DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.06(206).21

Римар О.В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського м.Львів
https://orcid.org/0000-0001-6947-0420
Островський М.В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського м.Львів
https://orcid.org/0000-0002-9817-6578
Сидорко О.Ю.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського м.Львів
https://orcid.org/0000-0002-4537-5100
Андрес А.С.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Національний університет «Львівська політехніка»
https://orcid.org/0000-0002-1472-9009
Полегойко Максим
викладач
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського м.Львів
https://orcid.org/0000-0003-1604-1707

ВПЛИВ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПЛАВАННІ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті досліджено вплив занять плаванням із використанням ігрових технологій на рівень фізичної підготовленості студентської молоді. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю пошуку ефективних засобів підвищення рухової активності та мотивації студентів до систематичних занять фізичними вправами. Метою роботи було обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності авторської програми занять плаванням, побудованої на застосуванні ігрових методів. У дослідженні взяли участь студенти закладу вищої освіти, які були розподілені на контрольну та експериментальну групи. Оцінювання ефективності програми здійснювалося за показниками фізичної підготовленості. Результати педагогічного експерименту засвідчили позитивні зміни у розвитку фізичних якостей студентів експериментальної групи порівняно з контрольною. Встановлено, що використання ігрових технологій під час занять плаванням сприяє підвищенню зацікавленості студентів, покращенню їхньої фізичної підготовленості та ефективності навчального процесу загалом.

Ключові слова: *плавання, ігрові технології, студенти, фізична підготовленість, фізичне виховання.*

Rymar Olha, Ostrovskyy Marian, Sydorko Oleh, Andres Andrii, Polehoiko Maxim. The influence of game-based technologies in swimming on the level of physical fitness of university students.

The article examines the impact of swimming classes incorporating game-based technologies on the physical fitness of university students. The relevance of the study is determined by the need to identify effective approaches to increasing students' physical activity, motivation, and engagement in physical education. Modern higher education institutions face the challenge of encouraging young people to participate in regular physical exercise, making the search for innovative teaching methods particularly important.

The purpose of the study was to develop and experimentally verify the effectiveness of an author's swimming program based on the use of game-based technologies. The research involved students of a higher education institution who were divided into control and experimental groups. The control group participated in traditional swimming classes, while the experimental group followed a specially designed program that integrated various game elements and interactive tasks into the learning process.

The effectiveness of the program was assessed using a set of physical fitness tests aimed at evaluating the development of key motor abilities, including speed, strength, endurance, agility, and coordination. The obtained results demonstrated positive changes in both groups; however, the improvements were significantly greater among students in the experimental group. The use of game-based technologies contributed to increased motivation, higher participation rates, greater emotional involvement, and enhanced interest in swimming activities.

The findings indicate that the integration of game methods into swimming instruction creates favorable conditions for improving students' physical fitness and promoting a more positive attitude toward physical activity. The proposed program can be effectively implemented in the physical education system of higher education institutions as an innovative means of

enhancing the educational process and encouraging a healthy lifestyle among students.

Keywords: *swimming, game-based technologies, university students, physical fitness, physical education.*

Постановка проблеми. У сучасних умовах реформування системи фізичного виховання у закладах вищої освіти спостерігається зниження рівня рухової активності студентської молоді, що негативно позначається на показниках їхньої фізичної підготовленості та функціонального стану організму.

Плавання є одним із найбільш ефективних засобів комплексного розвитку фізичних якостей, однак традиційна методика навчання часто не забезпечує достатнього рівня мотивації студентів до систематичних занять, що проявляється у зниженні відвідуваності занять, недостатній активності під час виконання вправ та обмеженій зацікавленості у вдосконаленні техніки плавання [2; 9].

У цьому контексті актуалізується пошук інноваційних підходів до організації навчального процесу з плавання, які б сприяли підвищенню інтересу студентів та одночасно забезпечували ефективний розвиток їх фізичних якостей. Одним із таких підходів є використання ігрових технологій, які дозволяють поєднати навчальну, ігрову та змагальну діяльність у водному середовищі, підвищуючи емоційну привабливість занять та рівень залученості студентів [8].

Водночас, незважаючи на значний потенціал ігрових технологій у фізичному вихованні, їх застосування у процесі навчання плаванню студентської молоді залишається недостатньо вивченим, що зумовлює необхідність проведення відповідних досліджень, спрямованих на визначення їх впливу на рівень фізичної підготовленості студентів.

Аналіз літературних джерел. Питання підвищення ефективності фізичного виховання студентської молоді є предметом численних наукових досліджень, що розглядають як традиційні, так і інноваційні підходи до організації рухової активності. У сучасній науковій літературі підкреслюється, що рівень фізичної підготовленості студентів має тенденцію до зниження, що пов'язано з гіподинамією, високим навчальним навантаженням та недостатньою мотивацією до систематичних занять фізичними вправами [5; 7; 10].

Окрему увагу дослідники приділяють плаванню як одному з найбільш ефективних засобів комплексного розвитку фізичних якостей, функціональних можливостей організму та оздоровлення студентської молоді. У роботах [1; 6] відзначається, що заняття плаванням сприяють розвитку витривалості, сили, координації рухів, а також позитивно впливають на серцево-судинну та дихальну системи.

Водночас традиційні підходи до навчання плаванню часто базуються на багаторазовому повторенні технічних елементів, що може знижувати інтерес студентів до занять. У зв'язку з цим у сучасній теорії і практиці фізичного виховання активно розглядаються інноваційні педагогічні технології, спрямовані на підвищення мотивації та активності тих, хто займається.

Серед таких підходів особливе місце займають ігрові технології, які розглядаються як ефективний засіб організації навчального процесу. У наукових працях підкреслюється, що використання рухливих ігор, естафет, сюжетно-рольових завдань та ігрових ситуацій сприяє підвищенню емоційної залученості, формуванню позитивного ставлення до фізичних вправ та розвитку фізичних якостей у більш природній і доступній формі [3; 4].

Дослідники також відзначають, що ігрові технології дозволяють значно підвищити ефективність засвоєння рухових навичок за рахунок моделювання змагальних та ситуаційних умов, що наближають навчальний процес до реальної діяльності. У плаванні це особливо важливо, оскільки водне середовище створює додаткові психологічні бар'єри для студентів-початківців.

Попри наявність значної кількості досліджень, питання впливу ігрових технологій саме у процесі навчання плаванню студентської молоді залишається недостатньо вивченим.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка впливу ігрових технологій у процесі навчання плаванню на рівень фізичної підготовленості студентської молоді.

Матеріали і методи дослідження. Дослідження було проведено на базі закладу вищої освіти за участю 60 студентів віком 17–19 років, які були розподілені на дві групи: експериментальну (ЕГ, n = 26) та контрольну (КГ, n = 28). Студенти ЕГ займалися за розробленою програмою навчання плаванню із застосуванням ігрових технологій, що включала водні рухливі ігри, сюжетно-рольові завдання, командні естафети та ігрові вправи, спрямовані на розвиток фізичних якостей і вдосконалення техніки плавання. У КГ освітній процес з плавання здійснювався за традиційною методикою, що передбачала стандартне відпрацювання технічних елементів і багаторазове повторення вправ.

Розроблена програма реалізовувалася у межах навчальних занять з плавання протягом 10 тижнів і включала 30 занять. Заняття проводилися тричі на тиждень, тривалістю 90 хвилин кожне. Організація експерименту передбачала формування навчальних груп з урахуванням інтересів студентів до різних форм рухової активності, зокрема плавання. Усі учасники дослідження були проінформовані про умови проведення педагогічного експерименту та надали добровільну згоду на участь у дослідженні.

Для вирішення мети використано наступні *методи дослідження*:

- *аналіз літературних джерел* використовувався для теоретичного обґрунтування шляхів підвищення ефективності занять плаванням у системі фізичного виховання студентської молоді;

- *педагогічний експеримент* передбачав порівняльний аналіз ефективності традиційної програми фізичного виховання та авторської програми занять з плавання із застосуванням ігрових технологій;

- *методи оцінювання фізичної підготовленості.* Для оцінювання *швидкісних здібностей* застосовувався тест «плавання 50 м»; *загальної витривалості* - тест «плавання 200 м»; *швидкісно-силових якостей* - тест «стрибок у довжину з місця»; *спритності* - Іллінойський тест; *силова витривалість* - «планка»; *гнучкості* – «нахил тулуба з положення сидячи вперед»;

- *методи математичної статистики.* Обробка отриманих у ході дослідження даних здійснювалася із застосуванням методів описової статистики, зокрема розрахунку середніх значень та стандартного відхилення, а також методів порівняльного аналізу для встановлення відмінностей між показниками КГ та ЕГ.

Виклад основного матеріалу дослідження. З метою підвищення ефективності навчання плаванню студентської молоді було розроблено та впроваджено програму, що передбачала використання ігрових технологій як основного засобу організації занять.

Зміст програми було включено декілька взаємопов'язаних змістових блоків:

- *1 блок* становили водні рухливі ігри, які застосовувалися з метою розвитку фізичних якостей студентів («перегони у воді», «дістань предмет», «хто довше протримається на воді» тощо);
- *2 блок* включав ігрові вправи, спрямовані на формування та вдосконалення техніки плавання. У процесі навчання використовувалися вправи на ковзання («ракета»), вправи із затримкою дихання («підводні човни»), завдання на точність виконання рухів та плавання до визначених орієнтирів;
- *3 блок* становили командні ігри (естафети та групові завдання у воді);
- *4 блок* включав сюжетно-рольові ігри, що моделювали різні ситуації у водному середовищі («рятувальні операції», «морські експедиції», «пошук скарбів» та інші тематичні завдання);
- *5 блок* складався з ігрових інтервальних завдань, які поєднували елементи фізичного навантаження та ігрової діяльності. Застосовувалися короткі інтервали плавання з чергуванням інтенсивності, виконання вправ за станціями та завдання формату «швидко/повільно»;
- *6 блок* передбачав використання міні-змагань, які організовувалися у формі ігрового суперництва («хто швидше», «хто точніше).

Реалізація програми здійснювалася систематично в межах навчальних занять з плавання, що дозволяло забезпечити цілеспрямований вплив ігрових технологій на рівень фізичної підготовленості студентської молоді.

Структура кожного заняття була побудована за класичною трьохчастинною моделлю і включала підготовчу, основну та заключну частини. У підготовчій частині (10-15 хв) виконувалися загальнорозвивальні вправи на суші, вправи для мобілізації опорно-рухового апарату, а також елементи простих ігрових завдань для налаштування студентів на активну діяльність у воді та психологічної адаптації до заняття. Основна частина (60–65 хв) передбачала реалізацію комплексу ігрових технологій у водному середовищі, які були структуровані за змістовими блоками. У процесі їх виконання забезпечувався поступовий розвиток фізичних якостей та удосконалення техніки плавання. Заключна частина заняття (5–10 хв) мала відновлювальний характер і включала вправи на розслаблення у воді, дихальні вправи та елементи ігрової релаксації.

Реалізація авторської програми дала змогу визначити ефективність занять плаванням із застосуванням ігрових технологій щодо підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді (Таблиця 1).

Таблиця 1

Динаміка показників фізичної підготовленості студентів (до і після експерименту)

Тестові вправи	Група	До експерименту (M ± m)	Після експерименту (M ± m)	Δ %
Плавання 50 м (с)	ЕГ	48,6 ± 2,1	42,3 ± 1,9	13,0
	КГ	49,1 ± 2,0	46,8 ± 2,1	4,7
Плавання 200 м (хв)	ЕГ	4,12 ± 0,18	3,38 ± 0,16	17,9
	КГ	4,10 ± 0,17	3,85 ± 0,15	6,1
Стрибок у довжину з місця (см)	ЕГ	214,6 ± 8,9	231,8 ± 8,4	8,0
	КГ	213,9 ± 9,1	220,7 ± 8,8	3,2
Іллінойський тест (с)	ЕГ	16,9 ± 0,7	15,1 ± 0,6	10,7
	КГ	16,8 ± 0,8	16,2 ± 0,7	3,6
Планка (с)	ЕГ	82,4 ± 6,3	118,6 ± 7,1	43,9
	КГ	81,7 ± 6,1	95,2 ± 6,5	16,6
Нахил тулуба вперед (см)	ЕГ	13,2 ± 3,1	17,6 ± 3,0	33,3
	КГ	13,0 ± 3,0	15,1 ± 2,9	16,2

Проведений аналіз показників швидкісних здібностей за результатами тесту «плавання 50 м» засвідчив позитивну динаміку в обох досліджуваних групах, однак у студентів ЕГ, які займалися за авторською програмою з використанням ігрових технологій, зміни були більш вираженими. Зокрема, середній час подолання дистанції у студентів ЕГ зменшився з 48,6 ± 2,1 с до 42,3 ± 1,9 с (13,0 %). У КГ покращення мало менш виражений характер з 49,1 ± 2,0 с до 46,8 ± 2,1 с (4,7 %). Статистичний аналіз підтвердив достовірність різниці між групами після експерименту ($p < 0,05$). Отримані результати свідчать про ефективність ігрових технологій у розвитку швидкісних якостей у водному середовищі.

Результати тесту «плавання 200 м» також засвідчили позитивну динаміку в обох групах. У студентів ЕГ середній час виконання зменшився з 4,12 ± 0,18 хв до 3,38 ± 0,16 хв (17,9 %), тоді як у КГ з 4,10 ± 0,17 хв до 3,85 ± 0,15 хв (6,1 %). Більш виражене покращення в ЕГ свідчить про ефективність застосованих ігрових методів у підвищенні аеробної продуктивності та здатності до тривалого виконання фізичного навантаження.

Аналіз показників швидкісно-силових якостей за тестом «стрибок у довжину з місця» також виявив перевагу студентів ЕГ. Середні результати в ЕГ зросли з 214,6 ± 8,9 см до 231,8 ± 8,4 см (8,0 %). У КГ покращення було менш вираженим з 213,9 ± 9,1 см до 220,7 ± 8,8 см (3,2 %). Отримані дані свідчать про позитивний вплив ігрових технологій у плаванні на розвиток вибухової сили нижніх кінцівок.

Показники спритності за результатами Іллінойського тесту також продемонстрували позитивну динаміку. У студентів ЕГ час виконання зменшився з 16,9 ± 0,7 с до 15,1 ± 0,6 с (10,7 %), тоді як у КГ з 16,8 ± 0,8 с до 16,2 ± 0,7 с (3,6 %). Більш суттєве покращення в ЕГ пояснюється застосуванням командних ігрових завдань та естафет у водному середовищі, що вимагали швидкої зміни рухових дій.

Результати тесту «планка», який характеризує силову витривалість м'язів кора, також засвідчили більш виражену позитивну динаміку в ЕГ. У студентів ЕГ середній час утримання збільшився з 82,4 ± 6,3 с до 118,6 ± 7,1 с (43,9 %). У КГ з 81,7 ± 6,1 с до 95,2 ± 6,5 с (16,6 %). Статистично значущі відмінності ($p < 0,05$) підтверджують ефективність ігрового підходу для розвитку силової витривалості.

Показники гнучкості за тестом «нахил тулуба вперед з положення сидячи» також покращилися в обох групах, однак більш виражена динаміка спостерігалася в ЕГ. У студентів ЕГ результати зросли з 13,2 ± 3,1 см до 17,6 ± 3,0 см (33,3 %), тоді як у КГ з 13,0 ± 3,0 см до 15,1 ± 2,9 см (16,2 %). Отримані дані свідчать про позитивний вплив занять плаванням на рухливість хребта та еластичність м'язово-зв'язкового апарату.

Висновки. Результати педагогічного експерименту засвідчили, що застосування ігрових технологій у процесі занять плаванням є ефективним засобом підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді. У студентів ЕГ відзначено більш виражену позитивну динаміку за всіма досліджуваними показниками порівняно з КГ. Отримані результати свідчить про перевагу ігрового підходу над традиційною методикою організації занять та підтверджують доцільність використання ігрових технологій як засобу підвищення ефективності освітнього процесу з плавання та загальної фізичної підготовки студентів.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні ефективності ігрових технологій у плаванні для різних вікових і статевих груп студентської молоді, а також у порівнянні їх впливу з іншими сучасними інноваційними підходами фізичного виховання. Доцільним є також дослідження впливу ігрових засобів на психоемоційний стан, мотивацію до занять фізичною активністю та формування стійких навичок здорового способу життя. Окремий інтерес становить впровадження цифрових технологій контролю та моніторингу фізичного навантаження в поєднанні з ігровими методами навчання плаванню.

Література

1.Ворона В.В. Плавання : навч. посіб. для студ. закл. вищ. освіти спец. «017 Фізична культура і спорт» / В. В. Ворона, С. В. Заяц. – Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2023. – 167 с.

2.Глазирін І. Д. Плавання : навчальний посібник. Київ : Кондор, 2006. 502 с.

3.Глухов І. Г. Система навчання плавання у фізичному вихованні студентів // Фізична культура в університетській освіті: інновації, досвід та перспективи розвитку в умовах сучасності : зб. матеріалів. 2022. С. 125–127.

4.Дзюбановський П. Використання рухливих ігор у групах початкового навчання плавання // *Магістерський науковий вісник*. 2018. Вип. 31. С. 134.

5.Корольова С. А., Корольов І. В., Горячова Н. М. Застосування сучасних гаджетів під час вирішення рекреаційних та освітніх завдань у фізичному вихованні студентів МТУСІ // Методичні питання викладання інфокомунікацій у вищій школі. 2020. Т. 9, № 2. С. 64–69.

6.Матусевич А. М. Оздоровче значення плавання // *Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку: матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, Переяслав, 21 травня 2021 р.* Вип. 70. 2021. С. 132–134.

7.Палієнко О., Іваненко О. Оздоровчо-профілактична спрямованість фізичного виховання студентської молоді // *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. 2022. № 7(1). С. 11–15 DOI: https://doi.org/10.15391/prrht.2022-7.03

8.Римар О., Мандюк А., Островський М., Сидорко О., Шевців У. Ігри на воді як засіб розвитку комунікативних навичок дітей середнього шкільного віку // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2025. Вип. 44. С. 69–74. DOI: https://doi.org/10.15330/fcult.44.69-74

9.Римар О., Островський М., Сидорко О., Шевців У., Андрес А. Підвищення фізичної підготовленості та мотивації студентів у процесі занять плаванням із використанням цифрових технологій // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2026. Вип. 4(204). С. 121–126. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.04(204).21.

10. Римар О., Островський М., Сидорко О., Шевців У., Полегойко М. Вплив занять плаванням на показники уваги студентів закладів вищої освіти // Педагогічна Академія: наукові записки. 2026. № 30. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.20315588.

References

1.Vorona, V.V., Zaiats, S.V. (2023). Plavannia [Swimming]. Sumy: SumDPU imeni A.S. Makarenka. [in Ukrainian].

2.Hlazyrin, I.D. (2006). Plavannia [Swimming]. Kyiv: Kondor. [in Ukrainian].

3.Hlukhov, I.H. (2022). Systema navchannia plavannia u fizychnomu vykhovanni studentiv [Swimming teaching system in physical education of students]. *Fizychna kultura v universytetskii osviti: innovatsii, dosvid ta perspektyvy rozvytku v umovakh suchasnosti*. 2022: 125–127. [in Ukrainian].

4.Dziubanovskyi, P. (2018). Vykorystannia rukhlyvykh ihor u hrupakh pochatkovoho navchannia plavannia [Use of active games in beginner swimming groups]. *Mahisterskyi naukovyi visnyk*. 2018; 31: 134. [in Ukrainian].

5.Korolova, S.A., Korolov, I.V., Horiachova, N.M. (2020). Zastosuvannia suchasnykh hadzhetiv pid chas vyrishennia rekreatsiinykh ta osvitnikh zavdan u fizychnomu vykhovanni studentiv MTUSI [Application of modern gadgets in solving recreational and educational tasks in students' physical education]. *Metodychni pytannia vykladannia infokomunikatsii u vyshchii shkoli*. 2020; 9(2): 64–69. [in Ukrainian].

6.Matusevych, A.M. (2021). Ozdorovche znachennia plavannia [Health-improving significance of swimming]. *Vitchyzniana nauka na zlami epokh: problemy ta perspektyvy rozvytku*. 2021; 70: 132–134. [in Ukrainian].

7.Paliienko, O., Ivanenko, O. (2022). Ozdorovcho-profilaktychna spriamovanist fizychnoho vykhovannia studentskoi molodi [Health-promoting orientation of physical education of student youth]. *Fizychna reabilitatsiia ta rekreatsiino-ozdorovchi tekhnolohii*. 2022; 7(1): 11–15. DOI: https://doi.org/10.15391/prrht.2022-7.03. [in Ukrainian].

8.Rymar, O., Mandiuk, A., Ostrovskyi, M., Sydorko, O., Shevtsiv, U. (2025). Ihry na vodi yak zasib rozvytku komunikatyvnykh navychok ditei serednoho shkilnoho viku [Water games as a means of developing communication skills in middle school children]. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Seriia: Fizychna kultura*. 2025; 44: 69–74. DOI: https://doi.org/10.15330/fcult.44.69-74. [in Ukrainian].

9.Rymar, O., Ostrovskyi, M., Sydorko, O., Shevtsiv, U., Andres, A. (2026). Pidvyshchennia fizychnoi pidhotovlenosti ta motyvatsii studentiv u protsesi zaniat plavanniam iz vykorystanniam tsyfrovykh tekhnolohii [Improving physical fitness and motivation of students through swimming classes using digital technologies]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15*. 2026; 4(204): 121–126. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.04(204).21. [in Ukrainian].

10. Rymar, O., Ostrovskyi, M., Sydorko, O., Shevtsiv, U., Polehoiko, M. (2026). Vplyv zaniat plavanniam na pokaznyky uvahy studentiv zakladiv vyshchoi osvity [The influence of swimming classes on attention indicators of higher education students]. *Pedahohichna Akademiia: naukovi zapysky*. 2026; 30. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.20315588 [in Ukrainian].

Стаття надійшла до редакції / Received 30.05.2026
Прийнята до друку / Accepted 18.06.2026
Опубліковано / Published 03.07.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.06(206).22

Рогаль І.В.,
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ, м. Вінниця
https://orcid.org/0000-0001-6670-9117
Шкондя В.В.,
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ, м. Вінниця
https://orcid.org/0000-0003-0252-4951
Столярик В.А.,
викладач кафедри фізичного виховання
Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця
https://orcid.org/0009-0000-8405-4329
Підлужняк О. І.,
старший викладач кафедри фізичного виховання
Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця
https://orcid.org/0000-0002-7904-3761

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ БАСКЕТБОЛІСТІВ ЗБІРНОЇ КОМАНДИ НЕПРОФІЛЬНОГО ЗВО

У статті розглядається проблема підвищення ефективності техніко-тактичної підготовленості студентських команд з баскетболу у непрофільних закладах вищої освіти. Висвітлено основні показники техніко-тактичної підготовленості спортсменів, серед яких виконання двоочкових, триочкових та штрафних кидків, підбирання та перехоплення м'яча, тактичні переміщення гравців. Для оцінки рівня володіння технічними елементами застосовано методи експертної оцінки, анкетування, відеозйомку ігор та педагогічний експеримент. Участь у дослідженні взяли 12 баскетболістів збірної команди університету та 5 тренерів. Педагогічний експеримент тривав два місяці і передбачав використання спеціально розроблених методичних рекомендацій. Результати показали позитивну динаміку у більшості техніко-тактичних дій, особливо у виконанні триочкових та штрафних кидків, підбиранні м'яча та тактичних переміщеннях. Отримані дані підтверджують ефективність запропонованої методики та її вплив на підвищення результативності змагальної діяльності студентів.