DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).33
УДК: 378.016:796.323.2

Смолюк В. І.
***кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м.Луцьк,* https://orcid.org/0000-0003-*3119-6539*;**
Шевчук А. Б.
доцент, майстер спорту з веслування на байдарках та каное, Заслужений тренер України, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м.Луцьк,
https://orcid.org/0000-0002-6268-8555*;*
Шевай О. Д.,
***кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м.Луцьк,* https://orcid.org/0000-0003-1916-5107**
Іваніцький Р. Б.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м.Луцьк,* https://orcid.org/0000-0002-*4192-7959

СПЕЦИФІКА НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ БАСКЕТБОЛУ В ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

У статті наголошується на необхідності залучення учасників освітнього процесу до спортивної діяльності з метою фізичного вдосконалення та зміцнення здоров'я. Відзначено особливу зацікавленість здобувачів освіти спортивними іграми, зокрема баскетболом. На основі аналізу та узагальнення наукової і методичної літератури розкрито специфіку баскетбольної гри. Зазначено, що рухова діяльність у баскетболі характеризується найрізноманітнішими діями, зокрема: бігом різної інтенсивності, стрибками, кидками, зупинками, ловінням, падінням тощо. Розкрито особливості змісту, техніки й тактики гри, де створюються сприятливі можливості для розвитку не лише фізичних якостей, а й становлення особистості загалом. Як висновок зазначається, що навчання й тренування у баскетболі – невід'ємні частини єдиного педагогічного процесу, відмінних результатів у якому можна досягти лише за умови високого рівня фізичної та технічної підготовленості гравців.

Ключові слова: *фізичне виховання, баскетбол, студенти, навчально-тренувальний процес.*

Specificities of training students in basketball in the process of sectional classes. Smolyuk V.I., Shevchuk A.B., Shvai O.D., Ivanitsky R.B. *The main task of the educational component «Physical Education» in higher education institutions is to involve participants in the educational process in various types of sports activities in order to increase their motor activity and form a comprehensively developed personality. Various types of sectional classes, in particular basketball, contribute to solving this task.* ***Purpose:*** *based on the analysis and generalization of scientific and methodological literature and monitoring of the Internet, to reveal the specifics of students' learning of the game of basketball during sectional classes.* ***Results:*** *Motor activity in basketball is characterized by a wide variety of actions, in particular: running of different intensities, jumping, throwing, stopping, falling, etc. Therefore, considerable attention in the process of classes should be paid to the development of physical qualities, mastering motor skills and special knowledge, which ensures the achievement of sportsmanship. During the game of basketball, in which tactics are considered as a complex of purposeful and consistent actions of a group of players or a team as a whole, favorable opportunities are created for the development of not only physical, technical, and volitional qualities, but also the formation of the personality as a whole. After all, the confrontation in basketball causes the manifestation of all vital physical qualities: speed, speed-strength and coordination abilities, flexibility and endurance. Achieving a sports result requires players to be purposeful, persistent, determined, courageous, confident in their abilities, and a sense of collectivism.* ***Conclusions:*** *teaching and training in basketball are integral parts of a single pedagogical process, in which the basic provisions should be followed, and excellent results can be achieved only if the players have a high level of physical, technical and tactical training. The correctly chosen training methodology by the coach and the successful organization of classes are quite important in the preparation of the team.*

Keywords: *physical education, basketball, students, educational and training process.*

Постановка проблеми. У Законі України «Про фізичну культуру і спорт» зазначено, що фізичне виховання і спортивна діяльність у сфері освіти мають на меті забезпечити розвиток фізичного і морального здоров'я студентів, комплексний підхід до формування розумових і фізичних якостей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя, професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів та форм фізичного виховання і спортивної діяльності, безперервності цього процесу протягом усього життя [5].

Загалом, фізичне виховання у закладах вищої освіти становить собою органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок студентів. В даний час організація навчального процесу з фізичного виховання у вишах проводиться за двома напрямами: традиційне – загальна фізична спрямованість із використанням комплексу різноманітних засобів, і спортивне – на базі обраного виду спорту. У багатьох навчальних закладах підтримують другий напрямок. Спортивні секції, спортивно-масові заходи у позанавчальний час забезпечують студентам здоровий відпочинок, задовольняють їх потребу в рухах, сприяють фізичному розвитку та фізичній підготовленості [8].

Серед видів спорту, що викликають особливу зацікавленість студентів, фахівці називають спортивні ігри. Численні дослідження [2; 6; 13] вказують на популярність баскетболу серед студентської молоді. Впливаючи різнобічно й багатопланово, ця гра є засобом гармонізації особистості студента, фізичного, психологічного, емоційного та інтелектуального його розвитку.

Оскільки успішне розв'язання завдань соціально-економічного розвитку України потребує від кожної людини не лише якісної професійної підготовки, а й належного рівня культури, зокрема фізичної, то досить актуальним у цьому контексті є залучення студентів до тих секційних занять, що функціонують у навчальному закладі, які сприяють не лише фізичному вдосконаленню, а й загалом гармонізації особистості студента.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Баскетбол є однією з найпопулярніших у світі ігрових видів спорту, для якого характерна висока рухова активність. Ця гра відноситься до групи нестандартних ситуаційних фізичних вправ різної перемінної інтенсивності. Висока динамічність рухових дій, варіативність їх застосування, емоційність, доступність для осіб різного рівня підготовленості і простота умов для організації занять як у приміщенні, так і на відкритих майданчиках дають змогу вирішувати освітні, оздоровчі й виховні завдання фізичного виховання студентів. Крім того, різноманітність рухових дій сприяє зміцненню нервової, дихальної, травної та серцево-судинної систем, рухового апарату, поліпшенню обміну речовин, діяльності всіх систем організму. За суворого наукового підходу ця гра позитивно впливає не лише на фізичний розвиток та фізичну підготовленість особистості, а й на її світогляд, волю, відповідальність [1; 9].

Найвищих результатів, як у нашій країні, так і за кордоном баскетболісти досягають у студентському віці, і дуже часто – в період навчання у закладах вищої освіти. Адже саме вік 18–25 років є періодом найбільшої реалізації спортивних результатів [8; 10].

О. Продан та Н. Фунтікова [11] зауважують, що сучасний баскетбол із розмаїттям дій у нападі й захисті та власне ігрова діяльність мають унікальні властивості для формування життєво необхідних навичок і вмінь, всебічного розвитку фізичних та психічних якостей особистості. Переваги баскетбольної гри вимальовуються як із зовнішньої сторони, так і в багатому внутрішньому змісті, адже виконання складних рухів потребують від студентів розвитку спритності та координації, сили й стрибучості, витривалості, рішучості.

Ми погоджуємося з думкою М. С. Бессарабова [3], що в баскетболі гравцеві доводиться діяти залежно від ситуації, а не за певними правилами. Тому основною формою роботи мозку в цих умовах є творча діяльність, тобто миттєва оцінка ситуації, вирішення тактичного завдання, вибір відповідних дій, що сприяє розвитку творчого мислення студентів.

Мета: на основі аналізу й узагальнення науково-методичної літератури та моніторингу мережі Інтернет розкрити специфіку навчання студентів баскетбольної гри у процесі секційних занять.

Виклад основного матеріалу дослідження. Програма навчально-тренувальної роботи в секції з баскетболу включає такі розділи, як теоретична підготовка, загальна й спеціальна фізична підготовка, технічна, тактична підготовка, психологічна, ігрова підготовка, змагальна підготовка. У той же час, проблема методики підготовки залишається досить актуальною. Зокрема питання технічної підготовки баскетболістів вітчизняними фахівцями розглядаються недостатньо. Тренери студентських команд використовують, переважно, методику навчання технічних прийомів вправи з арсеналу команд більш високого рівня. Однак, їх повноцінна реалізація в студентських командах практично неможлива через обмеженість тренувального часу, скороченої тривалості підготовчого етапу, відсутності повноцінного відновного процесу і нерівномірності ігрового та тренувального циклів.

Важливим завданням у навчанні студентів баскетболу є розвиток їх фізичних якостей, зумовлений багатьма чинниками: генотипними особливостями, фенотипом, адекватністю методики, соціальними особливостями життєдіяльності тощо. Відомо, що від генотипу людини значною мірою залежить успіх у будь-якій діяльності, оскільки низка морфо-функціональних структур організму мало піддається соціальним педагогічним впливам. У баскетболі це, передусім, морфологічні параметри організму: зріст, довжина кінцівок. Важливим компонентом генетично зумовлених показників є структура і склад м'язових волокон, які практично не змінюються протягом життя. Генотип людини зумовлюється також функціональними показниками. До них належать якісні й кількісні параметри функцій тих чи інших морфологічних структур, починаючи від біологічних і закінчуючи психічними. Відомо, що для гравців захисної лінії необхідний високий рівень розвитку швидкісно-силових якостей, загальної та швидкісної витривалості; для нападаючих – стрибучості, швидкісної витривалості, для центрових – стрибучості й особливо стрибкової витривалості [4].

Засобами розвитку рухових якостей баскетболіста є, переважно, вправи з інших видів спорту, які не схожі за структурою з основним видом вправ. Широко використовуються також вправи з предметами (скакалки, набивні м'ячі, гімнастичні лави тощо), стрибки вгору і в довжину, багатоскоки, короткі переміщення, рухливі ігри. Високий рівень розвитку рухових якостей гравця є також важливим фактором психологічного плану, що надає впевненості у боротьбі, сприяє прояву високих вольових якостей в екстремальних умовах. Наприклад, баскетболіст, у якого недостатньо розвинена стрибучість, не може оволодіти сучасною технікою кидка в стрибку і брати участь у боротьбі за м'яч біля щита. Команда, гравці якої повільні, не може ефективно застосовувати швидкий прорив, пресинг тощо.

Л. Ю. Поплавський [10] наголошує, що, виходячи з сучасного трактування спортивної підготовки баскетболістів, необхідно будувати стратегію індивідуального тренування на основі ігрової спеціалізації. Цей теоретико-методичний підхід повинен базуватися на тому, що захисникам треба більше працювати над удосконаленням швидкісно-силових якостей, нападаючим – над розвитком спеціальних рухових якостей, які називаються вибуховою силою, а центровим гравцям – над стрибковою витривалістю. Наступним важливим методичним положенням є необхідність досягнення відповідності рівня розвитку тієї чи іншої якості баскетболіста структурі технічних прийомів. Слід зазначити, що недостатній або надмірний розвиток рухових якостей призводить до своєрідного дисбалансу в тренуванні. Саме тому для баскетболу є непридатними багато методик розвитку рухових якостей, які застосовуються в інших видах спорту, або системах удосконалення людини (культуризмі, атлетичній гімнастиці тощо).

У баскетболі, як і в інших видах спорту, де рухи координаційно складні, важливу роль відіграє техніка. Технічна підготовка **–** це найефективніший, апробований практикою засіб, який дає можливість гравцю в рамках правил успішно діяти в складних ситуаціях боротьби. Для того, щоб домогтися найкращих результатів у складних ігрових ситуаціях, тренер має навчити гравців різноманітних технічних прийомів і способів, щоб за необхідності вони вміли вибрати найбільш підходящий прийом або поєднання прийомів, швидко і точно виконати їх [12].

Отже, на початку навчання гри тренеру необхідно приділяти значну увагу формуванню у студентів правильних технічних навичок, які дуже важко виправляти у процесі навчання, якщо вони були неправильно засвоєні. Також, неправильно засвоєні навички впливають на збільшення технічного браку під час гри і заважають у досягненні позитивного результату. Тому новачків-студентів потрібно навчити елементарній, спрощеній і доступній техніці виконання основних прийомів гри.

Загалом процес навчання техніки баскетболу можна поділити на два періоди – початкової підготовки та її подальшого вдосконалення. Під час початкової технічної підготовки тренер закладає фундамент майстерності гравців, формує рухові навички, виявляє індивідуальні особливості кожного студента. Пізніше вдосконалюється структура рухів, підвищується точність результатів під час виконання технічних прийомів гри, розширюється арсенал їх виконання в різних варіантах.

Для оволодіння студентами технікою рухів тренери часто використовують ідеомоторний метод у навчанні, що полягає в уявному виконанні руху. Цей метод дає змогу краще уявити рух, створити необхідну налаштованість центрів нервової системи на роботу. Термінова (поточна) інформація під час навчання техніки (тобто інформація про те, чи правильно виконується вправа), що отримується в процесі самих вправ, допомагає уточнити техніку рухів. Способи використання поточної інформації в практиці спорту численні [12].

Для злагодженої гри, налаштованої на перемогу необхідно, щоб кожен із гравців прекрасно розумів своє місце в команді і своє коло обов'язків. Тому надзвичайно важливими є тактичні тренування, тобто засоби, способи та форми ведення спортивної боротьби. До засобів ведення спортивної боротьби під час гри відносяться прийоми техніки нападу й захисту. Тактичними способами ведення гри є узгоджені дії групи гравців (тактичні комбінації) або усієї команди. Під комбінацією розуміються вивчені раніше та узгоджені взаємодії групи гравців або цілої команди, що спрямовані на створення вигідних умов для ефективних дій у нападі. Форми ведення гри можуть бути активними й пасивними. Залежно від використання активних або пасивних форм, тактика буде мати наступальний або оборонний характер. Загалом же тактична підготовка базується на психологічних особливостях баскетболістів, основою яких є мислення, швидкість розумового орієнтування (кмітливість, дотепність тощо), оригінальність мислення (доступність, творчий характер), систематичність та послідовність діяльності. Така підготовка значною мірою зумовлюється рівнем розвитку у студентів психологічних механізмів відбору інформації (пам'ять, передбачення, уявлення) та її обробки, тобто – інтелекту. Загалом же тактична підготовка озброює гравців способами і формами ведення боротьби в процесі змагань.

На різних етапах розвитку баскетболу кількість прийомів, способи їх виконання, критерії оцінки змінювалися і вдосконалювалися. І визначалися ці зміни передусім різницею в динаміці розвитку нападу й захисту. На перебудову технічного арсеналу впливали зміни правил гри, збагачення її тактики, підвищення рівня фізичної підготовленості гравців. Наприклад, розвиток стрибучості гравців у поєднанні з високим зростом сприяв народженню такого прийому як кидок у кошик зверху-вниз, а також збагаченню і вдосконаленню способів добивання м'яча під час боротьби за відскік біля щита суперника.

Як уже зазначалося, колективні тренування особливо корисні за техніко-тактичної підготовки команди, проте вони недостатньо сприяють розвитку індивідуальних фізичних якостей студентів, що залежать від особистих властивостей організму та технічної майстерності кожного гравця. Заняття з баскетболу у секції підвищення спортивної майстерності – це практично командні тренування. Гравці затиснуті в рамки загальних командних вправ, дедалі рідше відпрацьовують самостійно певні технічні елементи, шліфують притаманний кожному з них хід гри. Між тим, у процесі індивідуального тренування баскетболіст має змогу виконувати ті вправи, які найбільше відповідають його індивідуальним особливостям, може правильно визначити не лише зміст вправ, а й їх дозування. Під час індивідуальних занять, вдосконалюючи свою майстерність, студент має змогу виявити та вдосконалювати технічні прийоми, якими володіє недостатньо і, отже, не завжди використовує їх у грі [7].

Оскільки сучасний баскетбол характеризується високою руховою активністю спортсменів, великою напруженістю ігрових дій, то, звісно, вимагає від гравців різнобічної підготовки: теоретичної, фізичної, психологічної, техніко-тактичної та ігрової. Всі ці види становлять структуру навчально-тренувального процесу. Наприклад, у процесі теоретичної підготовки студенти отримують знання із загальних основ фізіології, психології, анатомії, теорії і методики навчання баскетболу. У межах роботи секції теоретичні заняття спрямовані на ознайомлення студентів з: історією виникнення баскетболу як ігрового виду спорту; досягненнями найвідоміших зарубіжних та вітчизняних спортсменів-баскетболістів; гігієнічними основами занять, вимогами до харчування тощо. Ці знання допомагають активно засвоювати навчальний матеріал, сприяють повноцінному використанню технічних і тактичних прийомів під час гри.

Специфіка навчання студентів та засвоєння ними вище зазначених основ баскетболу великою мірою залежить від викладача-тренера, який має правильно організувати навчально-тренувальний процес. При комплектуванні команди, склад якої постійно змінюється, оскільки одні студенти поступають на перший курс, інші – закінчують університет і вибувають із команди, а також з урахуванням різного рівня підготовленості здобувачів освіти, тренер змушений долати низку труднощів. Крім того, у студентському спорті режим тренувань і відпочинку визначається не самим тренером, як у професійному, а заданими умовами навчального процесу у ЗВО. Проте, які б проблеми не виникали на шляху виконання поставлених завдань секційної роботи, він змушений долати їх і наполегливо працювати над підвищенням спортивної майстерності баскетболістів, регулярної їх участі в спортивних змаганнях за команду факультету, ЗВО.

Цікаво подана тренером система спортивних вправ значною мірою вирішує успіх тренування, налаштовує студентів на робочий лад. Оскільки ігрова діяльність у баскетболі базується на стійкості й варіативності рухових навичок, рівні розвитку фізичних якостей, стану здоров'я та інтелекту гравців, то основою для цього є безперервний творчий пошук тренерів та спортсменів.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури дає підстави говорити про те, що гра в баскетбол на етапі сьогодення є надзвичайно популярною. Досягнення певних результатів у цій грі значною мірою залежить від практичного досвіду та педагогічної майстерності тренера. Вмілий і правильний підбір тренером засобів та методів тренування допоможе сформувати у студентів не лише вміння й навички оволодіння технічними прийомами й тактичними діями для досягнення високих спортивних результатів, а й забезпечує всебічний гармонійний розвиток особистості здобувачів освіти.

Література

1. Арефьєва Л. П., Плющакова О. В., Ганчева В. І., Гончаренко В. І. та ін. Вплив занять спортивними іграми на психофізичний стан студентів Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Вип. 11 (143). 2021. С.26–29.
2. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту, спец. : 24.00.02. Львів, 2004. 20 с.
3. Бессарабов М. С. Загальні основи методики тренування та спортивної підготовки в баскетболі : навч. посібник. Запоріжжя, 2015. 109 с.
4. Грибан Г. П., Кафтанова Т. В., Костюк Ю. С. Фізична підготовка баскетболістів : метод. рекомендації. Житомир, 2017. 46 с.
5. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс]. Режим доступу : https://ips.ligazakon.net/document/JF1Z600B?an=3
6. Касьян А. Програмування фізичної підготовки баскетболістів студентських команд на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду. Київ, 2018. Вип. 25 (6). С.135–140.
7. Мозола Р. С., Приступа Є. Н., Вацеба О. М. Індивідуальне тренування баскетболістів : методичний посібник [Електронний ресурс]. Режим доступу : https://repository.ldufk.edu.ua/server/api/core/bitstreams/0af060 71-7f0c-4e38-a6b5-cf65514fff6a/content
8. Рядова Л. О., Кравченко О. С., Рожков В. О., Пазичук О. О., Подмарьова І. А. Ефективність занять баскетболом здобувачами закладів вищої освіти: теоретичний аспект. Спортивні ігри. № 3 (29). 2023. С.56–65.
9. Пасечник К. Д. Процес формування всебічно розвиненої особистості за допомогою баскетболу. Фізичне виховання та спорт в закладах освіти : Зб. матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (27 квітня 2023 р.). Харків, 2023. С.138–140.
10. Поплавський Л. Ю. Розвиток фізичних якостей баскетболістів : метод. посібник для тренерів з баскетболу / Під заг. ред. Поплавського Л. Ю. Київ : Преса України, 2006. 224 с.
11. Продан О. О., Фунтікова Н. О. Методика навчання баскетболу та організація баскетбольної підготовки в умовах загальноосвітнього навчального закладу. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота. 2014. № 31. С.139–142.
12. Фізичне виховання: Техніка та тактика гри в баскетбол: Навчання техніці та тактиці гри у баскетбол : навч. посіб. для студ. / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Анікеєнко Л. В., Єфременко В. М., Яременко О. М. та ін. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 127 с.
13. Цись Д. І. Використання спортивно спрямованого навчання у процесі фізичного виховання студентів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2014. Вип. 1. С.90–98.

References

1. Arefieva, L. P., Pliushchakova, O. V., Hancheva, V. I., Honcharenko, V. I. ta in. (2021). Vplyv zaniat sportyvnymy ihramy na psykhofizychnyi stan studentiv [The impact of sports activities on the psychophysical state of students]. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury. Vyp. 11 (143). S.26–29 [in Ukrainian].
2. Bazylchuk, V. B. (2004). Orhanizatsiini zasady aktyvizatsii sportyvno-ozdorovchoi diialnosti studentiv v umovakh vyshchoho navchalnoho zakladu [Organizational principles for activating sports and recreational activities of students in a higher educational institution] : avtoref. dys. na zdobuttia stupenia kand. nauk z fiz. vykh. i sportu, spets : 24.00.02. Lviv. 20 s. [in Ukrainian].
3. Bessarabov, M. S. (2015). Zahalni osnovy metodyky trenuvannia ta sportyvnoi pidhotovky v basketboli [General basics of training and sports preparation techniques in basketball] : navch. posibnyk. Zaporizhzhia. 109 s. [in Ukrainian].
4. Hryban, H. P., Kaftanova, T. V., Kostiuk, Yu. S. (2017). Fizychna pidhotovka basketbolistiv [Physical training of basketball players] : metod. rekomendatsii. Zhytomyr. 46 s. [in Ukrainian].
5. Zakon Ukrainy «Pro fizychnu kulturu i sport» [Law of Ukraine «On Physical Culture and Sports»]. [Elektronnyi resurs]. Rezhym dostupu : https://repository.ldufk.edu.ua/server/api/core/bitstreams/ 0af060 [in Ukrainian].
6. Kasian, A. (2018). Prohramuvannia fizychnoi pidhotovky basketbolistiv studentskykh komand na spetsialno-pidhotovchomu etapi pidhotovchoho periodu [Programming of physical training of basketball players of student teams at the special preparatory stage of the preparatory period]. Kyiv. Vyp. 25 (6). S.135–140 [in Ukrainian].
7. Mozola, R. S., Prystupa, Ye. N., Vatseba, O. M. Indyvidualne trenuvannia basketbolistiv [Rezhym dostupu : Individual training of basketball players] : metodychnyi posibnyk [Elektronnyi resurs]. Rezhym dostupu : https://repository.ldufk.edu.ua/server/api/core/bitstreams/0af060 71-7f0c-4e38-a6b5-cf65514fff6a/content [in Ukrainian].

8. Riadova, L. O., Kravchenko, O. S., Rozhkov, V. O., Pazychuk, O. O., Podmarova, I. A. (2023). Efektyvnist zaniat basketbolom zdobuvachamy zakladiv vyshchoi osvity: teoretychnyi aspekt [The effectiveness of basketball classes for students of higher education institutions: a theoretical aspect]. Sportyvni ihry. № 3 (29). S.56–65 [in Ukrainian].

9. Pasechnyk, K. D. (2023). Protses formuvannia vsebichno-rozvynenoi osobystosti za dopomohoiu basketbolu [The process of forming a comprehensively developed personality with the help of basketball]. Fizychne vykhovannia ta sport v zakladakh osvity : Zb. materialiv IV Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii (27 kvitnia 2023 r.). Kharkiv. S.138–140.

10. Poplavskyi, L. Yu. (2006). Rozvytok fizychnykh yakostei basketbolistiv [Development of physical qualities of basketball players: a methodical manual for basketball coaches] : metod. posibnyk dlia treneriv z basketbolu / Pid zah. red. Poplavskoho L. Yu. Kyiv : Presa Ukrainy. 224 s.

11. Prodan, O. O., Funtikova, N. O. (2014). Metodyka navchannia basketbolu ta orhanizatsiia basketbolnoi pidhotovky v umovakh zahalnoosvitnoho navchalnoho zakladu [Basketball teaching methodology and organization of basketball training in a general education institution]. Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriia : Pedahohika. Sotsialna robota. № 31. S.139–142 [in Ukrainian].

12. Fizychne vykhovannia: Tekhnika ta taktyka hry v basketbol: Navchannia tekhnitsi ta taktytsi hry u basketbol [Physical Education: Basketball Techniques and Tactics: Teaching Basketball Techniques and Tactics] : navch. posib. dlia stud. / KPI im. Ihoria Sikorskoho; uklad.: Anikeienko, L. V., Yefremenko ,V. M., Yaremenko, O. M. ta in. Kyiv : KPI im. Ihoria Sikorskoho, 2021. 127 s. [in Ukrainian].

13. Tsys, D. I. (2014). Vykorystannia sportyvno spriamovanoho navchannia u protsesi fizychnoho vykhovannia studentiv [The use of sports-oriented learning in the process of physical education of students]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). Vyp. 1. S.90–98 [in Ukrainian].

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).34
УДК: 796.011.1:57.017.3'06(459)

Собко І.М.
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків
http://orcid.org/0000-0002-4920-9775
Стерін В.М.
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків
https://orcid.org/0009-0003-6897-2885
Собко Я.О
Національний технічний університет "Харківський політехнічний інститут", м. Харків
http://orcid.org/0000-0002-5511-4561
Стерін М.Б.
Національний технічний університет "Харківський політехнічний інститут" м. Харків
https://orcid.org/0009-0007-6449-3528
Любієва В.А.
Національний технічний університет "Харківський політехнічний інститут" м. Харків
https://orcid.org/0000-0001-8860-9176

ЗАСОБИ АДАПТИВНОГО СПОРТУ ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ (НА ПРИКЛАДІ БАДМІНТОНІСТІВ З ВАДАМИ СЛУХУ)

Анотація. *Мета дослідження теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність засобів адаптивного спорту для розвитку фізичних якостей бадмінтоністів з вадами слуху. Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури; методи тестування фізичних здібностей та технічних прийомів; математико статистичні методи. В тренувальний процес юних бадмінтоністів з вадами слуху були впроваджені комплекси вправ адаптивного спорту для підвищення рівня підготовленості спортсменів даної категорії. Спортсмени виконували вправи з візуальними сигналами за допомогою ліхтаря із кольоровим світлом, вправи з тіньовим орієнтиром, вправи з тактильними стимулами, а саме спеціальні браслети з сенсорним вібромаячком, вправи з фізичним сигналом, координаційні вправи з використанням спеціального інвентарю, вправи на розвиток вестибулярного апарату, на покращення зорово-моторної координації, на розвиток пропріоцептивної чутливості, модифіковані спортивні ігри та ігрові вправи з елементами бадмінтону. Розроблені комплекси використовуються з урахуванням особливостей кожного спортсмена, допомагають у розвитку витривалості, сили та швидкості, застосовуються для зміцнення м'язів, покращення координації рухів та підвищення технічної майстерності спортсменів з порушеннями слуху.*

Ключові слова: *адаптивний спорт, бадмінтоністи з вадами слуху, фізичні здібності, комплекси вправ*

Annotation. Sobko I.M., Sterin V.M., Sobko Y.O., Sterin M.B., Liubiieva V.A. Adaptive sports tools for developing the physical abilities of athletes (using the example of badminton players with hearing impairments) *The purpose of the study is to theoretically substantiate and to experimentally test the effectiveness of adaptive sports for the development of physical*