки та гендерним особливостям її прояву присвятили свої роботи багато авторів. Так, Хорошуха М. В. у своїй роботі вказує на факт специфічності впливу тренувальних занять різної спрямованості на розвиток агресивності спортсменів 13-16 років не залежно від їх гендерних особливостей (Хорошуха, 2011). На думку автора вид спорту має вагомий вплив на формування агресивності у підлітків у цьому віці. За результатами власних наукових пошуків Тарасевич О. А. прийшла до висновків, що юнаки частіше виявляють зацікавленість і обирають такі види спорту, в яких присутній агресивний фізичний контакт, що є невід'ємною частиною іміджу чоловічого спорту. Дівчата ж частіше виявляють зацікавленість і обирають види спорту, яким притаманні елегантність, граціозність, витонченість, артистизм, емоційність і краса. Автор вказує, що деякі дівчата все ж таки обирають більш жорстокіші види спортивної діяльності, але підкреслює що вони більше виявляють зацікавленість до маскуліних видів спорту, ніж юнаки до феміних (Тарасевич, 2017). На існування різних форм прояву агресії у представників різної статі вказують Іванова О. О., 2005; Маркова С. В., 2012 (Іванова, 2005; Маркова, 2012). До схожого висновку прийшли Дядечко І. Є., Сафонов В. К., Поклад А. К., розглядаючи це питання через призму спортивної діяльності (Дядечко, 2010; Сафонов, 2011; Поклад, 2014). У багатьох видах спорту від спортсменів необхідний прояв агресивності в рамках

існуючих правил та умов діяльності. У деяких видах прояв агресивності чергується з повною відсутністю подібних дій. Таким чином, в спорті, як і в житті: вирішення одних проблем вимагає оптимального ступеню агресивності, вирішення інших можливе без її прояву. Деякі спортсмени не можуть стримувати свою агресивність в рамках правил і прийнятних меж, які диктуються здоровим глуздом. У зв'язку з цим, можна констатувати значимість проблеми людської агресивності у спорті, де важливим стає питання про необхідність корекції агресивних дій спортсмена під час підготовки (Петренко, & Бикова, 2017). Подібна корекція можлива за умови володіння знаннями о гендерних особливостях прояву агресивності, тому заявлена у статті тема на сьогоднішній день залишається актуальним напрямом наукових досліджень.

**Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження проводилося відповідно теми плану науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури «Сучасні технології діагностики та засоби збереження психологічного здоров'я спортсменів» на 2016-2018 рр. (№ 0116U008942)

**Мета дослідження** – визначити типи та ступінь прояву агресивності у спортсменів різної статі, що спеціалізуються у командних ігрових видах спортивної діяльності.

**Завдання дослідження:**

1. Провести аналіз наукової та методичної літератури з питань особливостей прояву агресивної поведінки у людей різної статі.
2. Визначити типи та ступінь агресивності спортсменів-ігровиків та порівняти отримані дані чоловіків та жінок.

**Матеріал та методи дослідження.** У дослідженні приймали участь 72 спортсмени, з них: 43 юнаки та 29 дівчат у віці 16–19 років, що спеціалізуються у спортивних іграх (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол) та навчаються на денному відділенні ХДАФК. Під час

роботи використовувались методи дослідження: 1) аналіз наукової та методичної літератури був проведений для встановлення актуальності вивчення питання та встановлення сучасних думок спеціалістів-психологів стосовно гендерних особливостей прояву агресії; 2) психологічне тестування проводилося з метою встановлення типів та ступеню прояву агресії у студентів-ігровиків (опитувальник Л. Г. Почебут). Опитувальник складався з 40 питань, на які спортсменам необхідно було однозначно відповісти «так» або «ні». Психологічне тестування проводилося у спокійній буденній атмосфері за межами спортивного майданчику, щоб виключити можливе розуміння питань опитувальника

у контексті спортивної боротьби; 3) методи статистичної обробки отриманої інформації застосовувались для аналізу отриманих даних та порівняння отриманих результатів між юнаками та дівчатами.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Досліджуючи типи та ступінь агресивності юнаків було встановлено, що у 18,60 % респондентів спостерігається низький ступінь агресивності, у 79,06 % спортсменів, що приймали участь у нашому дослідженні, був встановлений середній ступінь агресивності та у одного спортсмена – високий ступінь агресивності (рис.1).

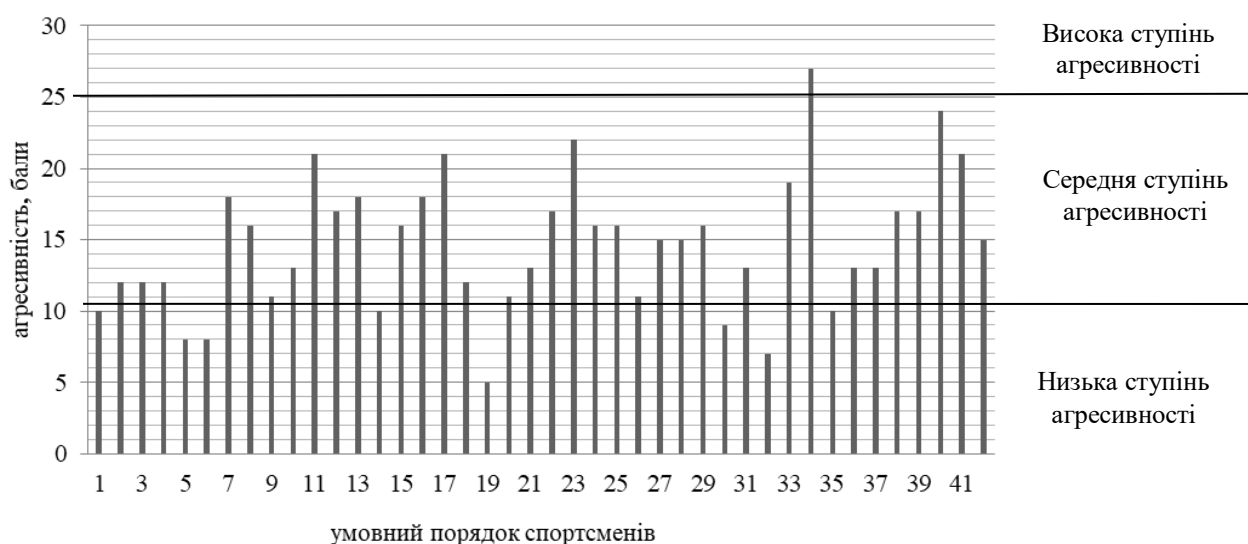


Рис. 1. Ступінь прояву агресивності спортсменів 16-19 років, які спеціалізуються у спортивних іграх

Аналізуючи ступінь прояву різних типів агресивності юнаків можна констатувати, що найбільш вираженими у хлопців є фізична та вербальна агресії, найменш – емоційна агресія (табл. 1). Необхідно зауважити, що за середніми даними всі типи прояву агресивності у юнаків мають середній ступінь вираженості.

Розглядаючи більш детально типи та ступінь прояву агресивності у юнаків, слід зазначити, що вербальна агресивність у 30,23 % юнаків виражена на високому рівні, у 25,58 % – на низькому та у 44,19 % – на середньому рівні. Фізична агресивність у 27,90 % спортсменів-

ігровиків, що приймали участь у нашому дослідженні виражена на високому рівні, ще у 20,93 % – на низькому та у 51,17 % респондентів – на середньому рівні. Вираженість предметної агресивності у 11,62 % юнаків встановлена на високому рівні, у 60,46 % – на низькому та у 27,92 % – на середньому рівні. У 2,32 % юнаків встановлений високий ступінь вираженості емоційної агресивності, ще у 69,76 % респондентів – низький, та у 27,92 % – середній ступінь. Для 16,27 % респондентів притаманний високий ступінь самоагресії, для 44,18 % – низький та для 39,55% – середній ступінь прояву.

**Тип та ступінь прояву агресивності у юнаків 16-19 років, як спеціалізуються у спортивних іграх, бали (n=43)**

Статистичні показники	Тип та ступінь агресивності					Загальний бал агресивності
	вербальна агресія	фізична агресія	предметна агресія	емоційна агресія	самоагресія	
$\bar{X}$	3,58	3,65	2,51	2,02	2,88	14,65
m	0,22	0,26	0,21	0,17	0,27	0,71

Аналізуючи агресивність дівчат, які спеціалізуються у спортивних іграх встановлено, що у 10,03 % респондентів спостерігається низький ступінь прояву агресивності, у 79,31 % спортсменок – середній ступінь прояву, у 3 спортсменок

(10,03 %) – високий ступінь прояву агресивності (рис. 2).

Оперуючи середніми даними, найбільш вираженою у жінок є вербальна агресія та самоагресія, найменш вираженою є емоційна агресія (табл. 2).

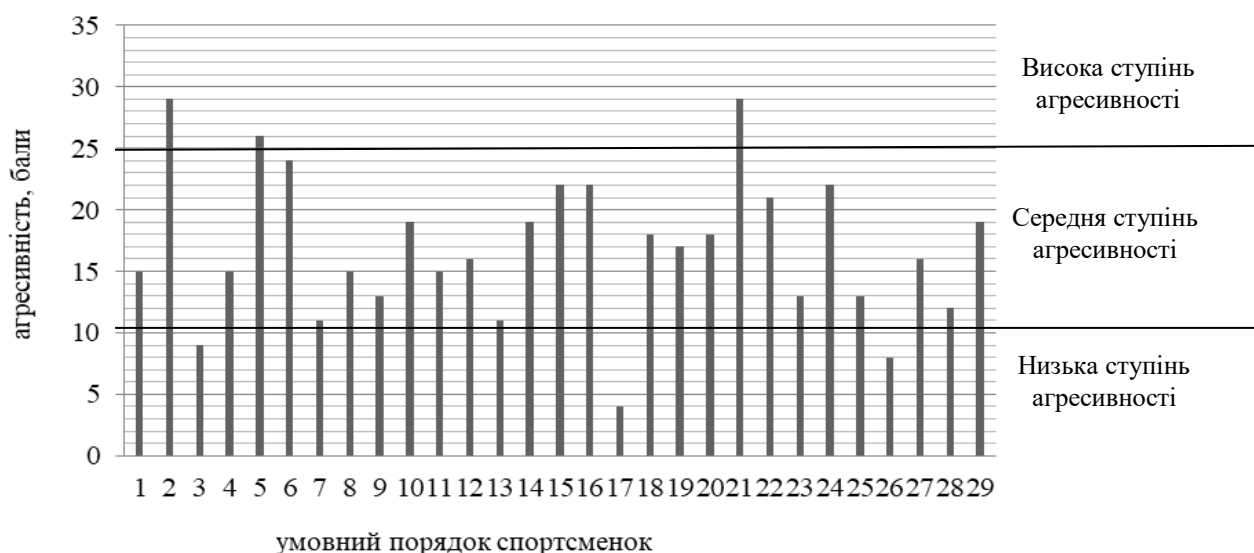


Рис. 2. Ступінь прояву агресивності спортсменок-ігровиць

**Тип та ступінь прояву агресивності у спортсменок, що спеціалізуються у спортивних іграх, бали (n=29)**

Статистичні показники	Тип та ступінь агресивності					Загальний бал агресивності
	вербальна агресія	фізична агресія	предметна агресія	емоційна агресія	самоагресія	
$\bar{X}$	4,10	2,90	3,59	2,62	3,72	16,93
m	0,32	0,42	0,28	0,28	0,34	1,11

Більш детальний аналіз отриманих даних дівчат показав, що 37,95 % спортсменок-ігровиць мають високий ступінь вираженості вербальної агресивності, 17,25 % – низький та 44,80 % – середній. Розглядаючи фізичну агресивність встановлено, що у 31,03 % дівчат 16–19 років, які спеціалізуються у спортивних іграх спостерігається високий

ступінь вираженості, у 51,72 % – низький та у 17,25 % – середній. Розподіл кількості респондентів за ступенем вираженості предметної агресивності наступний: 24,14 % дівчат мають високий та низький ступінь та 51,72% – середній ступінь вираженості. Емоційна агресивність у 13,79 % дівчат виражена на високому рівні, у 48,28 % – на низькому та у 37,93 %

– на середньому рівні. Найбільша кількість респонденток (51,72 %) мають середній ступінь вираженості самоагресії. У 27,59 % встановлена високий ступінь самоагресії та у 20,69 % – низький.

Порівнюючи загальний ступінь агресивності між дівчатами та юнаками, що спеціалізуються у спортивних іграх встановлено відсутність достовірності у відмінностях ( $p > 0,05$ ) (табл.3).

Таблиця 3

**Тип та ступінь прояву агресивності у спортсменів та спортсменок, що спеціалізуються у спортивних іграх, бали**

Статистичні показники	Тип та ступінь агресивності ( $\bar{X} \pm m$ )					Загальний бал агресивності
	вербальна агресія	фізична агресія	предметна агресія	емоційна агресія	самоагресія	
Чоловіки (n=21)	3,58±0,22	3,65±0,26	2,51±0,21	2,02±0,17	2,88±0,27	14,65±0,71
Жінки (n=24)	4,10±0,32	2,90±0,42	3,59±0,28	2,62±0,28	3,72±0,34	16,93±1,11
t	1,33	1,53	3,06	1,82	1,94	1,73
p	>0,05	>0,05	<0,001	>0,05	>0,05	>0,05

Аналізуючи різницю ступеня прояву різних типів агресивності у ігровиків різної статі, встановлено, що у жінок статистично більш виражена предметна агресія ( $p < 0,001$ ) ніж у чоловіків. Тим часом, між ступенем прояву вербальної, фізичної та емоційної агресії та самоагресії статистично достовірних відмінностей у представників чоловічої та жіночої статі спортсменів-ігровиків 16-19 років встановлено не було ( $p > 0,05$ ). Отримані данні з одного боку підтверджують вже існуючу інформацію про різну форму прояву агресії у жінок та чоловіків (Baron, & Richardson, 1997; Іванова, 2005; Маркова, 2012; Сафонов, 2011; Поклад, 2014), з іншого, вказують на певний дисбаланс очікування та прояву певної соціальної поведінки у спортсменок, що спеціалізуються у спортивних іграх (Дядечко, 2010).

**Висновки.** Результати проведеного дослідження дозволяють зробити наступні висновки:

1. Питання вивчення агресивності спортсменів-ігровиків на сьогодні

залишається актуальним та маловивченим.

2. Загальна агресивність у дівчат та юнаків у віці 16–19 років, які спеціалізуються у спортивних іграх не має достовірності у відмінностях.

3. Існують певні відмінності у типах агресивності спортсменів-ігровиків різної статі у віці 16–19 років, які необхідно враховувати при побудові навчально-тренувального процесу. Предметна агресія у дівчат достовірно вища ніж у хлопців ( $p < 0,001$ ).

**Перспективи подальших досліджень.** Подальші дослідження будуть спрямовані на вивчення типів та ступеню прояву агресивності у спортсменів-ігровиків різного віку, статі та спеціалізації.

**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**

Дядечко, І. Є. (2010). Особливості прояву якостей особистості у гандболістів різної статі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*, 1, 54-56.

Іванова, Е. А. (2005). Гендерные различия в проявлении агрессивности у детей подросткового возраста. *Сибирский психологический журнал*, 21, 85-88.

Козырева, Е. В. (2007). *Влияние маскулинности–фемининности на проявление ауто- и гетероагрессии*. Санкт Питербург: Прайм–ЕВРОЗНАК.

- Кравчук, С. Л. (2000). Особливості агресивних проявів особистості в залежності від її гендерної ролі. *Психологія: Збірник наукових праць національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова*, Вип. 3 (10), 87-92.
- Маркова, С. В. (2012). Исследование гендерных различий агрессивного поведения подростков. *Электронный журнал «Психологическая наука и образование»*, 1. Режим доступа URL: [https://psyjournals.ru/files/50186/psyedu\\_ru\\_2012\\_1\\_Markova.pdf](https://psyjournals.ru/files/50186/psyedu_ru_2012_1_Markova.pdf)
- Недашківська, Т. О. (2017). Вплив локус-контролю на агресивність старшокласників. *Матеріали XVII Міжнародної конференції «Політ. Сучасні проблеми науки», напрям «Гуманітарні науки»*, Том 1, 149-150.
- Несен О. О., & Харченко Є. С. (2017). Вплив агресивності баскетболістів на ефективність їх ігрових показників. *Матеріали міжнародної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи»*, 7-8 грудня 2017, Харків. 202-205.
- Петренко, В., & Бикова О. (2017). Тип та ступінь агресивності баскетболістів студентської команди. *Збірник наукових праць харківської державної академії фізичної культури*. 145-147.
- Поклад, А. К. (2014). Гендерные особенности и факторы успешности спортсменов-баскетболистов. *Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П. Ф. Лезгафта»*, 6 (112), 155-159. doi: 10.5930/issn.1994-4683.2014.06.112.p155-159
- Рибачук, В. М. (2015). Особливості прояву агресивної поведінки у підлітковому віці. *Педагогічний процес: Теорія і практика*, 1-2 (46-47), 147-151.
- Сафонов, В. К. (2011). Проявление агрессии в поведении спортсменов и не спортсменов. *Вестник СПбГУ*, Серия 12, Вып. 2, 202-207.
- Тарасевич, О. А. (2017). Мотивація до занять обраним видом спорту у осіб чоловічої і жіночої статі. *Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей X Міжнародної конференції, 24-25 травня 2017 року* [Електронний ресурс]. 319-320. [http://www.unisport.edu.ua/sites/default/files/konferencya/nufzsu%20konferentsii/zbirnik\\_tez\\_2017\\_na\\_saj t.pdf#page=319](http://www.unisport.edu.ua/sites/default/files/konferencya/nufzsu%20konferentsii/zbirnik_tez_2017_na_saj t.pdf#page=319)
- Хорошуха, М. Ф. (2011). К природе агрессивности юных спортсменов 13-16 лет, специализирующихся в разных видах спорта через призму исследований этого феномена у их сверстниц-спортсменок. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*, 10, 96-99
- Baron R., & Richardson D. (1997). *Aggression*. New York. Plenum Press.

Стаття постувила до редакції: 18.11.2018 р.

Опублікована: 7.02.2019 р.

**Аннотація.** Несен О. О., Зелененко Н. О. Гендерные особенности агрессивности спортсменов-игровиков. **Цель исследования** – определить типы и степень проявления агрессивности у спортсменов разного пола, которые специализируются в командных игровых видах спортивной деятельности. **Материал и методы исследования.** В исследовании принимали участие 72 спортсмена, из них 43 юноши и 29 девушек в возрасте 16-19 лет, которые специализируются в спортивных играх и учатся на дневном отделении ХГАФК. Во время работы использовались следующие методы исследования: анализ научной и методической литературы, психологическое тестирование, методы статистической обработки полученной информации. **Результаты.** Исследуя типы и степень агрессивности юношей-игровиков было установлено, что у 18,60 % респондентов наблюдается низкая степень агрессивности, у 79,06 % спортсменов - средняя степень агрессивности. Анализируя степень проявления разных типов агрессивности юношей-игровиков можно констатировать, что наиболее выраженными у ребят являются физическая и вербальная агрессии, наименее – эмоциональная агрессия. Анализируя агрессивность девушек-игровиц установлено, что у 10,03 % респондентов наблюдается низкая степень проявления

агрессивности и у 79,31 % спортсменок – средняя степень проявления. Наиболее выраженной у девушек является вербальная и самоагрессия, наименее – эмоциональная. Анализируя разницу в степени проявления разных типов агрессивности у игроков разного пола, установлено, что у женщин статистически более выражена предметная агрессия ( $p < 0,001$ ) чем у юношей. В то же время, между степенью проявления вербальной, физической и эмоциональной агрессии и самоагрессии статистически достоверных отличий у представителей мужского и женского рода спортсменов-игроков 16-19 лет установлено не было. **Выводы.** Общая агрессивность у девушек и юношей в возрасте 16-19 лет, которые специализируются в спортивных играх, не имеет достоверности в различиях. Существуют определенные отличия в типах агрессивности спортсменов-игроков разного пола в указанном возрасте, которые необходимо учитывать при построении учебно-тренировочного процесса. Предметная агрессия у девушек достоверно выше чем у парней ( $p < 0,001$ ).

**Ключевые слова:** агрессивность; типы агрессии; спортсмены-игроки; спортивные игры, гендер.

**Abstract.** *Nesen O. O., Zelenenko N. O. Gender features of aggressiveness of igikov athletes. The purpose of the study is to determine the types and degree of manifestation of aggressiveness among athletes of different sexes who specialize in team game sports activities. **Material and methods.** The study involved 72 athletes: 43 young men and 29 girls aged 16-19 years who specialize in sports games activities and study full-time at the Kharkiv state of physical culture. During the work, the following research methods were used: analysis of scientific and methodological literature, psychological testing, methods of statistical processing of the information received. **Results.** Investigating the types and degree of aggressiveness of young men, it was found that 18.60% of respondents had a low degree of aggressiveness, and 79.06% of athletes had a middle degree of aggressiveness. Analyzing the degree of manifestation of different types of aggressiveness of youth, it can be stated that physical and verbal aggression is the most pronounced, and emotional aggression is the least pronounced. Analyzing the aggressiveness of girls, it was found that 10.03 % of respondents had a low degree of aggressiveness and 79.31 % of female athletes had a middle degree of manifestation. The most pronounced is verbal and self-aggression, the least - emotional. Analyzing the difference in the degree of manifestation of different types of aggressiveness of sportsmen different sexes, it was found that women have statistically more pronounced subject aggression ( $p < 0.001$ ) than boys. At the same time, between the degree of manifestation of verbal, physical, and emotional aggression and self-aggression statistically significant differences were not found in the representatives of the male and female players of 16–19 year old. **Findings.** The overall aggressiveness of girls and boys aged 16-19 years who specialize in sports games has no certainty in differences. There are certain differences in the types of aggressiveness of athletes different sexes at a specified age, which must be considered to planning the training process. Subject aggression in girls is significantly higher than in boys ( $p < 0.001$ ).*

**Keywords:** aggression; types of aggression; athletes; games; sports; gender.

#### Reference

- Dyadechko, I. Ye. (2010). Osoblyvosti proyavu yakostej osobystosti u gandbolistiv riznoyi stati. *Pedagogika, psykholohiya ta medyko-biologichni problemy fizychnogo vyhovannya ta sportu*, 1, 54-56.
- Ivanova, E. A. (2005). Gendernye razlichiya v proyavlenii agresivnosti u detey podrostkovogo vozrasta. *Sibirskiy psihologicheskyy zhurnal*, 21, 85-88.
- Kozyreva, E. V. (2007). *Vliyanie maskulinnosti-femininnosti na proyavlenie auto- i geteroagressii*. Sankt Piterburg. Praym–EVROZNAK.
- Kravchuk, S. L. (2000). Osoblyvosti agresyvnyh proyaviv osobystosti v zalezhnosti vid ii gendernoy roli. *Psykholohiya: Zbirnyk naukovykh pracz` nacional`nogo pedagogichnogo universytetut im. M.P. Dragomanova*. Vyp. 3 (10), 87-92.

- Markova, S. V. (2012). Issledovanie gendernyh razlichiy agressivnogo povedeniya podrostkov. *Psihologicheskaya nauka i obrazovanie [Elektronnyy zhurnal]*, № 1. Rezhim dostupu URL: [https://psyjournals.ru/files/50186/psyedu\\_ru\\_2012\\_1\\_Markova.pdf](https://psyjournals.ru/files/50186/psyedu_ru_2012_1_Markova.pdf)
- Nedashkivs'ka, T. O. (2017). Vplyv lokus-kontrolyu na agresivnist' starshoklasnykiv. *Materialy XVII Mizhnarodnoy konferentsiyi «Polit. Suchasni problemy nauky», napryam «Gumanitarni nauky»*, Tom 1, 149-150.
- Nesen O. O., Xarchenko Ye. S. (2017). Vplyv agresyvnosti basketbolistiv na efektyvnist' yih igrovyyh pokaznykiv. *Materialy mizhnarodnoyi konferentsiyi «Fizychna kultura, sport i zdorov'ya: stan, problemy ta perspektyvy»*, 7-8 grudnya 2017, Xarkiv. 202-205.
- Petrenko, V., Bykova O. (2017). Tip ta stuin' agresivnosti basketbolistiv studentskoyi komandy. *Zbirnyk naukovykh prats' harkivskoyi derzhavnoyi akademiyi fizychnoyi kultury*. 145-147.
- Poklad, A. K. (2014). Gendernye osobennosti i faktory uspehnosti sportsmenov-basketbolistov. *Nauchno-teoreticheskyy zhurnal «Uchenyye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafy»*, (112), 155-158. doi: 10.5930/issn.1994-4683.2014.06.112.p155-159
- Rybachuk, V. M. (2015). Osoblyvosti proyavu agresivnoyi povedinky u pydlitkovomu vitsi. *Pedagogichniy protses: Teoriya i praktika*, 1-2 (46-47), 147-151.
- Safonov, V. K. (2011). Proyavlenie agresii v povedenii sportsmenov i ne sportsmenov. *Vestnik SPbGU*. Seriya 12, Vyp. 2, 202-207.
- Tarasevych, O. A. (2017). Motyvaciya do zanyat' obranym vydom sportu u osib cholovichoyi i zhinochoyi stati. *Molod' ta olimpijs'kyj ruh: Zbirnyk tez dopovidej X Mizhnarodnoyi konferentsiyi, 24-25 travnya 2017 roku [Elektronnyj resurs]*. S. 319-320. [http://www.uni-sport.edu.ua/sites/default/files/konferentsiya/nufzsu%20konferentsii/zbirnik\\_tez\\_2017\\_na\\_saj\\_t.pdf#page=319](http://www.uni-sport.edu.ua/sites/default/files/konferentsiya/nufzsu%20konferentsii/zbirnik_tez_2017_na_saj_t.pdf#page=319)
- Horoshuha, M. F. (2011). K prirode agresivnosti yunyh sportsmenov 13-16 let, spetsializiruyuschihsvya v raznyh vidah sporta cherez prizmu issledovaniy etogo fenomena u ih sverstnits-sportsmenok. *Pedagogika, psihologiya ta medyko-biologichni problemy fizychnogo vyhovannya ta sportu*, 10, 96-99.
- Baron R., Richardson D. (1997). *Aggression*. New York. Plenum Press.

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

Несен Олена Олександрівна: к.фіз. вих.; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

Несен Елена Александровна: к. физ. восп.; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Olena Nesen: *PhD (physical education and sport); Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.*

[orcid.org/0000-0002-7473-6673](https://orcid.org/0000-0002-7473-6673)

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

Зелененко Наталья Олександрівна: Національний фармацевтичний університет: ул. Валентинівська 4, м. Харків, 61058, Україна.

Зелененко Наталья Александровна: Национальный фармацевтический университет: ул. Валентиновская 4, г. Харьков, 61058, Украина.

Natalia Zelenenko: *Valentynivs'ka str. 4, Kharkiv, 61058, Ukraine.*

[orcid.org/0000-0003-3777-1071](https://orcid.org/0000-0003-3777-1071)

E-mail: [zelik0204@ukr.net](mailto:zelik0204@ukr.net)

**Двигательная активность футболистов высокой квалификации в условиях соревновательной деятельности**

Перцухов А. А., Перевозник В. И.

*Харьковская государственная академия физической культуры*

**Аннотация.** Проблемы контроля и анализа двигательной активности футболистов в процессе соревновательной деятельности всегда находились в поле зрения отечественных и зарубежных теоретиков и практиков. **Цель** – определить показатели двигательной активности футболистов команды-участницы ЧМ-2018 в условиях соревновательной деятельности. **Материал и методы:** анализировались показатели двигательной активности футболистов сборной команды Франции в 7 играх чемпионата мира 2018 года. Применялись такие методы исследования, как анализ научно-методической литературы, регистрация двигательной активности и методы математической статистики. **Результаты:** в статье представлены данные, характеризующие особенности двигательной активности футболистов национальной сборной команды Франции в процессе соревновательной деятельности. Наибольший объем двигательных перемещений в составе сборной команды Франции в семи играх ЧМ-2018 отмечается у центрального полузащитника Н. Канте (9725–11124 м) и нападающего А. Гризмана (10270–10760 м), а наименьший у вратарей У. Льориса (3905–4472 м) и С. Манданда (3060 м). **Выводы:** анализ двигательной активности в играх ЧМ-2018 показал, что в целом за матч все футболисты команды Франции преодолевали расстояние от 97271 до 103543 м. Наибольший объем двигательных перемещений в составе данной команды характерен для игроков линии полузащиты и нападения. Футболистов сборной команды Франции большее расстояние преодолевали при владении мячом соперником.

**Ключевые слова:** вратарь; полузащитник; нападающий; темп бега; скорость бега; ходьба; рывок.

**Введение.** Проблемы контроля и анализа двигательной активности футболистов в процессе соревновательной деятельности всегда находились в поле зрения отечественных и зарубежных теоретиков и практиков (Губа, Ермаков, & Строева, 2002; Перевозник, & Перцухов, 2009, 2015; Перцухов, 2013; Селуянов, С. Сарсания, & to distinguish from К. Сарсания, 1999; Шамардин, 2012). Так, по мнению некоторых из них, объем двигательных перемещений футболистов в игре – это чрезвычайно важный показатель, на основании которого должна планироваться беговая нагрузка тренировок (Годик, 2006; Кострикин, 2007; Лухтанен, 2006; Орджоникидзе, & Павлов, 2008). Другими словами, при планировании тренировочной нагрузки необходимо учитывать сумму отрезков,

пробегаемых игроками во время игры с разной скоростью и темпом.

Известно, что полевым игроком преодолевает в течение 90 минут матча дистанцию равную в среднем 8–12 км, а голкипер, примерно, 3–4 км.

Согласно результатам некоторых исследований структуры, объема и интенсивности передвижений футболистов в соревновательных играх, полученных специалистами (Лухтанен, 2006, Селуянов, Сарсания, & Сарсания 1999; Agnevik, 1970; Bangsbo, Norregaard, & Thorsoe, 1991; Wagner, 2000) общий объем перемещений футболистов в игре составляет от 7 до 13 км; ходьба занимает 50–55 % от общего объема передвижений; бег без мяча – 30–35 %; действия с мячом – 1–5 % игрового времени. Авторами установлено, что объем перемещений с малой интенсивностью составляет 45–71 % времени игры (расстояние 3,8–6,1 км); объем перемещений со средней



интенсивностью – 0,8–3,5 % (расстояние 500–800 м); объем перемещений с большой интенсивностью – 0,3–2,4 % (расстояние 300–500 м); объем перемещений с максимальной интенсивностью – 0,2–3,8 % (расстояние 200–400 м).

Исследования многих научных групп (Годик, 2006; Кострикин, 2007; Орджоникидзе, & Павлов, 2008; Ekblom, 1986; Mohr, Krstrup, & Bangsbo, 2003) двигательной активности футболистов разной квалификации показали, что между командами различного уровня имеются существенные различия лишь в показателях передвижения с максимальной интенсивностью. Продолжительность передвижения с другими скоростями, менее высокими, различается не значительно.

Таким образом, особый интерес представляют данные, характеризующие двигательную активность футболистов команд высокого уровня.

**Связь работы с научными программами, планами, темами.** Данная работа выполнялась согласно теме НИР кафедр футбола и хоккея, спортивных и

подвижных игр и единоборств Харьковской государственной академии физической культуры на 2016–2020 гг. По теме «Психо-сенсорная регуляция двигательной деятельности спортсменов ситуативных видов спорта».

**Цель исследования** – определить показатели двигательной активности футболистов команды-участницы ЧМ–2018 в условиях соревновательной деятельности.

**Материал и методы:** анализировались показатели двигательной активности футболистов сборной команды Франции (победитель турнира) в 7 играх чемпионата мира 2018 года. Применялись такие методы исследования, как анализ научно-методической литературы, регистрация двигательной активности и методы математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В результате проведенного исследования, было установлено, что объем двигательных перемещений футболистов национальной сборной команды Франции в семи играх ЧМ–2018 был неодинаковым (табл. 1).

*Таблица 1*

**Показатели двигательной активности футболистов сборной команды Франции в играх ЧМ-2018**

Соперник	Счет	Время игры	Дистанция, м	При своем владении мячом, м	При владении мячом соперником, м	При нейтральном мяче, м
Австралия	2:1	96'36''	102839	39181	39820	23838
Перу	1:0	96'33''	102776	36446	45001	21329
Дания	0:0	95'42''	103543	54695	32405	16443
Аргентина	4:3	96'59''	97271	30132	43041	24098
Уругвай	2:0	97'10''	99371	39907	32864	26600
Бельгия	1:0	97'16''	101609	32422	47984	21203
Хорватия	4:2	98'29''	99238	26612	46387	26239
В среднем по группе $\bar{X} \pm m$			100949,6 ±886,7	37056,4 ±3459,4	41071,7 ±2387,4	22821,4 ±1328,7

Так, в своей первой игре, со сборной командой Австралии, объем двигательных перемещений футболистов основного

состава сборной Франции варьировался от 4472 м (вратарь У. Льорис) до 10461 м (центральный полузащитник Н. Канте).

При этом общекомандный показатель двигательной активности сборной команды Франции в этой игре составлял 102839 м. При своем владении мячом французские футболисты пробежали 39181 м, при владении мячом соперником – 39820 м, при нейтральном мяче – 23838 м. Во второй игре, со сборной командой Перу, объем двигательной активности футболистов сборной Франции варьировался от 4319 м (вратарь У. Льорис) до 10552 м (центральный полузащитник Н. Канте). При этом общекомандный показатель двигательной активности команды Франции составлял 102776 м. При владении мячом футболисты данной команды пробежали 36446 м, при владении мячом соперником – 45001 м, при нейтральном мяче – 21329 м.

В заключительной игре группового турнира, со сборной командой Дании, метраж двигательных перемещений футболистов сборной команды Франции варьировался в диапазоне от 3060 м (вратарь С. Манданда) до 11111 м (центральный полузащитник С. Нзонзи). Общекомандный показатель двигательной активности команды Франции составлял 103543 м. При собственном контроле мяча французские футболисты преодолели расстояние 54695 м, при контроле мяча соперником – 32405 м, при нейтральном мяче – 16443 м.

В игре 1/8 финала ЧМ-2018, со сборной командой Аргентины, объем двигательных перемещений футболистов основного состава сборной Франции варьировался от 4286 м (вратарь У. Льорис) до 9725 м (центральный полузащитник Н. Канте). При этом общекомандный показатель двигательной активности сборной команды Франции в данной игре составлял 97271 м. При своем владении мячом французские футболисты пробежали 30132 м, при владении мячом соперником – 43041 м, при нейтральном мяче – 24098 м.

В игре 1/4 финала, с командой Уругвая, объем двигательных перемещений футболистов сборной Франции варьировался в диапазоне от 3905 м (вратарь У. Льорис) до 10270 м (нападающий А. Гризманн) и 10470 м (центральный полузащитник Н. Канте). Командный показатель двигательной активности сборной команды Франции в игре составлял 99371 м. При владении мячом футболисты данной команды пробежали 39907 м, при владении мячом соперником – 32864 м, при нейтральном мяче – 26600 м.

В игре 1/2 финала, с национальной сборной командой Бельгии, метраж двигательных перемещений футболистов сборной команды Франции варьировался в диапазоне от 3994 м (вратарь У. Льорис) до 11124 м (центральный полузащитник Н. Канте). Общекомандный показатель двигательной активности команды Франции составлял 101609 м. В данной игре при контроле мяча французские футболисты преодолели расстояние 32422 м, при контроле мяча соперником – 47984 м, при нейтральном мяче – 21203 м.

В финальном матче чемпионата мира 2018 года, против команды Хорватии, объем двигательных перемещений футболистов основного состава сборной Франции варьировался от 4113 м (вратарь У. Льорис) до 10760 м (нападающий А. Гризманн). При этом общекомандный показатель двигательной активности сборной команды Франции в данной игре составлял 99238 м. При своем владении мячом футболисты сборной Франции пробежали 26612 м, при владении мячом соперником – 46387 м, при нейтральном мяче – 26239 м.

Анализ средних показателей двигательной активности (рис. 1) свидетельствует, что футболистов команды Франции в играх ЧМ-2018 большой объем двигательных перемещений совершали при владении мячом соперников (41071,7±2387,4 м).

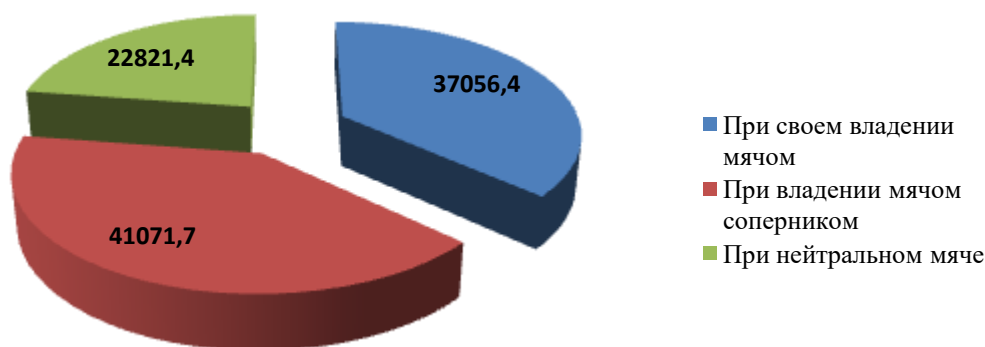


Рис. 1. Показатели двигательной активности футболистов сборной команды Франции в играх ЧМ-2018

В таблице 2 представлены показатели двигательной активности с разной скоростью бега футболистов сборной команды Франции в играх ЧМ-2018.

В результате проведенного исследования, было установлено, что объем двигательных перемещений с разной скоростью бега футболистов национальной сборной команды Франции в семи играх ЧМ-2018 был неодинаковым. Так, шагом все футболисты сборной Франции в среднем за семь игр преодолевали  $40356,1 \pm 608,1$  м. При этом показатели метража ходьбы у футболистов

данной команды варьировались в диапазоне от 38294 м (в игре со сборной Австралии) до 42452 м (в игре со сборной Хорватии).

Показатели бега в медленном темпе у сборной команды Франции изменялись от 38048 м (в игре со сборной Хорватии) до 43953 м (в игре со сборной Дании), при среднем значении  $41041 \pm 943,9$  м.

Показатели бега в среднем темпе у команды Франции варьировались от 11075 м (в игре со сборной Аргентины) до 13609 м (в игре со сборной Перу), при среднем значении  $12444,7 \pm 388,9$  м.

Таблица 2

**Показатели двигательной активности с разной скоростью бега футболистов сборной команды Франции в играх ЧМ-2018**

Команда соперник	Счет игры	Время игры	Дистанция, м	Скорость перемещения				
				0-7 км/ч	7-15 км/ч	15-20 км/ч	20-25 км/ч	>25 км/ч
Австралия	2:1	96'36''	102839	38294	43836	13554	5298	1857
Перу	1:0	96'33''	102776	39540	42553	13609	5145	1929
Дания	0:0	95'42''	103543	38512	43953	13094	5636	2348
Аргентина	4:3	96'59''	97271	40991	38118	11075	4858	2229
Уругвай	2:0	97'10''	99371	40888	39894	12472	4683	1434
Бельгия	1:0	97'16''	101609	41816	40891	11986	4859	2057
Хорватия	4:2	98'29''	99238	42452	38048	11323	5174	2241
В среднем по группе			100949,6	40356,1	41041,9	12444,7	5093,3	2013,6
$\bar{X} \pm m$			$\pm 886,7$	$\pm 608,1$	$\pm 943,9$	$\pm 388,9$	$\pm 121,9$	$\pm 117,5$

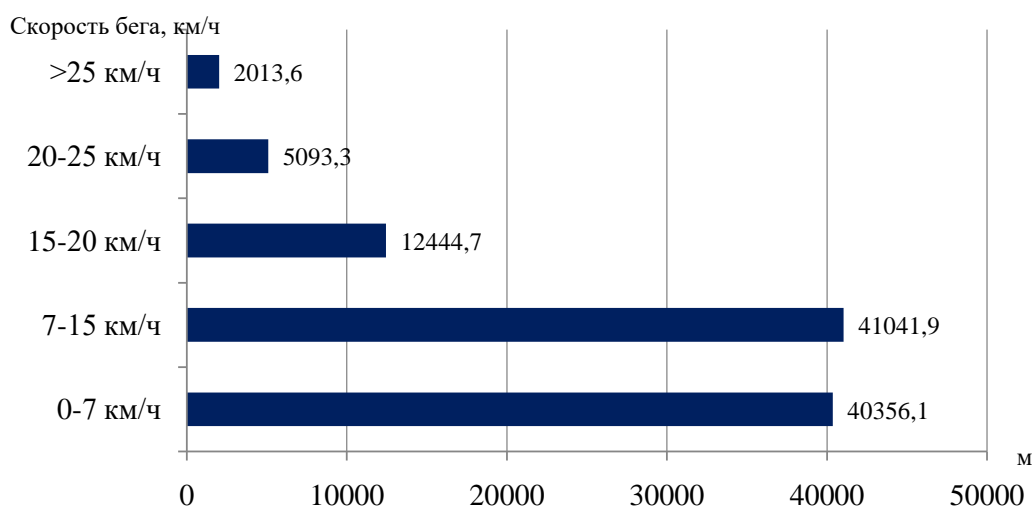


Рис. 2. Показатели двигательной активности футболистов сборной команды Франции в играх ЧМ-2018

Показатели метража бега в быстром темпе у футболистов национальной сборной команды Франции находились в диапазоне от 4683 м (в игре со сборной Уругвая) до 5636 м (в игре со сборной Дании), при среднем значении  $5093,3 \pm 121,9$  м.

Бегом в максимальном темпе футболисты сборной Франции в среднем за семь игр преодолевали  $2013,6 \pm 117,5$  м. При этом показатели метража рывков у футболистов данной команды варьировались в диапазоне от 1434 м (в игре со сборной Уругвая) до 2348 м (в игре со сборной Дании).

#### Выводы.

1. Результаты наших исследований свидетельствуют о том, что объем двигательных перемещений, совершаемый футболистами национальной сборной команды Франции в играх ЧМ-2018 неодинаков.

2. Наибольший объем двигательных перемещений в составе сборной команды Франции в семи играх ЧМ-2018 отмечается у центрального полузащитника Н. Канте (9725–11124 м) и нападающего А. Гризмана (10270–10760 м), а наименьший

у вратарей У.Льориса (3905–4472 м) и С. Манданда (3060 м).

3. Установлено, что из общего метража двигательной активности футболистов сборной команды Франции наибольший объем приходился на передвижение при владении мячом соперником (от 32864 до 47984 м).

4. Футболисты национальной сборной команды Франции в играх ЧМ-2018 наибольшее расстояние преодолевали со скоростью 0–7 км/ч и 7–15 км/ч, а наименьшее – со скоростью 20–25 км/ч и >25 км/ч.

**Перспективы дальнейших исследований.** Дальнейшие исследования будут посвящены изучению особенностей двигательных перемещений и выполнения передач мяча футболистами 32 команд-участниц ЧМ-2018.

**Конфликт интересов.** Авторы отмечают, что не существует никакого конфликта интересов.

**Источники финансирования.** Эта статья не получила финансовой поддержки от государственной, общественной или коммерческой организации.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Годик, М. А. (2006). *Физическая подготовка футболистов*. М. : Терра-спорт, Олимпия пресс.
- Губа, В., Ермаков, Н., & Строева, И. (2002). Исследование возможностей повышения быстроты перемещений с мячом и без мяча у футболистов высокой квалификации. *Теория и практика футбола*, 3 (15), 27-28.
- Кострикин, В. Н. (2007). *Физическая подготовка футболистов*. Могилев : обл. укрупн. тип.

- Лухтанен, П. (2006). Биомеханические аспекты игровой деятельности в футболе. *Футбол-Профи*, 3 (4), 40-47.
- Орджоникидзе, З. Г., & Павлов, В. И. (2008). *Физиология футбола*. М. : Человек, Олимпия.
- Перевозник, В. И., & Перцухов, А. А. (2009). Исследование двигательной активности футболистов 17-19 лет в условиях соревновательной деятельности. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 1, 53-57.
- Перевозник, В. І., & Перцухов, А. А. (2015). Рухова активність футболістів різного амплуа в умовах змагальної діяльності. Матеріали міжнародної конференції «Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств в вищих навчальних закладах», Харків ХГАФК, 143-146.
- Перцухов, А. А. (2013). Сравнительная характеристика показателей специальной подготовленности центральных и крайних защитников 17-19 лет. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2, 62-66.
- Селуянов, В., Сарсания, С., & Сарсания, К. (1999). Самостоятельная физическая подготовка футболистов. *Теория и практика футбола*, 1, 27-29.
- Шамардин, В. Н. (2012). *Технология подготовки футбольной команды высшей квалификации*. Днепропетровск : Інновація.
- Agnevik, G. (1970). Fotboli, Idrottsfysiofogi, Rapport no. 7. Trygg-Hansa, Stockholm, 3-10.
- Bangsbo, J., Norregaard, L., & Thorsoe, F. (1991). Activity profile of competition soccer. *Can J Sports Sci*, 16 (2), 6-110.
- Eklom, B. (1986). Applied physiology of soccer. *Sports Med*, 3 (1), 50-60.
- Mohr, M., Krstrup, P., & Bangsbo, J. (2003). Match performance of high-standard soccer players with special reference to development of fatigue. *Can J Sports Sci*, 21 (7), 28-519.
- Wagner, P. D. (2000). New ideas on limitations to VO<sub>2</sub> max. *Exerc Sport Sci Rev*, 28(1), 4-10.

Статья поступила в редакцию: 15.12.2018 г.

Опубликована: 7.02.2019 г.

**Анотація.** Перцухов А. А., Перевозник В. І. Рухова активність футболістів високої кваліфікації в умовах змагальної діяльності. Проблеми контролю і аналізу рухової активності футболістів в процесі змагальної діяльності завжди знаходилися в полі зору вітчизняних і зарубіжних теоретиків і практиків. **Мета** – визначити показники рухової активності футболістів команди-учасниці ЧС-2018 в умовах змагальної діяльності. **Матеріал і методи:** аналізувалися показники рухової активності футболістів збірної команди Франції в 7 іграх чемпіонату світу 2018 року. Застосовувалися такі методи дослідження, як аналіз науково-методичної літератури, реєстрація рухової активності і методи математичної статистики. **Результати:** в статті представлені дані, що характеризують особливості рухової активності футболістів національної збірної команди Франції в процесі змагальної діяльності. Найбільший обсяг рухових переміщень у складі збірної команди Франції в семи іграх ЧС-2018 відзначається у центрального півзахисника Н. Канті (9725 – 11124 м) і нападника А. Грізмана (10270 – 10760 м), а найменший у воротарів У. Льоріса (3905 – 4472 м) і С. Манданда (3060 м). **Висновки:** аналіз рухової активності в іграх ЧС-2018 показав, що в цілому за матч всі футболісти команди Франції долали відстань від 97271 до 103543 м. Найбільший обсяг рухових переміщень в складі даної команди характерний для гравців лінії півзахисту і нападу. Футболістів збірної команди Франції більшу відстань долали при володінні м'ячем суперником.

**Ключові слова:** воротар; півзахисник; нападник; темп бігу; швидкість бігу; ходьба; ривок.

**Abstract.** Pertsukhov A., Perevoznik V. Motor activity of footballers of high qualification in conditions of competitive activity. Control and analysis of motor activity problems of football players in the process of competitive activity were always in the purview of domestic and foreign theorists and practitioners. **The purpose** – is to define indicators of motor activity of football

players of the team-participant of the World Championship-2018 in the conditions of competitive activity. **Material and methods:** indicators of motor activity of football players of the national team of France were analyzed in 7 games of the World Championship-2018. Such methods of the research as the analysis of scientific-methodical literature, registration of motor activity and methods of mathematical statistics were applied. **Results:** the data characterizing features of motor activity of football players of the national team of France in the course of competitive activity are provided in the article. The largest volume of motor movements as a part of the national team of France in seven games of the World Championship-2018 is noted at the central midfielder N. Kante (9725 – 11124 m) and the forward A. Griezmann (10270 – 10760 m), and the smallest is at the goalkeepers H. Lloris (3905 – 4472 m) and S. Mandanda (3060 m). **Conclusions:** the analysis of motor activity in the games the World Championship–2018 showed that all football players of the team of France overcame distance from 97271 till 103543 m in general for the match. The largest volume of motor movements as a part of this team is characteristic of players of the line of half-back and attack lines. Football players of the national team of France overcame the bigger distance at the rival's ball handling.

**Keywords:** goalkeeper; midfielder; forward; rate of run; run speed; walking; dash.

### Reference

- Godik, M. A. (2006). *Fizicheskaja podgotovka futbolistov*. M. : Terra-sport, Olimpija press.
- Guba, V., Ermakov, N., & Stroeva, I. (2002). Issledovanie vozmozhnostej povyshenija bystryy peremeshhenij s mjachom i bez mjacha u futbolistov vysokoj kvalifikacii. *Teorija i praktika futbola*, 3 (15), 27-28.
- Kostrikin, V. N. (2007). *Fizicheskaja podgotovka futbolistov*. Mogilev : obl. ukрупn. tip.
- Luhtanen, P. (2006). Biomechanicheskie aspekty igrovoj dejatel'nosti v futbole. *Futbol-Profi*, 3 (4), 40-47.
- Ordzhonikidze, Z. G., & Pavlov, V. I. (2008). *Fiziologija futbola*. M. : Chelovek, Olimpija.
- Perevoznik, V. I., & Percuhov, A. A. (2009). Issledovanie dvigatel'noj aktivnosti futbolistov 17-19 let v uslovijah sorevnovatel'noj dejatel'nosti. *Slobozhans'kij naukovno-sportivnij visnik*, 1, 53-57.
- Perevoznik, V. I., & Percuhov, A. A. (2015). Ruhova aktyvnist' futbolistiv riznogo amplua v umovah zmagal'noi' dijial'nosti. Materialy mizhnarodnoi' konferencii' «Problemy u perspektivy razvytyja sportyvnyh ygr y edynoborstv v vysshyh uchebnyh zavedenyjah», Harkiv HGAFK, 143-146.
- Percuhov, A. A. (2013). Sravnitel'naja harakteristika pokazatelej special'noj podgotovlennosti central'nyh i krajnih zashhitnikov 17-19 let. *Slobozhans'kij naukovno-sportivnij visnik*, 2, 62-66.
- Selujanov, V., Sarsanija, S., & Sarsanija, K. (1999). Samostojatel'naja fizicheskaja podgotovka futbolistov. *Teorija i praktika futbola*, 1, 27-29.
- Shamardin, V. N. (2012). *Tehnologija podgotovki futbol'noj komandy vysshej kvalifikacii*. Dnepropetrovsk : Innovacija.
- Wagner, P. D. (2000). New ideas on limitations to VO<sub>2</sub> max. *Exerc Sport Sci Rev*, 28(1), 4-10.
- Agnevik, G. (1970). Fotboli, Idrottsfysiofogi, Rapport no. 7. *Trygg-Hansa, Stockholm*, 3-10.
- Bangsbo, J., Norregaard, L., & Thorsoe, F. (1991). Activity profile of competition soccer. *Can J Sports Sci*, 16 (2), 6-110.
- Ekblom, B. (1986). Applied physiology of soccer. *Sports Med*, 3 (1), 50-60.
- Mohr, M., Krstrup, P., & Bangsbo, J. (2003). Match performance of high-standard soccer players with special reference to development of fatigue. *Can J Sports Sci*, 21 (7), 28-519.

### Відомості про авторів / Information about the Authors

Перцухов Андрій Анатолійович: к. фіз. вих.; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна.

Перцухов Андрей Анатольевич: к. физ. восп.; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Andrii Pertsukhov: *PhD (Physical Education and Sport); Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.*

<http://orcid.org/0000-0003-1525-8488>

E-mail: [pertsukhov\\_82@mail.ru](mailto:pertsukhov_82@mail.ru)

Перевозник Володимир Іванович: к. фіз. вих., доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна.

Перевозник Владимир Иванович: к. физ. восп., доцент; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Vladimir Perevoznik: *PhD (Physical Education and Sport), Associate Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.*

<http://orcid.org/0000-0001-6798-1497>

E-mail: [v.perevoznik60@mail.ru](mailto:v.perevoznik60@mail.ru)

**Визначення ігрового амплуа центральних нападників  
у жіночому водному поло**

Пилипко О. О., Пилипко А. В.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** *Мета:* розробити та експериментально обґрунтувати методіку визначення ігрового амплуа центральних нападників у жіночому водному поло. **Матеріал та методи:** аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, антропометричні та фізіологічні вимірювання, тестування, аналіз ігрової діяльності ватерполісток за допомогою спеціальних протоколів контрольних ігор, методи математичної статистики. Контингент обстежуваних склали спортсменки, які були членами збірної команди Харківської області з водного поло та мали рівень спортивної кваліфікації МСУ. **Результати:** визначені особливості структури спеціальної підготовленості кваліфікованих ватерполісток, які виконують функції центральних нападників, досліджений взаємозв'язок між показниками фізичного розвитку, технічної та спеціальної плавальної підготовленості у кваліфікованих ватерполісток обраного амплуа, розроблені модельні характеристики показників структури спеціальної підготовленості, які можуть бути використані для визначення ігрового амплуа центральних нападників. **Висновки:** визначення ігрового амплуа центральних нападників слід здійснювати на підставі комплексного аналізу показників, що відображають рівень фізичного розвитку, технічної та спеціальної плавальної підготовленості ватерполісток; порівняння індивідуальних характеристик структури спеціальної підготовленості з модельними дозволить спортсменкам визначити їх відповідність та надасть можливість найкращим чином реалізувати себе в обраному ігровому амплуа.

**Ключові слова:** водне поло; спортсменки; центральні нападники; структура спеціальної підготовленості; взаємозв'язок; модельні характеристики.

**Вступ.** Безперервне зростання спортивних досягнень у сучасному спорті, висока конкуренція на міжнародній арені вимагають невпинного пошуку ефективних методичних, організаційних і управлінських рішень в багаторічній підготовці спортсменів. Важливе місце в цій системі займає процес вдосконалення комплексного контролю, відбору та орієнтації на всіх етапах багаторічної підготовки (Волков, 1997; Карангозашвили, 1990; Платонов, 2004; Сергієнко, 2009; Шинкарук, 2011).

Водне поло належить до ігрових видів спорту, яке ускладнене виконанням дій у водному середовищі. Саме тому спортсмени-ватерполісти повинні володіти високим рівнем фізичної, технічної, тактичної та спеціальної плавальної підготовленості (Абдукадырова, 2004; Давыдов, 2007;

Земцов, 1988; Пилипко, & Попрошаев, 2007; Попрошаев, Шаповал, & Пилипко, 2005).

Враховуючи те, що функції, які виконують гравці різного амплуа, мають свої відмінні риси, особливо важливим є правильний вибір вузької спеціалізації спортсмена. Адже врахування індивідуальних особливостей під час визначення ігрового амплуа є запорукою подальших успіхів у спортивній кар'єрі гравця у водне поло.

Аналіз сучасної літератури дозволив дійти висновку про те, що на сьогоднішній день достатньо повно вивчені питання, які торкаються визначення факторів, які впливають на результативність і ефективність змагальної діяльності у водному поло, визначені шляхи оптимізації змагальної діяльності тощо (Дорошенко, 2013; Евпак, 2016; Пилипко, & Попрошаев, 2001; Ребицька, 2002; Ребицкая, & Земцов, 2004). В той же час проведені



дослідження переважно пов'язані з проблемами підготовки спортсменів-чоловіків. Жіноче водне поло і досі залишається обділеним увагою фахівців.

**Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження проводилися відповідно до ініціативної теми кафедри водних видів спорту ХДАФК «Особливості структури спеціальної підготовленості ватерполістів різного амплуа, віку та кваліфікації».

**Мета роботи:** розробити та експериментально обґрунтувати методiku визначення ігрового амплуа центральних нападників у жіночому водному поло.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити особливості структури спеціальної підготовленості кваліфікованих ватерполісток, які виконують функції центральних нападників.
2. Дослідити взаємозв'язок між показниками фізичного розвитку, технічної та спеціальної плавальної підготовленості у кваліфікованих ватерполісток обраного амплуа.
3. Розробити модельні характеристики показників структури спеціальної підготовленості кваліфікованих ватерполісток для визначення ігрового амплуа центральних нападників.

**Матеріал та методи дослідження.**

Для вирішення поставлених задач в роботі були використані наступні методи: аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, антропометричні та фізіологічні вимірювання, тестування, аналіз ігрової діяльності ватерполісток за допомогою спеціальних протоколів контрольних ігор, методи математичної статистики.

Експериментальне дослідження проводилося на базі басейну НСК НТУ «ХПІ» в період з жовтня 2017 р. по листопад 2018 р. Обстежувана група складалась із спортсменок, які були членами збірної команди Харківської області з водного поло. Всі вони мали рівень спортивної кваліфікації МСУ.

Для визначення особливостей структури спеціальної підготовленості

кваліфікованих ватерполісток, що виконують функції центральних нападників, нами було досліджено 29 показників, які є найбільш інформативними для оцінки фізичної, технічної та спеціальної плавальної підготовленості.

Серед параметрів фізичного розвитку вимірювалися: довжина та маса тіла, лінійні розміри верхніх та нижніх кінцівок і їх сегментів, екскурсія грудної клітини, кистьова сила (правої і лівої руки), обхватні розміри плеча та стегна. Технічна підготовленість оцінювалась за показниками тестів: «15 м ведення м'яча», «кидок на дальність», «техніка основного кидка з місця» (ТОКМ), «час обробки м'яча при основному кидку з місця» (тобр.ОКМ), «техніка основного кидка з ходу» (ТОКХ), «час обробки м'яча при основному кидку з ходу» (тобр.ОКХ), «техніка навісного кидка з місця» (ТНКМ), «техніка навісного кидка з ходу» (ТНКХ), «модернізований 7-хвилинний спецтест».

В якості основних критеріїв спеціальної плавальної підготовленості були визначені результати виконання спортсменками таких завдань, як: «5х3 м у створі воріт», «15 м кроль на грудях», «10 м кроль на грудях», «2х10 м кроль на грудях», «10 м кроль на спині», «2х10 м на спині треджен», «30 м кроль на грудях», «10 вистрибувань», «7-хвилинний спецтест».

Оцінка ефективності ігрових дій центральних нападників проводилась за такими параметрами, як: кількість ударів з-під захисника, кількість забитих голів, кількість зароблених вилучень, результат пасу, кількість втрат м'яча, кількість переходів, час, проведений у грі.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На підставі отриманого цифрового матеріалу нами були побудовані усереднені профілі центральних нападників, які відображають морфо-функціональний розвиток спортсменок, рівень їх технічної та спеціальної плавальної підготовленості (рис. 1 - 3).



Рис. 1. Особливості фізичного розвитку кваліфікованих ватерполісток, які виконують функції центральних нападників

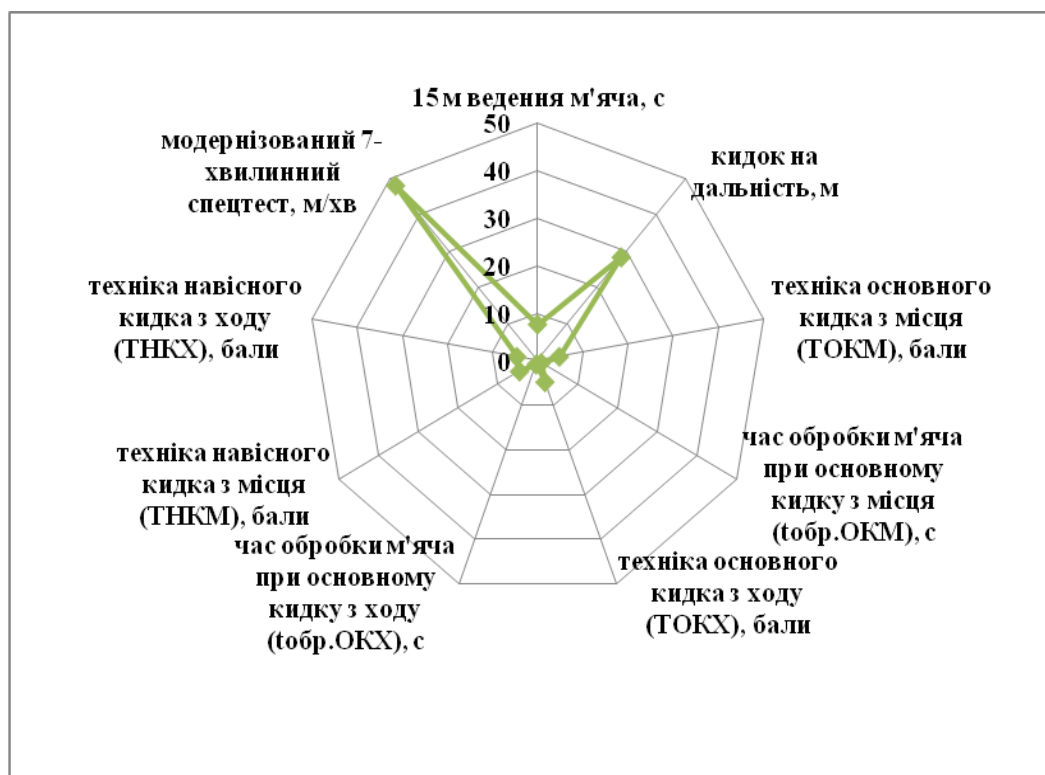


Рис. 2. Особливості технічної підготовленості кваліфікованих ватерполісток, які виконують функції центральних нападників



Рис. 3. Особливості спеціальної плавальної підготовленості кваліфікованих ватерполісток, які виконують функції центральних нападників

Дослідження кореляційного взаємозв'язку між основними показниками структури спеціальної підготовленості та ефективності ігрових дій центральних нападників дозволило виявити те, що такий параметр, як «кількість ударів з-під захисника» найбільш тісно пов'язаний з результатами

виконання модернізованого спецтесту та пропливання 15 метрів кролем на грудях (що свідчить про рівень розвитку спуртових можливостей спортсменки), а також часом виконання 10 вистрибувань, які характеризують рівень швидкісно-силової витривалості (рис.4).

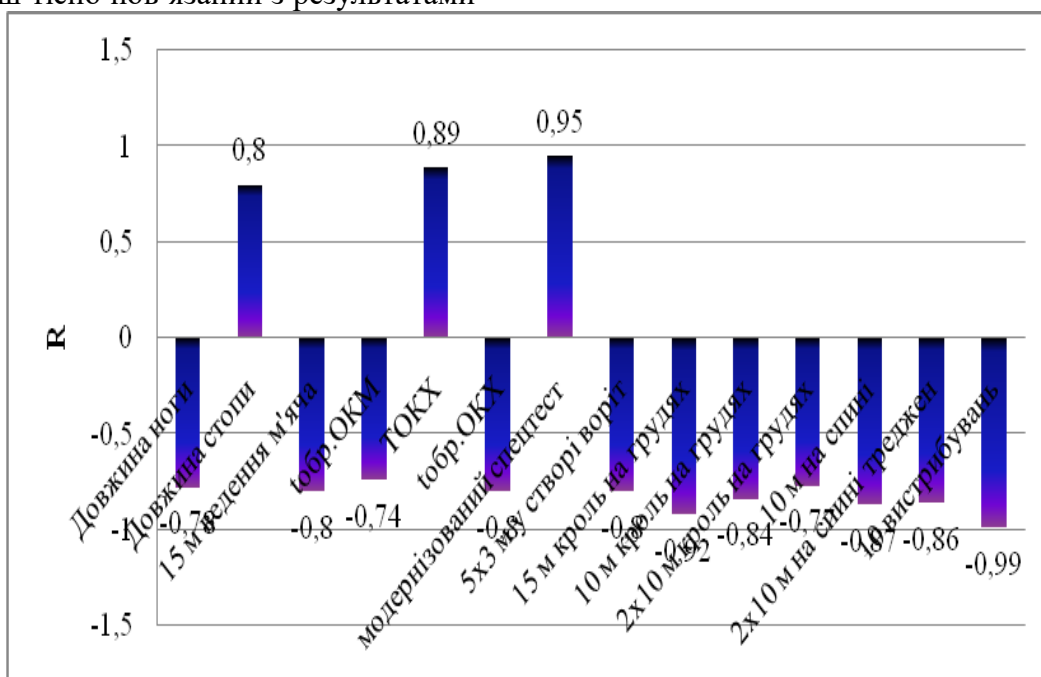


Рис.4. Ступінь кореляційного взаємозв'язку найбільш впливових показників структури спеціальної підготовленості центральних нападників з кількістю ударів з-під захисника (коефіцієнт кореляції)

Звертає на себе увагу те, що результативність ватерполісток даного амплуа по кількості забитих голів обумовлена впливом практично усіх досліджуваних параметрів, однак показники антропометричного розвитку наряду з технікою виконання основного кидка і спуртовими можливостями у своєму впливі домінують (рис.5).

Результативність виконання пасу багато в чому визначається такими показниками фізичного розвитку, як обхват стегна та довжина кисті, що дозволяє спортсменці виконати потужний жим ногами з посилом м'яча за оптимальною траєкторією, а також технікою виконання основного кидка з місця (рис.6).

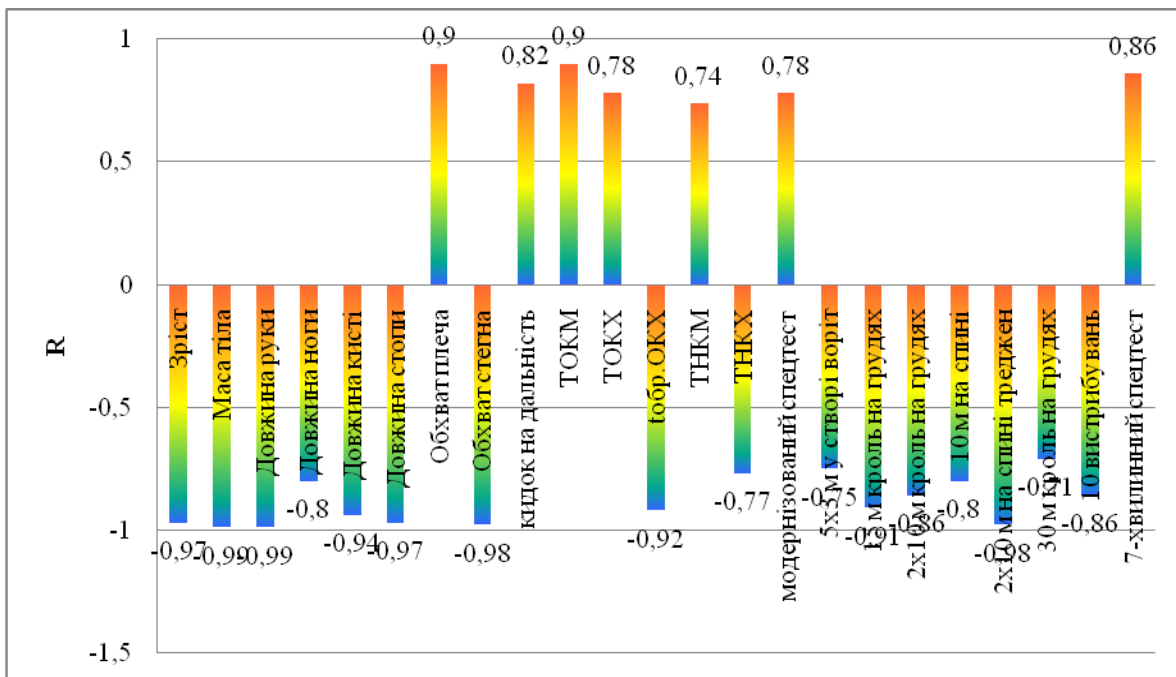


Рис. 5. Ступінь кореляційного взаємозв'язку найбільш впливових показників структури спеціальної підготовленості центральних нападників з кількістю забитих голів

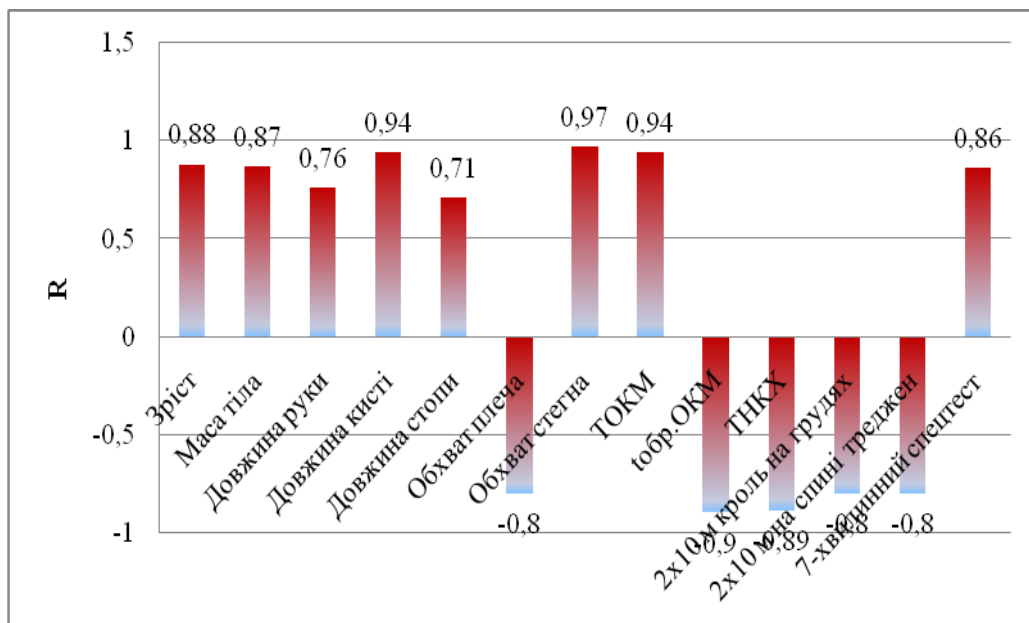


Рис.6. Ступінь кореляційного взаємозв'язку найбільш впливових показників структури спеціальної підготовленості центральних нападників з результативністю виконання пасу

Досконалість техніки виконання нависного кидка з місця наряду з високим

рівнем швидкісних можливостей дозволяє ватерполістці рідше втрачати м'яч під час гри (рис.7). Таким чином, ефективність дій спортсменок даного ігрового амплуа переважно визначається показниками фізичного розвитку та технічної підготовленості.

На основі отриманого цифрового

матеріалу з'явилась можливість розробити модельні характеристики найбільш значущих показників структури спеціальної підготовленості, відповідність яким дозволить спортсменкам найкращим чином реалізувати себе в обраному ігровому амплуа (табл.1).

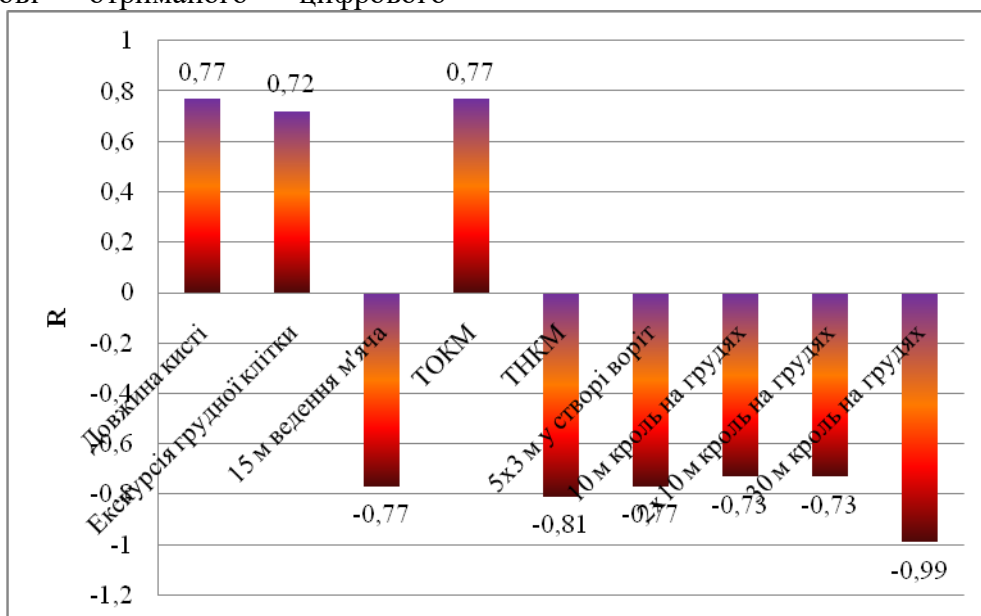


Рис.7. Ступінь кореляційного взаємозв'язку найбільш впливових показників структури спеціальної підготовленості центральних нападників з ефективністю техніки виконання навісного кидка

Як видно з таблиці 1 під час визначення ігрового амплуа центрального нападника слід звертати увагу на цифрові значення таких параметрів, як: зріст та вага тіла, довжина руки, кисті та стопи, обхватні розміри плеча і стегна, виконання модернізованого спецтесту, 10 вистрибувань, ТОКМ, тобр.ОКХ, тобр.ОКМ, пропливання 15 м та 30 м кролем на грудях та 2x10 м на спині «треджен».

Отже, визначення ігрового амплуа повинно ґрунтуватися на підставі комплексного аналізу показників, що відображають рівень фізичної розвитку, технічної та спеціальної плавальної підготовленості спортсменок.

#### **Висновки**

1. Основними компонентами структури спеціальної підготовленості кваліфікованих ватерполісток, які впливають на ефективність їхніх ігрових дій є фізична, технічна та спеціальна плавальна підготовленість.

2. Для центральних нападників значущими є всі компоненти структури спеціальної підготовленості.

3. Результативність центральних нападників найбільш корелює з технікою виконання основного кидка ( $R = 0,89 - 0,94$ ), антропометричними показниками ( $R = 0,78 - 0,99$ ), а також параметрами, які відображають рівень розвитку спуртових можливостей ( $R = 0,77 - 0,92$ ) та швидкісно-силової витривалості ( $R = 0,86 - 0,99$ ).

4. Визначення ігрового амплуа центральних нападників слід здійснювати на підставі комплексного аналізу показників, що відображають всі сторони підготовленості: фізичного розвитку, технічної та спеціальної плавальної підготовленості.

5. Порівняння індивідуальних характеристик структури спеціальної підготовленості з модельними дозволить спортсменкам визначити їх відповідність та надасть можливість найкращим чином

реалізувати себе в обраному ігровому амплуа.

Таблиця 1

**Модельні показники найбільш значущих параметрів структури спеціальної підготовленості центральних нападників**

№ з/п	Показник	Модельні значення	Стандартне відхилення
1	Довжина тіла, см	172,75	2,06
2	Маса тіла, кг	60,75	1,50
3	Довжина руки, см	89,08	0,65
4	Довжина кисті, см	17,75	0,13
5	Довжина стопи, см	24,93	0,40
6	Обхват плеча, см	28,75	0,37
7	Обхват стегна, см	53,20	0,59
8	Техніка основного кидка з місця (ТОКМ), бали	4,85	0,13
9	Час обробки м'яча при основному кидку з ходу (тобр.ОКХ), с	0,85	0,13
10	Час обробки м'яча при основному кидку з місця (тобр.ОКМ), с	0,95	0,17
11	Модернізований 7-хвилинний спецтест, м/хв	48,13	1,67
12	15 м кроль на грудях, с	7,63	0,24
13	2x10 м на спині «третжен», с	9,85	0,24
14	30 м кроль на грудях, с	14,15	0,50
15	10 вистрибувань, с	10,35	0,13

**Перспектива подальших досліджень** полягає у розробці модельних характеристик параметрів структури спеціальної підготовленості кваліфікованих ватерполісток для визначення ігрового амплуа півзахисників та рухомих нападників.

**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

- Абдукадырова, Ж. Р. (2004). Общая и специальная работоспособность ватерполистов различного игрового амплуа. VIII междунар. науч. конгр. «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». Алматы, 5-6.
- Волков, Л. В. (1997). *Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант*. К. : вежа.
- Давыдов, В. Ю. (2007). *Водное поло: учебное пособие*. Волгоград : ВГАФК.
- Дорошенко, Э. Ю. (2013). *Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх: монография*. Запорожье: ЛИПС.
- Евпак, Н. (2016). Управление соревновательной деятельностью команды в водном поло. *Спортивный вестник Придніпров'я*, 2, 61-65.
- Земцов, И. Ф. (1988). *Комплексная оценка специальной подготовленности ватерполистов*

*высокой квалификации в процессе поэтапного педагогического контроля. (Автореферат диссертации канд. пед. наук). Киев, Украина.*

- Карангозашвили, Д. Ц. (1990). *Контроль и совершенствование тактической подготовки высококвалифицированных ватерполистов. (Автореферат диссертации канд. пед. наук). Тбилиси, Грузия.*
- Пилипко, О. А., & Попрошаев, А. В. (2001). Особенности структуры специальной подготовленности ватерполистов 14-15 лет в зависимости от игрового амплуа. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 7, 36-40.
- Пилипко, О. А., & Попрошаев, А. В. (2007). *Совершенствование системы управления тренировочным процессом юных ватерполистов на основе анализа структуры специальной подготовленности. Харьков : ХГАФК.*
- Платонов, В. Н. (2004). *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения. К. : Олимпийская литература.*
- Попрошаев, О., Шаповал, О., & Пилипко, О. (2005). Характеристика антропометричних та фізіометричних показників кваліфікованих ватерполістів різного ігрового амплуа. *Молода спортивна наука*, Вип. 9, Т. 2., 238-244.
- Ребицька, Н. (2002). Прогнозування спортивного результату ватерполісток на основі комплексної оцінки їх підготовленості. *Молода спортивна наука України*. Вип. 6, Т. 2, 206-208.
- Ребицкая, Н. А., & Земцов, И. Ф. (2004). Анализ эффективности соревновательной деятельности спортсменок-ватерполисток высокого класса. VIII междунар.науч.конгр. «Современный олимпийский спорт и спорт для всех», Алмаата, 230-231.
- Сергієнко, Л. П. (2009). *Теоретичні основи спортивного відбору : підручник. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан.*
- Шинкарук, О. А. (2011). *Відбір спортсменів і орієнтація їх підготовки в процесі багаторічного вдосконалення (на матеріалі олімпійських видів спорту). (Автореферат дисертації доктора наук з фіз. виховання і спорту). Київ, Україна.*

Стаття постуила до редакції: 25.12.2018 р.

Опублікована: 7.02.2019 р.

**Аннотация. Пилипко О. А., Пилипко А. В. Определение игрового амплуа центральных нападающих в женском водном поло. Цель:** разработать и экспериментально обосновать методику определения игрового амплуа центральных нападающих в женском водном поло. **Материал и методы:** анализ и обобщение литературных источников, педагогические наблюдения, антропометрические и физиологические измерения, тестирование, анализ игровой деятельности ватерполисток с помощью специальных протоколов контрольных игр, методы математической статистики. **Контингент** обследуемых составили спортсменки, которые были членами сборной команды Харьковской области по водному поло и имели уровень спортивной квалификации МСУ. **Результаты:** определены особенности структуры специальной подготовленности квалифицированных ватерполисток, которые выполняют функции центральных нападающих, исследована взаимосвязь между показателями физического развития, технической и специальной плавательной подготовленности у квалифицированных ватерполисток избранного амплуа, разработаны модельные характеристики показателей структуры специальной подготовленности, которые могут быть использованы для определения игрового амплуа центральных нападающих в женском водном поло. **Выводы:** доказано, что результативность центральных нападающих находится под значительным влиянием антропометрических показателей, параметров, отражающих уровень развития спуртовых возможностей и скоростно-силовой

выносливости, а также обусловлена эффективной техникой выполнения основного броска; определение игрового амплуа центральных нападающих следует осуществлять на основании комплексного анализа показателей, отражающих уровень физического развития, технической и специальной плавательной подготовленности ватерполисток; сравнение индивидуальных характеристик структуры специальной подготовленности с модельными значениями данных параметров позволит спортсменкам определить их соответствие выбранному игровому амплуа и предоставит возможность наилучшим образом реализовать себя в условиях ведения соревновательной борьбы.

**Ключевые слова:** водное поло; спортсменки; центральные нападающие; структура специальной подготовленности; взаимосвязь; модельные характеристики.

**Abstract. Pilipko O., Pilipko A. The definition of playing role of central strikers in the women's water polo. Objective:** to develop and experimentally justify a methodology for determining the role of central strikers in the women's water polo. **Material and methods:** analysis and generalization of literature sources, pedagogic observation, anthropometric and physiological measurement, testing, analysis gaming activities water polo players using the protocols of control games, methods of mathematical statistics. Contingent surveyed consisted of athletes who were members of Kharkiv region women's water polo team and had a level of sports qualification of Master of sports of Ukraine. **Results:** identified features of the structure of special preparedness of skilled water polo players which function as central strikers, investigated the relationship between indicators of physical development, technical and special swimming preparedness from qualified water polo players of chosen playing role, developed models characteristics of the structure of special preparedness which can be used to determine the playing role of central strikers in women's water polo. **Conclusions:** proved that the performance of central strikers is strongly influenced by anthropometric indicators, parameters which reflecting the level of development of sport's capabilities and speed-power endurance, and also due to the effective technique of basic throw; defining the playing role of central strikers should be based on the basis of a complex analysis of indicators, which reflecting the level of physical development, technical and special swimming preparedness of water polo players; a comparison of individual characteristics of structure of special preparedness with model values of these parameters will allow the athletes determine their compliance with chosen playing role and will provide the opportunity to realize themselves in the conditions of conducting competitive struggle.

**Key words:** water polo; athletes; central strikers; the structure of special preparedness; relationship; model characteristics.

#### **Reference**

- Abdukadyrova, Zh. R. (2004). Obshhaja i special'naja rabotosposobnost' vaterpolistov razlichnogo igrovogo amplua. VIII mezhdunar. nauch. kongr. «Sovremennyj olimpijskij sport i sport dlja vseh». Almaty, 5-6.
- Volkov, L. V. (1997). *Teorija sportivnogo otbora: sposobnosti, odarennost', talant. K. : vezha.*
- Davydov, V. Ju. (2007). *Vodnoe polo: uchebnoe posobie.* Volgograd : VGAFK.
- Doroshenko, Je. Ju. (2013). *Upravlenie tehniko-takticheskoy dejatel'nost'ju v komandnyh sportivnyh igrakh: monografija.* Zaporozh'e: LIPS.
- Evpak, N. (2016). Upravlenie sorevnovatel'noj dejatel'nost'ju komandy v vodnom polo. *Sportivnij visnik Pridniprov'ja*, 2, 61-65.
- Zemcov, I. F. (1988). *Kompleksnaja ocenka special'noj podgotovlennosti vaterpolistov vysokoj kvalifikacii v processe pojetapnogo pedagogicheskogo kontrolja.* (Avtoreferat dissertacii kand. ped. nauk). Kiev, Ukraina.
- Karangozashvili, D. C. (1990). *Kontrol' i sovershenstvovanie takticheskoy pidgotovki vysokokvalificirovannyh vaterpolistov.* (Avtoreferat dissertacii kand. ped. nauk). Tbilisi, Gruzija.
- Pilipko, O. A., & Poproshaev, A. V. (2001). Osobennosti struktury special'noj podgotovlennosti vaterpolistov 14-15 let v zavisimosti ot igrovogo amplua. *Pedagogika, psihologija ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vihovannja i sportu*, 7, 36-40.



- Pilipko, O. A., & Poproshaev, A. V. (2007). *Sovershenstvovanie sistemy upravlenija trenirovochnym processom junyh vaterpolistov na osnove analiza struktury special'noj podgotovlennosti*. Har'kov : HGAFK.
- Platonov, V. N. (2004). *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte: obshhaja teorija i ee prakticheskie prilozhenija*. K. : Olimpijskaja literatura.
- Poproshaev, O., Shapoval, O., & Pilipko, O. (2005). Harakteristika antropometrichnih ta fiziometrichnih pokaznikov kvalifikovanih vaterpolistiv riznogo igrovogo amplua. *Moloda sportivna nauka*, Vip. 9, T. 2., 238-244.
- Rebuc'ka, N. (2002). Prognozuvannja sportyvnoho rezul'tatu vaterpolistok na osnovi kompleksnoi' ocinky i'h pidgotovlenosti. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*. Vyp. 6, T. 2., 206-208.
- Rebickaja, N. A., & Zemcov, I. F. (2004). Analiz jeffektivnosti sorevnovatel'noj dejatel'nosti sportsmenok-vaterpolistok visokogo klassa. VIII mezhdunar.nauch.kongr. «Sovremennyj olimpijskij sport i sport dlja vseh», Almaata, 230-231.
- Sergijenko, L. P. (2009). *Teoretychni osnovy sportyvnoho vidboru : pidruchnyk*. Ternopil' : Navchal'na knyga – Bogdan.
- Shynkaruk, O. A. (2011). *Vidbir sportsmeniv i orijentacija i'h pidgotovky v procesi bagatorichnogo vdoskonalennja (na materialy olimpijs'kyh vydiv sportu)*. (Avtoreferat dysertacii' doktora nauk z fiz. vyhovannja i sportu). Kyi'v, Ukrai'na.

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

Пилипко Ольга Олександрівна: к. пед. н., доцент, Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна.

Пилипко Ольга Александровна: к. пед. н., доцент, Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99, г. Харьков, 61058, Украина

Olga Pilipko: candidate of pedagogical sciences, assistant professor, Kharkov state Academy of physical culture, Klochkovskaya str., 99, Kharkov, 61058, Ukraine  
orcid.org/0000-0001-8603-3206

E -mail: pilipko Olga@meta.ua

Пилипко Аліна Вікторівна: доцент, Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна.

Пилипко Алина Викторовна, Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99, г. Харьков, 61058, Украина

Alina Pilipko, Kharkov state Academy of physical culture, Klochkovskaya str., 99, Kharkov, 61058, Ukraine

[orcid.org/0000-0001-5637-9070](https://orcid.org/0000-0001-5637-9070)

E -mail: alin4ik209@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-5637-9070>

## Рівень вибірковості уваги баскетболістів студентських команд

Помещикова І. П.<sup>1</sup>, Кудімова О. В.<sup>2</sup>, Ломан С. В.<sup>3</sup><sup>1</sup>Харківська державна академія фізичної культури<sup>2</sup>Харківський національний медичний університет<sup>3</sup>Полтавський педагогічний університет ім. В. Г. Короленко

**Анотація.** Одним з основних моментів підготовки спортсменів-баскетболістів (команди) є питання психологічної підготовки. Психологічні особливості змагань, закономірності, причини і динаміка передзмагальних станів визначають високі вимоги до психіки спортсмена. Розподіл уваги дозволяє баскетболістові під час гри, не відволікаючись на сторонні подразники (крики уболівальників, дії арбітра), стежити за суперником і партерами, відслідковувати пересуванням м'яча, розпізнавати обманні дії (фінти). **Мета дослідження** – встановити рівень вибірковості уваги студентів-баскетболістів **Матеріал та методи дослідження.** Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, оцінка вибірковості уваги, методи математичної статистики. Оцінка вибірковості уваги проводилася за методикою Мюнстерберга. Рівень вибірковості визначалися за допомогою шкали оцінок (від низького до дуже високого). У дослідженні приймали участь 18 баскетболістів у віці 17–20 років. 9 юнаків і 9 дівчат, які навчаються у ХДАФК. **Результати.** Встановлено, що дівчата виконали завдання успішніше, ніж юнаки. Так, дівчата виділили у середньому на 3,1 слово більше і отримали на 3,56 бали більше. Однак статистичної достовірності між результатами тестування юнаків і дівчат спеціалізації баскетбол встановлено не було ( $p > 0,05$ ). У групі дівчат баскетболісток рівень розподілу уваги відповідає високому рівню, у юнаків баскетболістів – середньому. Можна відзначити, що серед юнаків-баскетболістів низький рівень вибірковості уваги мали 33,3 % спортсменів, середній – 44,4 %, високий – 22,3 %, дуже високий рівень не був виявлений ні в одного із тих, хто досліджувався. У дівчат-баскетболісток низький рівень вибірковості виявлено не було, середньому рівню відповідало 33,3 % спортсменок, високому – 55,5 %, дуже високому – 11,2 %. **Висновки** Таким чином встановлено, що серед юнаків баскетболістів домінував середній рівень вибірковості уваги, а серед дівчат – високий рівень.

**Ключові слова:** увага; вибірковість уваги; баскетболісти; рівень; методика Мюнстерберга.

**Вступ.** Одним з основних моментів підготовки спортсменів-баскетболістів (команди) є питання психологічної підготовки. (Касьян, & Самусь, 2015). Вченими давно доведено, що успішний виступ спортсмена в змаганнях залежить не тільки від високого рівня фізичної, технічної підготовленості, але й від його психологічної готовності (Бикова, 2007, 2011; Золотухин, & Паевский, 2016; Рочняк, 2017; Стрельнікова, Ляхова, & Пашенко, 2013; Червона, 2006).

Психологічні особливості змагань, закономірності, причини і динаміка передзмагальних станів визначають високі

вимоги до психіки спортсмена. Все те, що було відпрацьовано і накопичено в процесі навчання і тренувань протягом місяців або років може бути втрачене в ході спортивної боротьби (Бадіна, & Паєвський, 2017; Паєвський, & Перевозник, 2016; Паєвський, 2017).

С. К. Голяка у своєму дослідженні виявив зв'язок між результативністю спортивної діяльності з властивостями основних нервових процесів. Автором встановлено, що високому рівню функціональної рухливості та сили нервових процесів відповідає більш результативна спортивна діяльність. Спортсмени з низьким рівнем розвитку цих властивостей характеризуються більш низькою спортивною кваліфікацією. Показано, що існують відмінності і за

окремими властивостями уваги та продуктивністю пам'яті на окремі види запам'ятовування інформації у обстежених спортсменів з різним рівнем спортивної кваліфікації. Отримані автором результати зв'язку рівня функціональної рухливості та сили нервових процесів, вищих психічних функцій з результативністю спортивної діяльності можуть бути науковим підґрунтям для здійснення спортивного відбору і використання їх під час розробки індивідуальних засобів та методів тренування та в змагальній діяльності (Голяка, 2008).

Психодіагностичне дослідження проведене О. Мітовою і О. Пікінер дозволило встановити, що у молодих баскетболістів параметри уваги розвинені гірше, ніж у досвідчених. За результатами тесту «Коректурна проба» та аналізу техніко-тактичних показників змагальної діяльності на основі кореляційно-регресивного аналізу авторами була отримана прогнозна модель, в якій кількість помилок при виконанні тесту ( $r=0,88$ ) та стійкість уваги ( $r=0,88$ ) впливає на кількість втрат під час гри у баскетбол (Мітова, & Пікінер, 2013).

Дані, отримані О. Мітовою і О. Івченко в ході досліджень баскетболістів віком 12–13 років, свідчать про переважно низький рівень розвитку параметрів уваги в баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. Авторами визначено, що в більшому ступені на зниження параметрів уваги впливає навантаження специфічного характеру, особливо понижуються показники концентрації, переключення, стійкості, збільшується кількість помилок. О. Мітова і О. Івченко згідно з кореляційним аналізом, встановили, що між більшістю показників змагальної діяльності та параметрами уваги в баскетболістів віком 12–13 років виявлено середні та сильні взаємозв'язки при достовірності ( $p<0,05$ ), що підтверджує необхідність введення засобів та методів розвитку уваги в навчально-тренувальний процес на етапі попередньої базової підготовки та обов'язкового здійснення контролю динаміки параметрів

уваги протягом річного циклу (Мітова, & Івченко, 2015a; 2015b).

Оцінка концентрації уваги баскетболісток команди «Інваспорт», проведена В. Заболотною і Н. Чучою, у тесті П'єрона – Рузера показала «високий» рівень середньо командного результату «концентрації уваги. Одночасно з цим авторами в тесті «Концентрація уваги» виявлено «низький» рівень концентрації уваги баскетболісток з вадами слуху (Заболотня, & Чуча, 2017).

В сучасній науковій літературі представлені дослідження, присвячені психофізіологічним та психічним особливостям студентів, що займаються різними видами спорту. О. Г. Черевичко вважає, що знання анатоми-фізіологічних, психофізіологічних, психологічних особливостей студента дозволять більш раціонально визначити його здібність до вирішення спеціальних завдань. В той же час, автор вказує, що даному питанню недостатньо приділяється уваги, а особливо психодіагностиці студентів, вивченню властивостей пам'яті та уваги, як складової когнітивних функцій (Черевичко О.Г., 2016).

Згідно з отриманими даними дослідження Н. І. Чучи можна стверджувати, що рівень концентрації уваги, який досягають за допомогою вольових та фізичних зусиль, може бути підвищений у студенток-баскетболісток завдяки тренуванням та участі у змаганнях з баскетболу (Чуча, 2016).

У своїх дослідженнях ми вже розглядали рівень концентрації уваги баскетболісток 13–14 років у тесті П'єрона – Рузера (Помещикова, Евтушенко, & Назаревич, 2014), стан властивостей уваги баскетболістів студентської команди (Помещикова, Пашенко, & Кудімова, 2016), вплив рівня функцій уваги на ігрові показники баскетболістів 12–13 років. (Помещикова, Коваль, Кадигроб, & Мальцева, 2016), стійкість уваги баскетболісток на етапі спеціалізованої базової підготовки (Помещикова, Кудімова, & Кійко 2017). Розглядаючи властивості уваги гравців у баскетбол за допомогою коректурної проби Бурдона

нами було встановлено низьку стійкість уваги. А кореляційний аналіз впливу показників властивостей уваги на точність кидків м'яча дав змогу встановити, що між точністю штрафних кидків, існує пряма середня кореляція із показником коефіцієнта продуктивності при проведенні проби ( $r=0,71$ ). Між точністю кидків м'яча із середньої відстані виявлена зворотну середню кореляцію із темпом виконання проби ( $r=-0,66$ ) та зворотну низьку кореляцію із стійкістю уваги ( $r=-0,63$ ). Між точністю кидків м'яча із дальньої відстані виявлено зворотну низьку кореляцію із темпом виконання проби ( $r=-0,60$ ) (Демченко, Помещикова, & Харченко, 2017). Все це стало підґрунтям і даного дослідження.

**Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами.** Дослідження виконано відповідно до плану НДР ХДАФК на 2016–2020 рр. за темою «Психо-сенсорна регуляція рухової діяльності спортсменів ситуативних видів спорт» (номер державної реєстрації теми: 0116U008943).

**Мета дослідження:** встановити рівень вибірковості уваги студентів-баскетболістів.

**Завдання дослідження.**

1. На основі аналізу науково-методичної літератури вивчити психологічні властивості уваги баскетболістів.
2. Проаналізувати рівень вибірковості уваги студентів-баскетболістів різної статі.

**Матеріал і методи дослідження.**

Методи дослідження: аналіз науково-

методичної літератури, оцінка вибірковості уваги, методи математичної статистики. Оцінка вибірковості уваги проводилася за методикою Мюнстерберга (Орехов, Караваева, & Асмолова, 2009). Рівень вибірковості визначалися за допомогою шкали оцінок (від низького до дуже високого).

У дослідженні приймали участь 18 баскетболістів у віці 17–20 років. 9 юнаків і 9 дівчат, які навчаються у ХДАФК.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Вибірковість уваги пов'язана з можливістю успішного налаштування людини, за наявності перешкод, на сприйняття інформації, що відноситься до свідомої мети. Розподіл уваги дозволяє баскетболістові під час гри, не відволікаючись на сторонні подразники (крики уболівальників, дії арбітра), стежити за суперником і партнерами, відслідковувати пересуванням м'яча, розпізнавати обманні дії (фінти).

Результати тестування вибірковості уваги студентів ХДАФК спортивної спеціалізації баскетбол за методикою Мюнстерберга представлені в табл. 1. Встановлено, що дівчата виконали завдання успішніше, ніж юнаки. Так, дівчата виділили у середньому на 3,1 слово більше і отримали на 3,56 бали більше. Однак статистичної достовірності між результатами тестування юнаків і дівчат спеціалізації баскетбол встановлено не було ( $p > 0,05$ ).

У групі дівчат баскетболісток рівень розподілу уваги відповідає високому рівню, у юнаків баскетболістів – середньому.

*Таблиця 1*

**Показники тестування вибірковості уваги студентів-баскетболістів спортивної спеціалізації баскетбол**

Стать баскетболістів	юнаки (n=9)	Дівчата (n=9)	t	p
	Показники $X \pm m$			
Кількість виділених слів	16,0 $\pm$ 1,79	19,11 $\pm$ 1,24	1,43	> 0,05
Бал	10,88 $\pm$ 1,70	14,44 $\pm$ 1,16	1,73	> 0,05

Можна відзначити, що серед юнаків-баскетболістів низький рівень вибірковості уваги мали 33,3 % спортсменів, середній – 44,4 %, високий –

22,3 %, дуже високий рівень не був виявлений ні в одного із тих, хто досліджувався (рис. 1). У дівчат-баскетболісток низький рівень

вибірковості виявлено не було, середньому рівню відповідало 33,3 % спортсменок, високому – 55,5 %, дуже високому – 11,2 % (рис. 2).

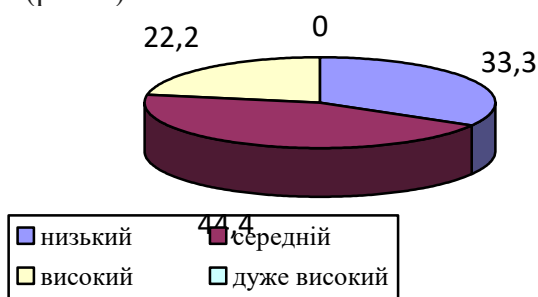


Рис. 1. Розподіл студентів-баскетболістів за рівнем вибіркової уваги (%)

Таким чином встановлено, що серед юнаків баскетболістів домінував середній рівень вибіркової уваги, а серед дівчат – високий рівень (рис. 3).

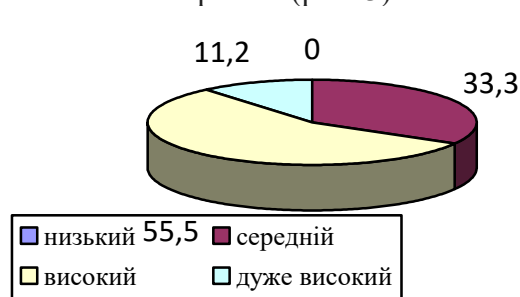


Рис. 2. Розподіл студентів-баскетболісток за рівнем вибіркової уваги (%)

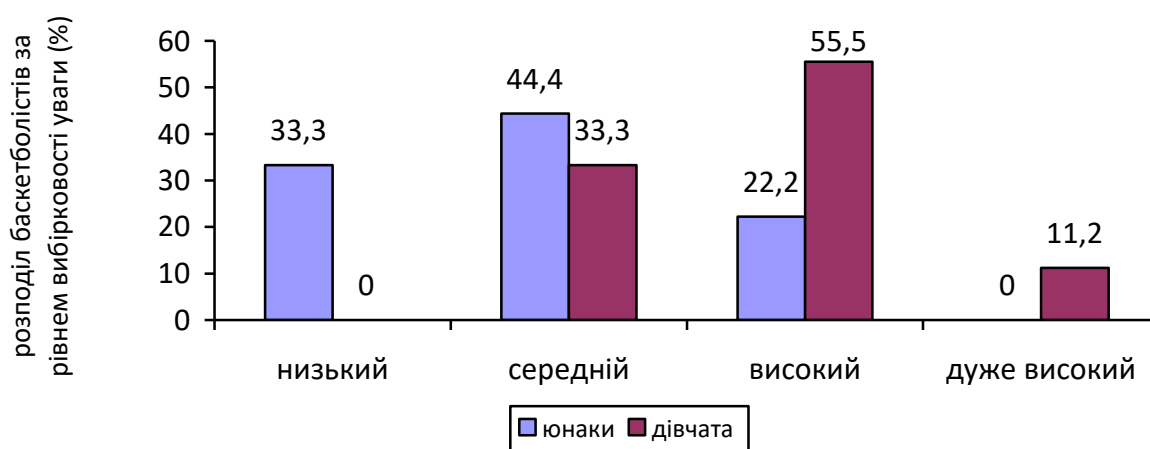


Рис. 3. Порівняння розподілу баскетболістів різної статі за рівнем вибіркової уваги (%)

**Висновки.**

1. Аналіз літературних джерел показав, що вивченню психологічних особливостей спортсмена на різних етапах підготовки приділено багато уваги. Однак досліджень, спрямованих на встановлення рівня вибіркової уваги баскетболістів студентського віку недостатньо.

3. Розгляд вибіркової уваги студентів спеціалізації баскетбол за методикою Мюнстерберга встановив, що у середньому по групі юнаків вона відповідає середньому рівню, дівчат – високому. Достовірних відмінностей між

показниками юнаків і дівчат проведеної проби встановлено не було ( $p > 0,05$ ).

**Перспективи подальших досліджень.** Подальші дослідження будуть спрямовані на вивчення інших властивостей уваги студентів-баскетболістів.

**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**

Бадіна, О. В., & Паєвський, В. В. (2017). Зміни показників комунікативних взаємодій кваліфікованих волейболістів протягом змагального періоду. *Спортивні ігри*, 3, 8-11.

Бикова, О. (2007). Формування психологічної готовності до змагань у гандболісток на основі використання акробатичних вправ. *Молода спортивна наука України*. Т. IV, 29-33.

- Быкова, Е. А. (2011). Исследование индивидуально-психологических особенностей гандболисток 15-17 лет. *Физическое воспитание студентов*, 1, 22-24.
- Голяка, С. К. (2008). Стан властивостей основних нервових процесів, функцій пам'яті та уваги у спортсменів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 9, 27-30.
- Демченко, Т. А., Помещикова, І. П., & Харченко, Є. С. (2017). Вплив властивостей уваги на точність кидків м'яча у кошик баскетболістів студентської команди. *Спортивные игры*, 3, 16-20.
- Заболотня, В. В., & Чуча, Н. І. (2017). Рівень показників концентрації уваги баскетболісток з вадами слуху. *Спортивные игры*, 4, 14-18.
- Золотухин, А. А., & Паевский, В. В. (2016). Теоретические и методологические основы психологической подготовки волейболистов. *Спортивные игры*, 2, 7-10.
- Касьян, А., & Самусь, А. (2015). Особливості психологічної підготовки баскетболістів в період змагальної діяльності (теоретичний аспект). *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. (3 (1)), 178-181.
- Мітова, О. О., & Івченко, О. М. (2015а). Контроль параметрів уваги у баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, (5 (49)), 74-77. [dx.doi.org/10.15391/sns.v.2015-5.012](https://doi.org/10.15391/sns.v.2015-5.012)
- Мітова, О., & Івченко, О. (2015b). Контроль впливу навантаження різної спрямованості на показники параметрів уваги у баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Молода спортивна наука України*, Т.1, 139-144.
- Мітова, О., & Пікінер, О. (2013). Психологічні особливості баскетболістів 17–19 років у командах суперліги. *Спортивний вісник Придніпров'я*, (1), 130-134.
- Орехов, Л. И., Караваева, Е. Л., & Асмолова, Л. А. (2009). *Мировые стандарты планирования экспериментов и статистической обработки в педагогике, психологии и физической культуре: Учебное пособие для студентов, аспирантов, докторантов и преподавателей кафедр педагогики, психологии и физической культуры Алматы, КазАСТ*.
- Пасвський, В. & Перевозник, В. (2016). Особливості психологічної підготовки волейболістів у період змагальної та тренувальної діяльності. *Міжнародна науково-практична конференція "Фізична культура, спорт та здоров'я"*, 172-175.
- Пасвський, В. В. (2017). Рівень комунікативних здібностей волейболістів високої кваліфікації команди «Локомотив» м. Харків. *Спортивные игры*, (1), 34-37.
- Помещикова, І. П., Евтушенко, І. М., & Назаревич, А. В. (2014). Рівень концентрації уваги баскетболісток 13–14 років. *Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях*, 157-160.
- Помещикова, І. П., Коваль, М. В., Кадигроб, Я. Г., & Мальцева, Т. М. (2016). Вплив рівня функцій уваги на ігрові показники баскетболістів 12–13 років. *Спортивные игры*, (2), 44-46.
- Помещикова, І. П., Пащенко, Н. О., & Кудімова, О. В. (2016). Стан властивостей уваги баскетболістів студентської команди. *Health, sport, rehabilitation*, 2(4), 51-56.
- Помещикова, І. П., Кудімова, О. В., & Кійко О.О. (2017). Вивчення стійкості уваги баскетболісток на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Спортивні ігри*. 2(10).49-54.
- Рочняк, А. Ю. (2017). Структура та особливості психічних станів баскетболістів. *Загальна психологія, історія психології*, (1413), 217.
- Стрельнікова, Є. Я., Ляхова, Т. П., & Пащенко, Н. О. (2013). Лідерство як стійке соціально-психологічне явище у ігрових видах спорту. *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*, 330.

- Суворова, Т., Мороз, М., & Карабанова, Н. (2008). Увага як динамічна характеристика психологічної підготовленості гандбольних воротарів. *Physical education, sports and health culture in modern society*, 3, 337-339.
- Червона, С. Ф. (2006). Факторы, обеспечивающие надежность выполнения штрафных бросков в гандболе. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*, 1, 45-49.
- Черевичко, О. Г. (2016). Функції пам'яті та уваги у студентів навчального відділення плавання НТУУ «КПІ». *Молодий вчений*, 3 (30), 622-625.
- Чуча, Н. І. (2016). Визначення рівня параметрів уваги студенток–баскетболісток. *Міжнародна науково-практична конференція " Фізична культура, спорт та здоров'я"*, 240-243.

Стаття поступила до редакції: 02.12.2019 р.

Опублікована: 7.02.2019 р.

**Аннотация.** Помещиков И. П., Кудимова О. В., Ломан С. В. *Уровень избирательности внимания баскетболистов студенческих команд.* Одним из основных моментов подготовки спортсменов-баскетболистов (команды) вопрос психологической подготовки. Психологические особенности соревнований, закономерности, причины и динамика соревновательных состояний определяют высокие требования к психике спортсмена. Распределение внимания позволяет баскетболисту во время игры, не отвлекаясь на посторонние раздражители (крики болельщиков, действия арбитра), следить за соперником и партнерами, отслеживать передвижением мяча, распознавать ложные действия (финты). **Цель исследования** – установить уровень избирательности внимания студентов-баскетболистов. **Материал и методы исследования.** Методы исследования: анализ научно-методической литературы, оценка избирательности внимания, методы математической статистики. Оценка избирательности внимания проводилась по методике Мюнстерберга. Уровень избирательности определялись с помощью шкалы оценок (от низкого до очень высокого). В исследовании принимали участие 18 баскетболистов в возрасте 17-20 лет. 9 юношей и 9 девушек, которые учатся в ХГАФК. **Результаты.** Установлено, что девушки выполнили задание успешнее, чем юноши. Так, девушки выделили в среднем на 3,1 слово больше и получили на 3,56 балла больше. Однако статистической достоверности между результатами тестирования юношей и девушек специализации баскетбол установлено не было ( $p > 0,05$ ). В группе девушек баскетболисток уровень распределения внимания соответствует высокому уровню, у юношей баскетболистов - среднему. Можно отметить, что среди юношей-баскетболистов низкий уровень избирательности внимания имели 33,3 % спортсменов, средний – 44,4%, высокий - 22,3 %, очень высокий уровень не был обнаружен ни у одного из тех, кто исследовался. У девушек-баскетболисток низкий уровень избирательности обнаружено не было, среднему уровню соответствовало 33,3 % спортсменок, высокому – 55,5 %, очень высокому – 11,2 %.

**Выводы.** Таким образом, установлено, что среди юношей баскетболистов доминировал средний уровень избирательности внимания, а среди девушек - высокий уровень.

**Ключевые слова:** внимание; избирательность внимания; баскетболисты; уровень; методика Мюнстерберга.

**Abstract.** Pomeshchikova I. P., Kudimova O. V., Loman S. I. *The level of attention selectivity of basketball players of student's teams.* The question of psychological preparation is one of the main points of training of sportsmen-basketball players (team). Psychological features of competitions, regularities, reasons and dynamics of competitive states define high requirements to mentality of the sportsman. Distribution of attention allows the basketball player without being distracted by foreign irritants (shouts of fans, actions of the arbitrator) to watch the rival and partners, to trace movement of a ball, to distinguish false actions (feints) during the game. **The purpose of the research** – is to establish the level of attention selectivity of student's basketball

players. **Material and methods of the research.** Research methods: analysis of scientific-methodical literature, assessment of attention selectivity, methods of mathematical statistics. The assessment of attention selectivity was carried out by Munsterberg's technique. The selectivity level decided on the help of a rating scale (from low till very high). 18 basketball players at the age of 17–20 years participated in the research. 9 boys and 9 girls who study in KhSAPC. **Results.** It is established that girls performed a task more successfully, than boys. So, girls selected on average 3.1 words more and received on 3.56 points more. However, statistical reliability between results of testing of boys and girls of specialization basketball wasn't established ( $p > 0.05$ ). The distribution level of attention corresponds to high level in the group of girls-basketball players, at young men-basketball players – average. It is possible to note that 33.3 % of sportsmen had the low level of attention selectivity, average – 44.4 %, high – 22.3 % among boys-basketball players, very high level wasn't found in one of those who were investigated. The low selectivity level wasn't revealed at girls-basketball players, 33.3% of sportswomen corresponded to the average level, high – 55.5 %, very high – 11.2 %. **Conclusions.** Thus, it is established that the average level of attention selectivity dominated among boys-basketball players, and the high level - among girls.

**Keywords:** attention; attention selectivity; basketball players; level; Munsterberg's technique.

### Reference

- Badina, O. V., & Pajevs'kyj, V. V. (2017). Zminy pokaznykiv komunikatyvnyh vzajemodij kvalifikovanyh volejbolistiv protjagom zmagal'nogo periodu. *Sportivnye igry*, 3, 8-11.
- Bykova, O. (2007). Formuvannja psihologichnoi' gotovnosti do zmagan' u gandbolistok na osnovi vykorystannja akrobatychnyh vprav. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*. T. IV, 29-33.
- Bykowa, E. A. (2011). Iccledowanie indywidual'no-psichologitscheckich ocobennoczej gandbolistok 15-17 let. *Visitscheckoe wocpitanie ctudentow*, 1, 22-24.
- Goljaka, S. K. (2008). Stan vlastyvostej osnovnyh nervovyh procesiv, funkcij pam'jati ta uvagy u sportsmeniv. *Pedagogika, psihologija ta medyko-biologichni problemy fizychnogo vyhovannja i sportu*, 9, 27-30.
- Demchenko, T. A., Pomeshhykova, I. P., & Harchenko, Je. S. (2017). Vplyv vlastyvostej uvagy na tochnist' kydkiv m'jacha u koshyk basketbolistiv students'koi' komandy. *Sportivnye igry*, 3, 16-20.
- Zabolotnja, V. V., & Chucha, N. I. (2017). Riven' pokaznykiv koncentracii' uvagy basketbolistok z vadamy sluhu. *Sportivnye igry*, 4, 14-18.
- Solotuchin, A. A., & Paewckij, W. W. (2016). Teoretitscheckie i metodologitscheckie ocnovy psichologitscheckoj podgotowki volejbolistow. *Sportivnye igry*, 2, 7-10.
- Kas'jan, A., & Samus', A. (2015). Osoblyvosti psihologichnoi' pidgotovky basketbolistiv v period zmagal'noi' dijal'nosti (teoretynnyj aspekt). *Naukovyj chasopys NPU imeni MP Dragomanova. Serija 15: Naukovo-pedagogichni problemy fizychnoi' kul'tury (fizychna kul'tura i sport)*, (3 (1)), 178-181.
- Mitova, O. O., & Ivchenko, O. M. (2015a). Kontrol' parametriv uvagy u basketbolistiv na etapi poperedn'oi' bazovoi' pidgotovky. *Slobozhans'kyj naukovo-sportyvnyj visnyk*, (5 (49)), 74-77. [dx.doi.org/10.15391/snsv.2015-5.012](https://doi.org/10.15391/snsv.2015-5.012)
- Mitova, O., & Ivchenko, O. (2015b). Kontrol' vplyvu navantazhennja riznoi' sprjamovanosti na pokaznyky parametriv uvagy u basketbolistiv na etapi poperedn'oi' bazovoi' pidgotovky. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*. T.1. 139-144.
- Mitova, O., & Pikiner, O. (2013). Psihologichni osoblyvosti basketbolistiv 17–19 rokiv u komandah superligy. *Sportyvnyj visnyk Prydniprov'ja*, (1), 130-134.
- Orehov, L. I., Karavaeva, E. L., & Asmolova, L. A. (2009). *Mirovye standarty planirovanija jeksperimentov i statisticheskoy obrabotki v pedagogike, psihologii i fizicheskoy kul'ture: Uchebnoe posobie dlja studentov, aspirantov, doktorantov i prepodavatelej kafedr pedagogiki, psihologii i fizicheskoy kul'tury Almaty, KazAST*



- Pajevs'kyj, V. & Perevoznik, V. (2016). Osoblyvosti psihologichnoi' pidgotovky volejbolistiv u period zmagal'noi' ta trenuval'noi' dijal'nosti. Mizhnarodna naukovo-praktychna konferencija «*Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ja*», 172-175.
- Pajevs'kyj, V. V. (2017). Riven' komunikatyvnyh zdibnostej volejbolistiv vysokoї kvalifikacii' komandy «Lokomotyv» m. Harkiv. *Sportivnye igry*, (1), 34-37.
- Pomeshhykova, I. P., Evtushenko, I. M., & Nazarevych, A. V. (2014). Riven' koncentracii' uvagy basketbolistok 13–14 rokov. *Fyzycheskoe vospytanye y sport v vysshyh uchebnyh zavedenyjah*. 157-160.
- Pomeshhykova, I. P., Koval', M. V., Kadygrob, Ja. G., & Mal'ceva, T. M. (2016). Vplyv rivnja funkcij uvagy na igrovi pokaznyky basketbolistiv 12–13 rokov. *Sportivnye igry*, (2), 44-46.
- Pomeshhykova, I. P., Pashhenko, N. O., & Kudimova, O. V. (2016). Stan vlastyvestej uvagy basketbolistiv students'koi' komandy. *Health, sport, rehabilitation*, 2(4), 51-56.
- Pomeshhykova, I. P., Kudimova, O. V., & Kijko O.O. (2017). Vyvchennja stijkosti uvagy basketbolistok na etapi specializovanoi' bazovoi' pidgotovky. *Sportyvni igry*, 2 (10), 49-54.
- Rochnjak, A. Ju. (2017). Struktura ta osoblyvosti psyhichnyh staniv basketbolistiv. *Zagal'na psyhologija, istorija psyhologii'*, (1413), 217.
- Strel'nikova, Je. Ja., Ljahova, T. P., & Pashhenko, N. O. (2013). Liderstvo jak stijke social'no-psyhologichne javyshhe u igrovyyh vyдах sportu. *Problemy y perspektyvy razvytyja sportyvnyh ygr y edynoborstv v vysshyh uchebnyh zavedenyjah*, 330.
- Suvorova, T., Moroz, M., & Karabanova, N. (2008). Uvaga jak dynamichna harakterystyka psihologichnoi' pidgotovlenosti gandbol'nyh vorotariv. *Physical education, sports and health culture in modern society*, 3, 337-339.
- Chervona, S. F. (2006). Faktory, obespechivajushhie nadezhnost' vypolnenija shtrafnyh broskov v gandbole. *Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskikh special'nostej*, 1, 45-49.
- Cherevychko, O. G. (2016). Funkcii' pam'jati ta uvagy u studentiv navchal'nogo viddilennja plavannja NTUU «KPI». *Molodyj vchenyj*, 3 (30), 622-625.
- Chucha, N. I. (2016). Vyznachennja rivnja parametriv uvagy studentok–basketbolistok. Mizhnarodna naukovo-praktychna konferencija «*Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ja*», 240-243.

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

Помещикова Ірина Петрівна: к. фіз. вих., доцент, Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

Помещикова Ирина Петровна: к. физ. восп., доцент, Харьковская государственная академия физической культуры; ул. Клочковская 99, 61058, г. Харьков, Украина

Irina Pomeshchikova: PhD (Physical education and Sport), assistant professor, Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

<http://orcid.org/0000-0003-1343-8127>;

E-mail: [pomeshikovaip@ukr.net](mailto:pomeshikovaip@ukr.net)

Кудімова Ольга Владиславівна: Харківський національний медичний університет: пр. Науки 4, Харків, 61022, Україна.

Кудимова Ольга Владиславовна: Харьковский национальный медицинский университет: пр. Науки 4, Харьков, 61022, Украина

Olga Kudimova: Kharkov National Medical University: 4 Nauki Ave., Kharkov, 61022, Ukraine

<http://orcid.org/0000-0003-4100-086X>

E-mail: [salamandra.cudimova@yandex.ru](mailto:salamandra.cudimova@yandex.ru)

Ломан Сергей Леонидович, Полтавський педагогічний університет ім. В.Г. Короленко: 36000 м. Полтава, вул. Остроградського, 2

Ломан Сергей Леонидович, Полтавский педагогический университет им. В. Короленко: 36000 м. Полтава, ул. Остроградского, 2

Sergey Loman, Poltava Pedagogical University named after. VG Korolenko: 36000 m. Poltava, st. Ostrogradskogo, 2

[orcid.org/0000-0003-2524-7563](http://orcid.org/0000-0003-2524-7563)

E-mail: [loman-sergei@ukr.net](mailto:loman-sergei@ukr.net)

**Спортивна підготовка учнів ліцею на заняттях з волейболу**Шалар О. Г.<sup>2</sup>, Гузар В. М.<sup>1</sup>, Решотка Н. О.<sup>3</sup><sup>1</sup>Херсонський державний університет<sup>2</sup>Херсонська державна морська академія<sup>3</sup>Херсонська загальноосвітня школа № 47

**Анотація.** Волейбол є однією з основних і невід'ємних частин змісту уроків фізичної культури і факультативних занять, фізкультурно-оздоровчих заходів і спортивних розваг в режимі шкільного дня, позакласної роботи з фізичного виховання школярів і учнівської молоді. Важко знайти колектив фізичної культури, у якому не було б волейбольної секції. Правильно організовані заняття з волейболу є хорошим методом всебічного фізичного розвитку школярів, котрі займаються і сприяють рішення важливих виховних завдань. **Мета:** удосконалення методики підготовки учнів ліцею на заняттях волейболом. **Матеріал методи:** дослідження проводилося із учнями Херсонського фізико-технічного ліцею під час вивчення модулю «Волейбол». Навчання та вдосконалення техніки гри у волейбол учнів ліцею відбувалося на академічних заняттях з фізичної культури протягом січня-березня 2018 року. Тривалість кожного заняття – 1 година 20 хвилин. Вивчався та порівнювався рівень технічної підготовленості старшокласників за чотирма тестовими вправами та оцінювалися основи знань з історії та правил гри у волейбол. **Результати:** встановлено, що змінилися на краще високі показники в передачах м'яча у дівчат (на 25 %) та юнаків (на 8,5 %). Покращення високого рівня відбулось у юнаків (на 13,5 %) та у дівчат (на 12,5 %) в подачах м'яча. Суттєво змінилися показники старшокласників за виконанням нападаючого удару та прийому м'яча знизу. Високі показники покращилися на чверть у дівчат (25 %) і на третину у юнаків (31 % та 31,5 % відповідно). На користь ефективності застосованої методики говорить такий факт, що майже відсутні низькі показники (за виключенням подач м'яча у дівчат -12,5 %). Високі показники знань основ волейболу у дівчат покращилися на відмінну від попередніх на 22,5 %, також покращилися і достатні показники на 33,5 %.

**Висновки:** ефективність даної методики доведена покращенням учнями техніки виконання всіх елементів волейболу. Це можна пов'язати з успішним опануванням старшокласниками певних теоретичних знань з волейболу.

**Ключові слова:** волейбол; старшокласники; техніка; передача м'яча; подача; прийом м'яча знизу; нападаючий удар; знання.

**Вступ.** Волейбол – цікава, захоплююча за напруженням боротьби спортивна гра. Нею займається значна частина молоді і, звичайно, багато хто прагне досягнути спортивних висот. Але, щоб демонструвати в такій грі майстерність, треба пройти досить великий шлях підготовки. Ця підготовка починається з перших кроків школяра у волейболі і закінчується з його відходом зі спорту.

Волейбол є однією з основних і невід'ємних частин змісту уроків фізичної культури і факультативних занять, фізкультурно-оздоровчих заходів і

спортивних розваг в режимі шкільного дня, позакласної роботи з фізичного виховання школярів.

Проблему вивчення структури та змісту тренувальної роботи юних спортсменів за останнє десятиліття розглядали Л. Волков, Л. Матвеев, М. Озолін, В. Платонов (Волков, 2002; Матвеев, 1999; Озолін, 2002; Платонов, 1997).

Важко знайти колектив фізичної культури, у якому не було б волейбольної секції. Правильно організовані заняття з волейболу є хорошим методом всебічного фізичного розвитку школярів, котрі займаються і сприяють рішення важливих виховних завдань (Шалар, & Сочинський, 2011).

На думку багатьох провідних вчених та фахівці з фізичного виховання Б. Шияна, Ю. Курамшина, В. Ареф'єва, Г. Єдинака та інших, в сучасній системі фізичної культури одним з перспективних напрямків в набутті нових рухових навичок та вмінь є використання спортивних ігор, серед яких однією з найпопулярніших є волейбол (Ареф'єв, 2001; Курамшин (Ed.), 2004; Шиян, 2002). У сучасній системі фізичного виховання школярів важливе місце починає займати освітня складова, а саме: знання правильної техніки, тактики та спеціальних знань з історії обраного виду спорту, правил тощо. Заслуговує на увагу проведення уроків волейболу в школі освітньо-рефлекторної спрямованості, де спеціальна спортивна освіта поєднується із самоконтролем, самооцінкою знань учнів (Шалар, & Могилевський, 2010; Шалар, & Мартиненко, 2011).

**Мета дослідження:** удосконалення методики підготовки учнів ліцею на заняттях волейболом.

**Матеріал і методи дослідження.** Педагогічний експеримент проводився в умовах навчального процесу Херсонського фізико-технічного ліцею під час проведення модулю «Волейбол». Для проведення дослідження було залучено 21 учень десятого класу (8 дівчат 13 юнаків). Перший етап дослідження (початок листопада 2017 року) був спрямований на вивчення літературних джерел з проблеми дослідження, визначення мети і завдання та розробку методики навчання знань та техніки гри в волейболі учнів старших класів.

На другому етапі (початок листопада 2017 – кінець березня 2018 року) визначався рівень технічної та теоретичної підготовленості учнів з основ волейболу та впроваджувалася методика технічної підготовки.

Третій етап дослідження (кінець березня 2018 року) полягав у встановленні рівня сформованості знань та техніки виконання елементів волейболу старшокласниками. Навчання та вдосконалення техніки гри у волейбол учнів ліцею відбувалося на

академічних заняттях з фізичної культури протягом січня-березня 2018 року. Тривалість кожного заняття – 1 година 20 хвилин. Перші два заняття були присвячені бесіді з техніки безпеки на заняттях з волейболу, дослідження основ знань учнів та виконання 4-х тестових вправ: верхньої прямої подачі, передачі м'яча, прийом м'яча знизу, прямий нападаючий удар. Наступні заняття (починаючи з 3-го) проводилось за певною структурою, а саме: розминка, що складалася із 2-х частин (вправи в русі і на місці); основна частина, що включала навчання і закріплення техніки виконання передач, подач, прийому м'яча знизу, нападаючого удару тощо; заключна частина, де окрім повільних вправ, проводилася рефлексійна бесіда, що включала самооцінку учнями, засвоєних знань, умінь та навичок.

На початку листопада 2017 року було проведено тестування технічної підготовленості старшокласників за наступними вправами: верхня передача м'яча, подача м'яча, прямий нападаючий удар, прийом м'яча знизу, цьому було присвячено два заняття де окрім цих тестів було також проведено тестування рівня знань з основ волейболу.

Для оцінки якості теоретичних знань старшокласників з волейболу використовувалися тести, у змісті яких були представлені базові знання шкільної програми з історії та правил гри у волейбол (Андрощук, 2009).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Порівняльна оцінка результатів технічної підготовленості старшокласників з модулю «Волейбол» представлені в таблиці 1.

Можна відзначити, що в передачах м'яча зверху у юнаків були виявлені високі показники, а у дівчат – відсутні низькі. У цій вправі на достатньому і середні рівні (37–63 %) показники у дівчат та у юнаків (15,5 %). Це свідчить про те, що в попередніх класах вивченню елементам волейболу приділялася належна увага.

Також, більш кращими результатами на відміну від попереднього тесту, відзначились дівчата у подачах м'яча, де

## **СПОРТИВНІ ІГРИ SPORTYVNI IHRY СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 2019№1(11)**

високий рівень на 1,5 % був вищий ніж у хлопців. Але в цьому елементі третина дівчат і майже чверть хлопців показали низькі результати.

За нападаючим ударом високі показники у юнаків на 18 % виявилися кращими ніж у дівчат. Також у цій вправі майже однаковий достатній та середній

рівень, як у дівчат так і хлопців. За традицією, в цьому ліцеї починаючи з 8-го класу викладачами фізичної культури проводилося навчання і контроль за технікою виконання цього складного елементу.

*Таблиця 1*

**Рівень технічної підготовленості старшокласників на початковому етапі дослідження (кінець листопада 2017 року) %**

Тести Рівні	Передачі м'яча зверху		Подача м'яча		Нападаючий удар		Прийом м'яча знизу	
	Д(n=8)	Ю (n=13)	Д(n=8)	Ю(n=13)	Д (n=8)	Ю(n=13)	Д (n=8)	Ю(n=13)
Високий	-	61,5	25	23,5	12,5	30,5	12,5	38,5
Достатній	37	15,5	37,5	15,5	25	30,5	50	38,5
Середній	63	15,5	-	38,5	37,5	23	37,5	23
Низький	-	7,5	37,5	23,5	25	15	-	-

*Примітка: Ю – юнаки; Д – дівчата*

У вправі з прийому м'яча знизу у більш ніж половини дівчат і хлопців були зафіксовані високі і достатні показники та відсутні низькі. Можна відзначити, що значна частини учнів займалася та займаються у секціях з волейболу, тому це могло позитивно вплинути на їхні результати.

При аналізі отриманих результатів по закінченні дослідженні, було встановлено, що змінилися на краще високі показники в передачах м'яча у дівчат (на 25 %) та юнаків (на 8,5 %) (табл. 2).

*Таблиця 2*

**Рівень технічної підготовленості старшокласників на заключному етапі дослідження (березень 2018 року) %**

Тести Рівні	Передачі м'яча зверху		Подача м'яча		Нападаючий удар		Прийом м'яча знизу	
	Д (n=8)	Ю (n=13)	Д (n=8)	Ю (n=13)	Д (n=8)	Ю (n=13)	Д (n=8)	Ю (n=13)
Високий	25	70	37,5	37	37,5	61,5	37,5	70
Достатній	62,5	23	37,5	31,5	50	7,5	37,5	23
Середній	12,5	7	12,5	31,5	12,5	30,5	25	37
Низький	-	-	12,5	-	-	-	-	-

*Примітка: Ю – юнаки; Д – дівчата*

Покращення високого рівня відбулось у юнаків (на 13,5 %) та у дівчат (на 12,5 %) в подачах м'яча. Суттєво змінилися показники старшокласників за виконанням нападаючого удару та прийому м'яча знизу. Високі показники покращилися на чверть у дівчат (25%) і на третину у юнаків (31 % та 31,5 % відповідно). На користь ефективності

застосованої методики говорить такий факт, що майже відсутні низькі показники (за виключенням подач м'яча у дівчат – 12,5 %). Досліджуючи показники абсолютного приросту і темп зростання технічних елементів волейболу серед старшокласників, були отримані наступні результати (табл. 3).

**Показники абсолютного приросту і темпу зростання показників технічної підготовленості учнів 10 класу ліцею**

Види випробувань	Дівчата		Юнаки	
	Абсолютний приріст	Темп зростання %	Абсолютний приріст	Темп зростання %
Верхня передача м'яча	2	5,9 (24,1)	8,8	13,6 (4,6)
Подача м'яча	9,1	35,5 (53,9)	11,2	30,8 (18,8)
Прямий нападаючий удар	6	19 (40,3)	0,9	1,5 (16,8)
Прийом м'яча знизу	1,2	3,3 (11,9)	1,8	3,1 (1,3)

*Примітка: у дужках показаний темп зростання за оціночними показниками*

За виконанням верхньої передачі м'яча темп зростання результатів був вищим на 7,7% у юнаків, але за оціночними показниками виявився на 19,5% нижчими ніж у дівчат. Це можна пояснити тим, що у дівчат прагнення отримати більш високі позитивні оцінки переважали.

Можна припустити, що показники з виконання верхньої передачі м'яча покращились за допомогою таких вправ:

1. Відео демонстрація верхньої передачі м'яча із супроводжуючим поясненням.
2. Учні будуються в дві шеренги один навпроти одного на відстані 3-4 метри, і виконують верхні передачі в парах на різній відстані, різні за швидкістю і висотою. Партнер може штучно ускладнювати виконання передачі направляючи м'яч трохи в сторону, вперед або назад. Це сприятиме вдосконаленню виконання передач в волейболі з попередніми переміщенням. Учні можуть стояти в шеренгах як перпендикулярно до сітки, так і паралельно їй.
3. Побудова таке ж. Чергування передач над собою з передачами партнеру. Передачу партнеру можна виконувати з різних початкових положень - боком до партнера, спиною до нього.
4. Учні стають в дві шеренги один навпроти одного на відстані 8-10 метрів. Один з учнів ударяє м'ячем об підлогу, інший переміщається під м'яч і після того, як м'яч відскочить від підлоги, передає його партнерові. Те ж можна виконати, поєднуючи передачу над собою з

передачею партнеру з різних початкових положень.

5. Демонстрація відео фрагментів виконання верхньої передачі м'яча в різних ігрових ситуаціях

Протягом виконання цих вправ старшокласниками застосовувався диференційний та індивідуальний підходи з ретельним поясненням і виправленням помилок.

У подачі м'яча у всіх старшокласників на третину покращився темп зростання результатів, але у дівчат на 35,1% був вищим ніж у юнаків темп зростання оціночних показників.

Цьому, на нашу думку сприяли такі вправи:

1. Відео демонстрація верхньої прямої подачі м'яча із супроводжуючим поясненням.
2. подача (верхня) зі зміною напрямку польоту м'яча: в праву і ліву частини майданчика.
3. подача (верхня) на точність, по зонам майданчика (зони слід окреслити маркером): в три поздовжні частини (4-5, 6-3, 1-2 зони); в кожен з 6 зон; до бічних ліній (2,0-0,5м); до лицьової лінії.
4. Змагання на більше число подач в межі майданчика. Те ж, на точність.
5. Демонстрація відео фрагментів виконання верхньої прямої подачі м'яча в різних ігрових ситуаціях.

Ці вправи сприяли швидкому оволодінні техніки подачі учнями 10 класу, а ті вправи які виконувались на точність

сприяли якісному засвоєнню техніки подачі.

За виконанням нападаючого удару темп зростання був вищим у дівчат за всіма параметрами. Так, за кількісними результатами темп зростання був вищим у дівчат на 17,5%, а за якісними оціночними показниками – на 23,2%. Покращенню виконання нападаючого удару сприяли такі вправи:

1. Відео демонстрація нападаючого удару із супроводжуваним поясненням.
2. Багаторазові удари по м'ячу, стоячи біля стіни. Учні розташовувалися в 4-5 м від стіни. Накинувши м'яч над собою, виконували удари кистю прямої руки в підлогу на відстані 1-1,5 м від стіни.
3. Удари в стрибку з місця по м'ячу, який накинув партнер.
4. Атакуючі удари через сітку по м'ячу, накинута партнером. Атакуючий удар виконувався в стрибку з місця.
5. Удари через сітку з власного накидання м'яча.
6. Демонстрація відео фрагментів виконання нападаючого удару в різних ігрових ситуаціях.

За допомогою цих вправ (2-5) та тих, які учні виконували поточно, стоячи в колонах, досягалася правильність виконання цього елементу.

У прийомі м'яча знизу темп зростання кількісних результатів виявився

рівним, а за якісними (оціночними) показниками у дівчат зростання на 10,6% вище ніж у юнаків. Покращенню техніки виконання прийому м'яча знизу посприяли наступні вправи:

1. Відео демонстрація прийому м'яча знизу із супроводжуваним поясненням.
2. Виконання прийому м'яча знизу біля стіни. На відстані 3-4м. Сійка волейболіста, руки прямі. Умова: намагатися доводити м'яч в одне і теж місце.
3. Прийом м'яча знизу в парах. На відстані 4-5м. один від одного. Сійка волейболіста, руки прямі не зігнуті в ліктьових суглобах. Умова: як найточніше доводити м'яч один одному.
4. Теж саме, передача м'яча 1 раз над собою, 1 раз довести партнеру двома руками знизу. Умова: утримувати м'яч у просторі, підходити правильно під м'яч.
4. В парах через сітку прийом м'яча знизу. На відстані 3-4м від сітки. Дозволяється виконувати три торкання м'яча. Не доводити м'яч довше 3-х метрів.
5. Демонстрація відео фрагментів виконання прийому м'яча знизу в різних ігрових ситуаціях.

Ці вправи ускладнювалися індивідуально за рахунок збільшення швидкості їх виконання.

Рівень теоретичних знань з волейболу старшокласників представлені у таблиці 4.

*Таблиця 4*

**Якість знань старшокласників з основ волейболу (кінець листопада 2017 р. – кінець березня 2018 р.) %**

Стать Рівні	Дівчата		Юнаки	
	На початку експерименту (n=8)	По закінченню експерименту (n=9)	На початку експерименту (n=12)	По закінченню експерименту (n=13)
Високий	11	33,5	37,5	47,5
Достатній	11	44,5	35	36,5
Середній	33,5	19,5	14,5	16
Низький	44,5	2,5	13	-

Як видно із таблиці 4, високі показники знань основ волейболу у дівчат покращилися на відмінну від попередніх на 22,5 %, також покращилися і достатні показники на 33,5 %. Було помічено, що на

початку тестування дівчата помилялися, в основному, в знаннях правил гри (правила блокування, перерви тощо).

У юнаків високий рівень теоретичної підготовленості покращився на 10 %.

Варто відмітити, що на початку дослідження третина хлопців вже мала високий рівень знань. Покращення знань відбулося за рахунок інтересу до сучасних та історичних аспектів розвитку волейболу.

Також можна відзначити те, що значна кількість учнів приймала участь у змаганнях з волейболу в першості ліцею та районних змаганнях. Це в певній мірі вплинуло на їх рівень технічної підготовленості, та якість знань з волейболу.

Розглядаючи зміст занять з волейболу можна відмітити, що вони включають в себе: теоретичну, технічну, тактичну, загальну та спеціальну фізичну підготовки. Але будуючи зміст уроків фізичної культури з волейболу, варто створити систему спеціально підібраних фізичних вправ у відповідності до вирішення поставлених завдань. А саме: перші два заняття варто присвятити бесіді з техніки безпеки на заняттях з волейболу, дослідженням основ знань учнів та виконання 4-х тестових вправ: верхньої прямої подачі, передачі м'яча, прийом м'яча знизу, прямий нападаючий удар. Наступні заняття (починаючи з 3-го) проводити за певною структурою, а саме *розминка*, що складається із 2-х частин (теоретичні відомості, вправи в русі і на місці); *основна частина*, що включає навчання і закріплення техніки виконання

передач, подач, прийому м'яча знизу, нападаючого удару тощо; *заклучна частина*, де після застосування повільних вправ проводиться рефлексія (самооцінка) учнями своїх знань, умінь, навичок.

Ефективність даної методики доведена покращенням учнями техніки виконання всіх елементів волейболу. Це можна пов'язати з успішним опануванням старшокласниками певних теоретичних знань з волейболу.

**Висновки.** При аналізі отриманих результатів нами було встановлено, що на відміну від першого тестування покращилися на третину показники у подачах м'яча як у дівчат так і у юнаків. Високий темп зростання якісних показників з виконання нападаючого удару (40,3 %) був виявлений у дівчат.

**Перспективи подальших досліджень.** Перспективою подальших досліджень є вивчення фізичної та тактичної підготовленості старшокласників, що займаються волейболом, а також вплив технічних засобів ефективності навчання.

**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

- Андрощук, Н. А. (2009). *Фізична культура (теоретичні відомості)*. Тернопіль : Просвет.
- Ареф'єв, В. Г. (2001). *Фізична культура в школі (молодому спеціалісту)* Кам'янець-Подільський : Абетка-Нова.
- Волков, Л. В. (2002). *Теория и методика детского и юношеского спорта*. К. : Олимпийская литература.
- Курамшин, Ю. Ф. (Ed.). (2004). *Теория и методика физической культуры: Учебник*. М. : Советский спорт.
- Матвеев, Л. П. (1999). *Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов*. К. : Олимпийская литература.
- Озолин, Н. Г. (2002). *Настольная книга тренера: Наука побеждать*. М. : ООО «Издательство Астрель».
- Платонов, В. Н. (1997). *Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте*. К. : Олимпийская литература.
- Шалар, О. Г. & Могилевський, О. О. (2010). Серія уроків волейболу освітньо-рефлекторної спрямованості. 7 клас (завершення). *Фізичне виховання в школах України*, 3(15), 5-16.
- Шалар, О. Г., & Мартиненко, Є. Є. (2011). Організація освітньо-рефлекторної діяльності учнів на уроках волейболу. *Теорія та методика фізичного виховання*, 3, 19-23.

- Шалар, О. Г., & Сочинський, А. Я. (2011). Програма секційної (гурткової) роботи з волейболу. *Фізичне виховання в школах України*, 12(36), 16-26.
- Шалар, О. Г., Гринченко, А. Е., & Шалар, А. П. (2003). Эффективность использования интегральных упражнений на занятиях по волейболу. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*, 3, 95-103.
- Шиян, Б. М. (2002). *Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2*. Тернопіль : Богдан.

Стаття поступила до редакції: 01.01.2019 р.

Опублікована: 7.02.2019 р.

**Аннотация.** Шалар О., Гузар В., Решетка Н. Спортивная подготовка учащихся лицея на занятиях волейболом. **Цель:** совершенствование методики подготовки учащихся лицея на занятиях волейболом. **Материал и методы:** исследование проводилось со старшеклассниками Херсонского физико-технического лицея при изучении модуля «Волейбол». Обучение и совершенствование техники игры в волейбол учащихся лицея проводилось на академических занятиях по физической культуре в течение января-марта 2018 года. Продолжительность каждого занятия – 80 минут. Изучался и сравнивался уровень технической подготовленности старшеклассников по четырем тестовыми упражнениями и оценивались основы знаний по истории и правилам игры в волейбол. **Результаты** установлено, что изменились к лучшему высокие показатели в передачах мяча у девушек (на 25 %) и юношей (на 8,5 %). Улучшение высокого уровня состоялось у юношей (на 13,5 %) и у девушек (на 12,5 %) в подачах мяча. Существенно изменились показатели старшеклассников за выполнением нападающего удара и приема мяча снизу. Высокие показатели улучшились на четверть у девушек (25 %) и на треть у юношей (31 % и 31,5 % соответственно). В пользу эффективности примененной методики говорит тот факт, что почти отсутствуют низкие показатели (за исключением подач мяча у девушек – 12,5 %). Высокие показатели знаний основ волейбола у девушек улучшились в отличие от предыдущих на 22,5 %, также улучшились и достаточные показатели на 33,5 %. **Выводы:** эффективность данной методики доказана улучшением учениками техники выполнения всех элементов волейбола. Это можно связать с успешным освоением старшеклассниками определенных теоретических знаний по волейболу.

**Ключевые слова:** волейбол; старшеклассники; техника; передача мяча; подача; прием мяча снизу; нападающий удар; знания.

**Abstract.** Shalar O., Guzar V., Reshotka N. Sport training in schools in volleyball. Volleyball is one of the main and integral parts of the content of physical education lessons and optional classes, physical education and recreational activities and sports activities in the school day, extra-curricular work on the physical education of schoolchildren. It is difficult to find a collective of physical culture, in which there would be no volleyball section. Properly organized volleyball lessons are a good method for the comprehensive physical development of schoolchildren who are involved and contribute to the decision of important educational tasks. **Purpose:** Improvement of the methodology of preparation of students of lyceum at volleyball classes. **Material and methods:** the study was conducted with high school students of the Kherson Physico-Technical Lyceum in the study of the Volleyball module. Training and improvement of the lyceum students' volleyball techniques was conducted in academic classes in physical culture during January-March 2018. The duration of each class is 80 minutes. The level of technical preparedness of high school students was studied and compared by four test exercises and the basics of knowledge on the history and rules of the game of volleyball were assessed. **Results:** showed that the high rates in ball passes for girls (by 25%) and for boys (by 8.5%) changed for the better. A high level improvement took place in boys (by 13.5%) and in girls (by 12.5%) in ball pitches. Significantly changed the performance of high school students for the performance of the attack hit and the ball from the bottom. The high rates improved by a quarter among girls (25%) and by a



third among boys (31% and 31.5%, respectively). The fact that there are almost no low rates (with the exception of ball feeds for girls -12.5%) speaks in favor of the efficiency of the applied technique. The high rates of knowledge of the basics of volleyball for girls improved by 22.5% in contrast to the previous ones, and sufficient indicators also improved by 33.5%. **Conclusions:** the effectiveness of this technique is proved by the students improving the technique of performing all the elements of volleyball. This can be associated with the successful development of certain theoretical knowledge of volleyball by high school students.

**Keywords:** volleyball; high school student; technique, passing the ball; giving; taking the ball from the bottom; attacking blow; knowledge.

#### **Reference**

- Androshhuk, N. A. (2009). *Fizychna kul'tura (teoretychni vidomosti)*. Ternopil' : Prosvet.
- Arjef'jev, V. G. (2001). *Fizychna kul'tura v shkoli (molodomu specialistu)*. Kamjanec'-Podil's'kyj : Abetka-Nova.
- Volkov, L. V. (2002). *Teorija i metodika detskogo i junosheskogo sporta*. K. : Olimpijskaja literatura.
- Kuramshin, Ju. F. (Ed.). (2004). *Teorija i metodika fizicheskoy kul'tury: Uchebnik*. M. : Sovetskij sport.
- Matveev, L. P. (1999). *Osnovy obshhej teorii sporta i sistemy podgotovki sportsmenov*. K. : Olimpijskaja literatura.
- Ozolin, N. G. (2002). *Nastol'naja kniga trenera: Nauka pobezhdat'*. M. : ООО «Izdatel'stvo Astrel'».
- Platonov, V. N. (1997). *Obshhaja teorija podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte*. K. : Olimpijskaja literatura.
- Shalar, O. G. & Mogylevs'kyj, O. O. (2010). Serija urokov volejbolu osvith'o-reflektornoj sprjamovanosti. 7 klas (zavershennja). *Fizychno vyhovannja v shkolah Ukrainy*, 3(15), 5-16.
- Shalar, O. G., & Martynenko, Je. Je. (2011). Organizacija osvith'o-reflektornoj dijal'nosti uchniv na urokah volejbolu. *Teorija ta metodyka fizychnogo vyhovannja*, 3, 19-23.
- Shalar, O. G., & Sochyns'kyj, A. Ja. (2011). Programa sekcijnoi' (gurtkovoji) roboty z volejbolu. *Fizychno vyhovannja v shkolah Ukrainy*, 12(36), 16-26.
- Shalar, O. G., Grinchenko, A. E., & Shalar, A. P. (2003). Jeffektivnost' ispol'zovanija integral'nyh uprazhnenij na zanjatijah po volejbolu. *Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskih special'nostej*, 3, 95-103.
- Shyjan, B. M. (2002). *Teorija i metodyka fizychnogo vyhovannja shkoljariv*. Chastyna 2. Ternopil' : Bogdan.

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

Шалар Олег Григорович: кандидат педагогічних наук, доцент; Херсонський державний університет: вул. 40 років Жовтня, 27, м. Херсон, 73000, Україна.

Шалар Олег Григорьевич: кандидат педагогических наук доцент; Херсонский государственный университет: вул. 40 лет Октября, 27, г. Херсон, 73000, Украина.

Oleg. Shalar: PhD (pedagogical sciences), assistant professor; Kherson State University: St. 40 rokiv Zhovtnya 27, Kherson, 73000, Ukraine.

<https://orcid.org/0000-0001-9878-5827>

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, 73009, Україна.

Гузарь Виктор Николаевич: кандидат педагогических наук, доцент; Херсонская государственная морская академия: проспект Ушакова, 20, Херсон, 73009, Украина

Viktor Huzar: PhD (pedagogical sciences), assistant professor; Kherson State Maritime Academy: Ushakova avenue, 20, Kherson, 73000, Ukraine.

<https://orcid.org/0000-0002-4427-2425>

E-mail: [client885@gmail.com](mailto:client885@gmail.com)

**СПОРТИВНІ ІГРИ SPORTYVNI IHRY СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 2019№1(11)**

Решотка Наталя Олександрівна; Херсонська ЗОШ №47: вул. Філатова, 30, Херсон, 73027, Україна.

Решотка Наталя Александровна; Херсонская СОШ №47: ул. Филатова, 30, Херсон, 73027, Украина.

Nataliya Reshotka; Khersonska ZOSH №47: vul. Filatova, 30, Kherson, 73027, Ukraine.

<https://orcid.org/0000-0002-4909-7742>

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

**Застосування рухливих ігор для розвитку фізичних якостей плавців 8 - 9 років**

Шейко Л. В.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** *Метою* дослідження стало вивчення впливу застосування рухливих ігор на розвиток фізичних якостей плавців 8 – 9 років. **Матеріал і методи:** У дослідженні взяли участь 20 дітей 8–9 років, які регулярно відвідують тренувальні заняття з плавання. Випробовувані були поділені на дві групи: по 10 плавців з однаковим рівнем підготовленості (експериментальна (ЕГ), контрольна (КГ)). Збір даних здійснювався в навчально - тренувальних групах басейну «Піонер» (КЗ МСДЮСШОР з водних видів спорту Яни Клочкової). Застосовані: аналіз літературних джерел; метод тестів (контрольні випробування); педагогічний експеримент; педагогічне спостереження; метод математичної обробки даних дослідження. **Результати:** дослідження виявило, що плавці ЕГ істотно поліпили результати тестів завдяки застосуванню комплексу рухливих ігор під час навчально-тренувальних занять. У КГ також спостерігалось поліпшення показників, однак воно було не настільки відчутним в порівнянні з ЕГ. **Висновки:** було встановлено, що рухові ігри є невід'ємною частиною підготовки плавців. Запропонована методика застосування рухливих ігор під час тренувальних занять з юними плавцями дозволила значною мірою підвищити рівень фізичних якостей спортсменів-плавців 8 – 9 років.

**Ключові слова:** *плавці; фізичні якості; розвиток; засоби.*

**Вступ.** Рухлива гра – вид свідомої діяльності людини, що складається з рухових дій, творчо, прямо або побічно відображає явища навколишньої його дійсності і спрямований на всебічну загальну і спеціальну фізичну підготовку (Булгакова, 2001, 2011; Ганчар, 1998; Звізда, 2002; Никитский, 2009; Погребной, 1999; Шейко, 2016).

Ігри у воді цікаві і корисні, і якщо їх правильно використовувати, розвивають в учнів багато важливих якостей і навичок. Особливо велике значення мають ігри з дітьми та підлітками, так як під час гри проявляється і розвивається вміння аналізувати, зіставляти, узагальнювати і робити правильні висновки.

Під час занять і відпочинку можна використовувати різні ігри та розваги як засоби розв'язування цілого ряду педагогічних завдань у навчально-виховному процесі з плавання.

Обстановка, яка створюється під час ігор та розваг у воді, при вмілому і активному керівництві з боку викладача, сприяє розвитку в учнів високих морально-вольових якостей: почуття

колективізму, товариськості, взаємодопомоги, відповідальності за свої дії тощо (Булгакова, 2002, 2011; Васильев, 20104; Ганчар, 1998; Еремеева, 2005).

Гра створює атмосферу здорового змагання, що змушує не просто механічно виконувати відомі рухи, а мобілізувати свою пам'ять, руховий досвід, осмислювати те, що відбувається, зіставляти ситуацію, оцінювати свої дії. В процесі гри вирішуються освітні, виховні і рухові завдання.

Велика емоційність ігрової обстановки поживляє роботу з дітьми, сприяє заохоченню їх до систематичних занять плаванням, розвиває активність, ініціативу.

У процесі гри організм учнів зазнає великого фізичного навантаження. Проте, внаслідок високої емоційності і захоплення грою, учні легко переносять підвищені навантаження і виконують вправи, які в неігровій обстановці вони б виконати не могли (Макаренко, 2009; Осокина, 2011; Погребной, 1999; Шейко, 2016; Шейко, 2017).

Ігри відрізняються одна від одної педагогічною спрямованістю. Є ігри, що допомагають учням-початківцям, які ще не

вміють плавати, звикнути до води, засвоїти той чи інший елемент техніки плавання; ігри, що вдосконалюють чи опрацьовують елементи техніки плавання; ігри для засвоєння деяких елементів прикладного плавання; ігри для загального фізичного розвитку учнів; ігри для засвоєння нескладних стрибків у воду та ті, що підводять до гри у водне поло (Булгакова, 2011; Еремеева, 2005; Звізда, 2002).

Актуальність обраної теми полягає в тому, що сучасний рівень підготовки плавців висуває підвищені вимоги до фізичного розвитку спортсменів. Для того, щоб успішно справлятися з великими навантаженнями і показувати рекордні результати, необхідно бути фізично добре розвиненим спортсменом, саме тому найважливішою складовою частиною тренувальної програми плавців всіх вікових груп, особливо молодших, є фізична підготовка (Йорданская, 2006). Удосконалення фізичної підготовленості плавців багато в чому залежить від успішного впровадження ефективних засобів і методів виховання у них фізичних якостей – швидкості, сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності (особливо в період молодшого шкільного віку), які необхідні при виконанні м'язової роботи, що пред'являє великі вимоги до функціонального стану організму плавця. Сьогодні вже багато фахівців з фізичної культури ясно усвідомлюють потенціал і багатство можливостей, що надаються рухливими іграми. Ігри допомагають уникнути одноманітності, відновлюють психологічний статус, розвивають тактичне мислення, культуру спілкування, здійснюють підготовку до конкретної професійної діяльності (Булгакова, 2011; Васильев, 2010; Еремеева, 2005; Звізда, 2002; Осокина, 2011; Птушко, 2005). У зв'язку з цим необхідно підкреслити, що саме рухливі ігри в силу притаманних їм особливостей є досить ефективним засобом комплексного вдосконалення рухових якостей.

Під цим кутом зору переглядаються програми з плавання, в цих програмах збільшуються час і кількість використовуваних рухливих ігор, які

стають одним з домінуючих засобів в навчально-тренувальному процесі з плавання.

**Об'єкт дослідження:** процес розвитку фізичних якостей плавців молодшого шкільного віку.

**Предмет дослідження:** методика застосування рухливих ігор для підвищення показників фізичних якостей юних плавців.

**Мета дослідження:** вивчити вплив застосування рухливих ігор на розвиток фізичних якостей плавців 8 – 9 років.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити науково-методичну літературу з розвитку фізичних якостей;
2. Визначити рівень розвитку фізичних якостей плавців 8 – 9 років;
3. Встановити ступінь впливу застосування різноманітних рухливих ігор на рівень розвитку фізичних якостей юних спортсменів.

**Матеріал і методи дослідження.**

Збір даних здійснювався в навчально-тренувальних групах басейну «Піонер» (КЗ МСДЮСШОР з водних видів спорту Яни Клочкової). У нашому дослідженні взяли участь 20 дітей 8–9 років, які регулярно відвідують тренувальні заняття з плавання. Випробовувані були поділені на дві групи: по 10 плавців з однаковим рівнем підготовленості. Перша група - експериментальна (ЕГ), друга - контрольна (КГ). В обох групах заняття зі спортсменами проводилися протягом всього року, 3-4 рази на тиждень; перед тренуванням у воді, проводилась розминка – 45 хвилин на суші; тренування у воді складало – 45-60 хвилин. Дослідження проводилися в три етапи і охоплювали період з вересня 2017 р. по липень 2018 р. На *першому етапі* дослідження було проведено тестування плавців 8–9 років по визначенню рівня розвитку фізичних здібностей на основі стандартних тестів рівня фізичного розвитку якостей людини (Йорданская, 2006). У програму тестування були включені наступні тести: для оцінки швидкісно-силових якостей – стрибок в довжину поштовхом двома з місця; сили – підтягування на перекладині; швидкості – біг 30 метрів; спритності –

човниковий біг 3 x 10 метрів; гнучкості – нахили тулуба вперед з положення сидячи; витривалості – шестихвилинний біг.

На *другому етапі* дослідження, після вивчення методики розвитку фізичних якостей плавців і ретельного розгляду програм розроблених провідними фахівцями плавання (Еремеева, 2005; Осокина, 2011; Погребной, 1999; Программа обучения плаванию; Птушко, 2005), було встановлено, що в навчально-тренувальному процесі не достатня увага приділена застосуванню рухливих ігор для розвитку фізичних якостей плавців. Виходячи з цього було вирішено запровадити в навчально-тренувальний процес деякі спортивні та рухливі ігри, естафети які спрямовані на підвищення фізичної підготовленості юних спортсменів-пловців 8–9 років. Рухливі ігри, спрямовані на переважний розвиток фізичних якостей були застосовні в ЕГ,

тоді як плавці КГ займалася за звичайною програмою.

*Третім етапом* нашого дослідження було підсумкове тестування обох груп після завершення експерименту. Проводився порівняльний аналіз рівня розвитку фізичних якостей обох груп випробовуваних.

Під час збору даних застосовувалися такі **методи**: аналіз літературних джерел; метод тестів (контрольні випробування); педагогічний експеримент; педагогічне спостереження; метод математичної обробки даних дослідження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На першому етапі дослідження було проведено тестування рівня розвитку фізичних якостей юних спортсменів ЕГ і КГ. Результати тестування представлені в таблиці 1.

*Таблиця 1*

**Результати тестування фізичної підготовленості плавців ЕГ і КГ до педагогічного експерименту**

Тести	ЕГ (n=10)	КГ (n=10)	t	p
Стрибок у довжину поштовхом двома з місця (см)	186,9 ± 5,51	188,6 ± 5,11	0,23	>0,05
Підтягування на перекладині (к-ть разів)	3,1 ± 0,62	2,8 ± 0,62	0,34	>0,05
Біг на 30 м (с)	6,38 ± 0,02	6,46 ± 0,90	0,09	>0,05
Човниковий біг 3 x10 м (с)	10,19 ± 0,30	10,38 ± 0,60	0,28	>0,05
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	6,2 ± 0,40	6,0 ± 0,33	0,39	>0,05
6-ти хвилинний біг (м)	980,4 ± 12,32	994,6 ± 12,63	0,8	>0,05

Аналіз показниківів попереднього тестування показав, що різниця між ЕГ і КГ не суттєва, що вказувало на приблизно однаковий рівень розвитку фізичних якостей в обох групах на момент початку дослідження (табл. 1).

Як видно з таблиці 1 показники респондентів ЕГ мали трохи кращі показники у таких тестах, як підтягування на перекладині, біг на 30м, нахил тулуба вперед з положення сидячи.

На другому етапі дослідження юні плавці працювали над розвитком фізичних

якостей. У КГ плавці розвивали фізичні якості за звичайною програмою, тоді як для спортсменів ЕГ був використан цілий комплекс засобів з яскравим емоційним забарвленням – тобто спортивні та рухливі ігри, естафети, які були, спрямовані на переважний розвиток фізичних якостей та сприяли тому, що заняття не були надмірно нудними, одноманітними і монотонними (Булгакова, 2001, 2011; Ганчар, 1998; Еремеева, 2005; Звізда, 2002; Макаренко, 2009; Никитский, 2009; Шейко, 2018). Ігри проводилися, як

правило, в основній частині заняття, але іноді, щоб урізноманітнити навчально - тренувальну роботу, застосовувалися і в кінці заняття. Гра могла проводитися як на неглибокому місці басейну (де можна торкатися дна ногами), так і на глибокому.

У групу ігор, що розвивають силу були включені «Бій вершників», «Хто кого перетягне», «Перетягування каната вплав», «Міна», «Буксир» (розвиток сили м'язів рук), «Топтання води» (розвиток сили м'язів ніг), «Перетягування в парах», «Виштовхування партнера». Для розвитку витривалості використовували такі ігри, як «Ланцюг», «П'ятнашки» («Квач» в воді), а також естафети, в тому числі естафети з подоланням перешкод, транспортуванням різних предметів, знімаючи одяг у воді. На деяких заняттях юні спортсмени ЕГ грали в ігри з елементами водного поло і навіть застосовували саму гру у водне поло. Ця спортивна гра застосовувалася в системі

тренувань ЕГ в підготовчому періоді для розвитку вміння координувати рухи у воді, швидкості, сили і витривалості і т.п. До групи ігор, які сприяли розвитку швидкості увійшли такі ігри, як «За м'ячем – вплав», «Обжени товариша».

На третьому етапі було проведено повторне тестування в обох групах, яке виявило, що плавці ЕГ істотно поліпшили результати тестів завдяки застосуванню комплексу рухливих ігор під час навчально-тренувальних занять. У 3 тестових вправах спостерігалися достовірний приріст результату (<0,05) (табл. 2). Це такі тести як: підтягування на перекладині; нахил тулуба вперед з положення сидячи, 6-ти хвилинний біг. У КГ також спостерігалось поліпшення показників, однак воно було не настільки відчутним в порівнянні з ЕГ. Порівняльні результати попереднього і підсумкового тестування представлені в таблиці 3.

*Таблиця 2*

**Результати тестування фізичної підготовленості плавців ЕГ (n=10) до і після педагогічного експерименту**

Тести	До експерименту	Після експерименту	t	p
Стрибок у довжину поштовхом двома з місця (см)	186,9 ± 5,51	198,3 ± 5,04	1,53	<0,05
Підтягування на перекладині (к-ть разів)	3,1 ± 0,62	5,5 ± 0,62	2,74	<0,05
Біг на 30м (с)	6,38 ± 0,02	6,11 ± 0,01	0,27	>0,05
Човниковий біг 3 x 10м (с)	10,19 ± 0,30	9,92 ± 0,4	0,54	>0,05
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	6,2 ± 0,40	8,8 ± 0,43	4,43	<0,05
6-ти хвилинний біг (м)	980,4 ± 12,32	1124,1 ± 9,79	9,13	<0,05

*Таблиця 3*

**Приріст результатів тестування рівня фізичної підготовленості плавців ЕГ і КГ після педагогічного експерименту**

	ЕГ		КГ	
	Кількісні зміни	Якісні зміни %	Кількісні зміни	Якісні зміни %
Стрибок поштовхом двома з місця (см)	11,4	5,74	4,6	2,38
Підтягування на перекладині (к-ть разів)	2,4	43,63	1,9	38,7
Біг на 30м (с)	0,27	4,23	0,16	2,48
Човниковий біг 3 x 10м (с)	0,27	2,6	0,13	1,25
Нахили тулуба вперед з положення сидячи (см)	2,6	29,5	1,4	18,9
6-ти хвилинний біг (м)	143,7	12,8	89,2	8,23

Як видно з таблиці 3 в 1 тесті – стрибок в довжину двома з місця, результат ЕГ покращився на 11,4 см, що склало 5,74 %, тоді як в КГ – поліпшення результату відбулося лише на 4,6 см, що відповідає 2,38 %. У 2 тесті – підтягування на перекладині, підсумкові результати обох груп, в порівнянні з попереднім тестуванням, покращилися значно. Так в ЕГ відбулося підвищення результатів на 43,63 % (на 2,4 рази), в КГ – на 38,7 % (на 1,9 раз). Не погані результати були показані випробовуваними обох груп в 3 тесті – біг на 30м. Однак, і в цьому тесті, ми можемо спостерігати більше поліпшення результатів в ЕГ – поліпшення на 4,23 %, в КГ – всього на 2,48 %. Підсумовуючи результати 4 тесту – човниковий біг 3 x 10м, можна констатувати незначне збільшення результатів в обох групах досліджуваних. Так в ЕГ результат покращився на 2,6 %, в КГ – тільки на 1,25 %. Велику різницю результатів можна спостерігати в 5 тесті – нахили тулуба вперед з положення сидячи. В ЕГ результати покращилися на 29,5 %, в КГ – на 18,9 %. Різниця між показниками цього тесту в групах склала 10,6 %. Значне поліпшення результатів ми можемо спостерігати в ЕГ в порівнянні з КГ при виконанні 6 тесту – 6 -ти хвилинний біг. Поліпшення результату в ЕГ сталося на 12,8 %, а в КГ – тільки на 8,23 %.

Таким чином, можна констатувати, що запропонована методика дозволила підвищити рівень розвитку фізичних якостей юних плавців 8–9 років застосовуючи рухливі та спортивні ігри, естафети в навчально-тренувальному процесі, що підтвердило висунуту гіпотезу.

**Висновки.** В результаті аналізу наукової та спеціальної літератури з

плавання, вивчення досвіду роботи фахівців в галузі фізичної культури і спорту було встановлено, що на сьогоднішній день, серед фахівців плавання існують деякі розбіжності щодо ролі і місця рухливих ігор в тренувальному процесі плавців. Через слабку теоретичну базу існує недостатня кількість досліджень з даного питання. У практиків, при підготовці спортсменів, виникає питання про ступінь впливу застосування рухливих ігор на кінцевий результат і включення в тренувальний процес необхідної їх кількості.

Проведене дослідження дозволило дещо узагальнити відповіді на питання про значення рухливих ігор при побудові тренувального процесу з юними спортсменами-плавцями. Було встановлено, що рухливі ігри є невід'ємною частиною підготовки плавців.

Запропонована методика застосування рухливих ігор дозволила значною мірою підвищити рівень фізичних якостей спортсменів-плавців 8–9 років.

**Перспективи подальших досліджень.** У зв'язку з тим, що використання рухливих ігор в процесі підготовки юних плавців дало позитивний результат у розвитку фізичних якостей дітей 8–9 років і сприяло поліпшенню їх підготовленості, ми плануємо впровадити рухливі ігри в тренувальний процес плавців середнього і старшого шкільного віку.

**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**

- Булгакова, Н. Ж. (2001). *Плавание*. М. : Физкультура и спорт.  
Булгакова, Н. Ж. (2002). *Познакомьтесь – плавание*. М. : Астрель.  
Булгакова, Н. Ж. (2011). *Игры у воды, на воде*. М. : Физкультура и спорт.  
Васильев, В. С. (2010). *Обучение детей плаванию*. М. : Физкультура и спорт.  
Ганчар, И. Л. (1998). *Плавание. Теория и методика преподавания*. Минск : Четыре четверти.  
Еремеева, Л. Ф. (2005). *Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста*. М. : Детство-Пресс.

- Звізда, І. С. (2002). *Ігри та вправи на воді для початкового навчання плавання*. Чернівці : ЧНУ.
- Иорданская, Ф. А. (2006). *Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности*. М. : Советский спорт.
- Макаренко, Л. П. (2009). *Подготовка юных пловцов*. М. : Физкультура и спорт.
- Никитский, Б. Н. (2009). *Плавание*. М. : Просвещение.
- Осокина, Т. И. (2011). *Как научить детей плавать*. М. : Просвещение.
- Погребной, А. И. (1999). О некоторых принципах обучения плаванию. *Теория и практика физической культуры и спорта*, 3, 59-63.
- Программа обучения плаванию*. Retrieved from <https://zddou25.edumsko.ru>.
- Птушко, Н. (2005). Технология применения соревновательно-игрового метода на уроках физического воспитания для активизации двигательной деятельности учащихся. *Первое сентября*, 11(9). Retrieved from <http://spo.1september.ru/2005/11/9.htm>.
- Шейко, Л. В. (2016). Использование игрового метода для формирования волевой активности у младших школьников при обучении плаванию. *Спортивные игры*, 1, 75-79.
- Шейко, Л. В. (2017). Применение подвижных игр для предупреждения возникновения чувства страха у детей младшего школьного возраста на этапе освоения с водой. *Спортивные игры*, 1, 84-88.
- Шейко, Л. В. (2018). Эффективность применения подвижных игр в воде на этапах начального обучения плаванию детей младшего школьного возраста. *Слобжанський науково-спортивний вісник*, 2(64), 88-93. doi:10.15391/snsv.2018-2.017

Стаття поступила до редакції: 15.12.2018 р.

Опублікована: 7.02.2019 р.

**Аннотация.** Шейко Л. В. *Применение подвижных игр для развития физических качеств пловцов 8–9 лет.* Игры на воде интересны и полезны, и если их правильно использовать, развивают у занимающихся много важных качеств и навыков. Игра создает атмосферу здорового состязания, что заставляет не просто механично выполнять известные движения, но мобилизовать свою память, двигательный опыт, осмысливать то, что происходит, составлять ситуацию, оценивать свои действия. Большая эмоциональность игровой обстановки оживляет работу с детьми, способствует поощрению их к систематическим занятиям плаванием, развивает активность, инициативу. **Целью** исследования стало изучение влияния применения подвижных игр на развитие физических качеств пловцов 8–9 лет. **Материал и методы:** В исследовании приняли участие 20 детей 8–9 лет, регулярно посещающих тренировочные занятия по плаванию. Испытуемые были разделены на две группы: по 10 пловцов с одинаковым уровнем подготовленности (экспериментальная (ЭГ), контрольная (КГ)). Сбор данных осуществлялся в учебно-тренировочных группах бассейна «Пионер» (КУ ГСДЮСШОР по водным видам спорта Яны Клочковой). Применены: анализ литературных источников; метод тестов (контрольные испытания), педагогический эксперимент; педагогическое наблюдение; метод математической обработки данных исследования. **Результаты:** исследование показало, что пловцы ЭГ существенно улучшили результаты тестов благодаря применению комплекса подвижных игр во время учебно-тренировочных занятий. В КГ также наблюдалось улучшение показателей, однако оно было не столь ощутимым по сравнению с ЭГ. Особенно значимы в обеих группах спортсменов были изменения в показателях подтягивания на перекладине (в ЭГ – 43,63%; в КГ – 38,7 %) и теста наклон туловища вперед в положении сидя (в ЭГ – 29,5 %; в КГ – 18,9 %). **Выводы:** было установлено, что спортивные игры являются неотъемлемой частью подготовки пловцов. Предложенная методика применения подвижных игр во время тренировочных занятий с



юними пловцями дозволила в значительній степені підвищити рівень фізических якостей спортсменів-пловців 8–9 лет.

**Ключевые слова:** пловцы; физические качества; развитие; средства.

**Abstract.** *Liliia Sheiko. Application of agile games to the development of physical qualities of swimmers 8 - 9 years. Games on water are interesting and useful and if it is correct to use them, develop many important qualities and skills at engaged. A game creates the atmosphere of a healthy competition that forces to carry out not just automatically known movements, but to mobilize the memory, motor experience, to comprehend what occurs, to compare a situation, to estimate actions. The big emotionality of a game situation recovers work with children, promotes their encouragement to systematic swimming classes, develops activity, initiative.***Purpose:** *The aim of the study was to research the impact of agile games on the development of the physical qualities of swimmers 8–9 years. **Data and Methods:** The study involved 20 children of 8–9 years of age who regularly attend swimming lessons. The subjects were divided into two groups: 10 swimmers in each group by their skill level (experimental group (EG), control group (CG)). Data collection has been carried out in the training groups of the swimming pool «Pioneer». Methods applied: analysis of literary sources; test method (control tests), pedagogical experiment; pedagogical observation; method of mathematical data processing. **Results:** the study showed that EG swimmers significantly improved test results through the use of a set of agile games during training sessions. The CG also showed an improvement in performance, but it was not as tangible as compared with the EG. Changes in indicators of pull-up on a crossbar were especially significant in obox groups of athletes (in EG – 43.63 %; in CG – 38.7 %) and the test forward inclination of body in a sitting position (in EG – 29.5 %; in CG – 18.9 %). **Conclusion:** it was found that sports games are an integral part of the training of swimmers. The proposed method of using agile games during training sessions with young swimmers allowed to significantly increase the level of physical qualities of athletes-swimmers 8–9 years.*

**Keywords:** swimmers; physical qualities; development; facilities.

#### Reference

- Bulgakova, N. Zh. (2001). *Plavanie*. M. : Fizkul'tura i sports.
- Bulgakova, N. Zh. (2002). *Poznakom'tes' – plavanie*. M. : Astrel'.
- Bulgakova, N. Zh. (2011). *Igry u vody, na vode*. M. : Fizkul'tura i sport.
- Vasil'ev, V. S. (2010). *Obuchenie detej plavaniju*. M. : Fizkul'tura i sport.
- Ganchar, I. L. (1998). *Plavanie. Teoriya i metodika prepodavanija*. Minsk : Chetyre chetverti.
- Eremeeva, L. F. (2005). *Nauchite rebenka plavat'. Programma obuchenija plavaniju detej doshkol'nogo i mladshego shkol'nogo vozrasta*. M. : Detsvo-Press.
- Zvizda, I. S. (2002). *Igri ta vpravi na vodi dlja pochatkovogo navchannja plavannja*. Chernivci : ChNU.
- Iordanskaja, F. A. (2006). *Monitoring zdorov'ja i funkcional'naja podgotovlennost' vysokokvalificirovannyh sportsmenov v processe uchebno-trenirovochnoj raboty i sorevnovatel'noj dejatel'nosti*. M. : Sovetskij sport.
- Makarenko, L. P. (2009). *Podgotovka junyh plovcov*. M. : Fizkul'tura i sport.
- Nikitskij, B. N. (2009). *Plavanie*. M. : Prosveshhenie.
- Osokina, T. I. (2011). *Kak nauchit' detej plavat'*. M. : Prosveshhenie.
- Pogrebnoj, A. I. (1999). O nekotoryh principah obuchenija plavaniju. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury i sporta*, 3, 59-63. .
- Programma obuchenija plavannju. Retrieved from <https://zddou25.edumsko.ru>.
- Ptushko, N. (2005). Tehnologija primenenija sorevnovatel'no-igrovogo metoda na urokah fizicheskogo vospitanija dlja aktivizacii dvigatel'noj dejatel'nosti uchashhihsja. *Pervoe sentjabrja*. 11(9). Retrieved from <http://spo.1september.ru/2005/11/9.htm>.
- Shejko, L. V. (2016). Ispolzovanie igrovogo metoda dlja formirovanija volevoj aktivnosti u mladshih shkol'nikov pri obuchenii plavaniju. *Sportivnye igry*, 1, 75-79.

Shejko, L. V. (2017). Primenenie podvizhnyh igr dlja preduprezhdenija vozniknovenija chuvstva straha u detej mladshogo shkol'nogo vozrasta na jetape osvoenija s vodoj. *Sportivnye igry*, 1, 84-88.

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

Шейко Лілія Вікторівна; *Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.*

Шейко Лилия Викторовна; *Харьковская государственная академия физической культуры; ул. Клочковская 99, 61058, г. Харьков, Украина*

Liliy Sheyko; *Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.*

<http://orcid.org/0000-0002-0020-1959>;

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