

після короткої фази відновлення настає суперкомпенсація. Тому для тенісистів цього типу необхідний багатофазовий тренувальний процес зі змінною інтенсивністю.

Сангвініку рекомендується давати великі навантаження, так як тільки вони можуть викликати функціональні зрушення в організмі, фаза відновлення буває короткою, а суперкомпенсація настає також досить скоро.

Холеріку і сангвініку властиво спонтанне відновлення. Флегматик (також, як і сангвінік) вимагає значного навантаження, однак, відновлення і суперкомпенсація більш тривалі за часом. Меланхолікові досить малої навантаження, щоб настала фаза відновлення суперкомпенсації. Їм не рекомендується багато тренуватися. Флегматик і меланхолік повинні приділяти більшу увагу відновлювальним заходам. Відмінності спостерігаються і в проведенні розминки. Сангвінік і флегматик розминаються триваліше, ніж холерик і меланхолік.

Висновки. Таким чином, ефективність спортивної діяльності тенісистів залежить від особливостей їх темпераменту. Облік темпераменту і особистісних особливостей тенісиста, дозволить створити умови для оптимізації його психічного стану під час змагальної діяльності і, як результат, підвищить ефективність його гри.

Особливо важливо знати темперамент гравців тренеру – так він точніше зможе прогнозувати їх поведінку. Але і для тенісистів корисно це знати, щоб краще розуміти себе і знаючи свої сильні і слабкі сторони, сконцентруватися на розвитку сильних якостей, а також зрозуміти яким чином компенсувати свої недоліки.

Література

1. Гогунів Е.Н., Мартянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.
2. Гринчук А. Застосування інноваційних технологій як засіб підвищення мотивації в студентів до занять фізичним вихованням / А. Гринчук, Ю. Чехівська // Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету / А. Гринчук, Ю. Чехівська., 2018. – С. 145–150.
3. Русалов В. Темперамент в структуре индивидуальности человека. Дифференциально-психофизиологические и психологические исследования / В. Русалов. – Москва: Институт психологии РАН, 2018. – 77 с.
4. Серова Л. Темперамент игрока настольного тенниса / Л. Серова, С. Крекина // Наука спорту: настольный теннис / Л. Серова, С. Крекина. – Подольск, 2004. – С. 22–23.
5. Федоришин, О.В. Проблемы психологической готовности гравців у настільний теніс / О.В. Федоришин // Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту : тези доповідей I Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 17-18 квітня 2014 р. / Відп. за вип. В.М. Сергієнко. - Суми: СумДУ, 2014. - С. 40-41.
6. Чиченьова О. М. Класифікація психоемоційного стану студента, який виникає під час участі у змаганнях різного рівня з настільного тенісу / О. М. Чиченьова // Актуальные научные исследования в современном мире: сборник научных трудов / О. М. Чиченьова. – Переяслав-Хмельницький: iScience, 2017. – №. 3(23). – с. 81-86.
7. Серова Л. К. Психология отбора в спортивных играх / Л. К. Серова. – Москва: Спорт, 2019. – 240 с.
8. Чехівська Ю. Настільний теніс як засіб фізичного виховання для занять студентів спеціальної медичної групи / Ю. Чехівська // Молодий учений / Ю. Чехівська., 2019. – С. 259–262.

Reference

1. Gogunov E.N., Martyanov B.I. (2000) Psychology of Physical Education and Sports. Moscow: Akademiya Publ. 288 p.
2. Hrinchuk Anna, Chekhivska Yuliia (2018) Application of innovative technologies as a measure for improving motivation of students in physical education. Bogdan Khmelnytsky Melitopol state pedagogical university. Vol. 1(20), pp. 145-150.
3. Rusalov V. (2018) Temperament in the structure of human individuality. Differential-physiological and psychological research. Moscow: Publ. Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences, 77 p.
4. Serova L. Krekina S. 2004 Temperament of a Table Tennis Player. Science of Sport: Table Tennis. Podolsk. pp. 22-23.
5. Fedorishin O. (2014) Problems of psychological readiness of players in table tennis. Innovative technologies in the system of professional development of specialists in physical education and sports. Sumy, pp. 40-41.
6. Chicheneva Oksana (2017) Classification of psucho-emotional state of a student, which occurs during the participation in the competitions in table tennis. Actual scientific research in the modern world: a collection of scientific papers. Pereyaslav-Khmelnytsky, Publ. iScience, no. 3 (23), pp 81-86.
7. Serova L. (2019) Psychology of selection in sports games. Moscow, Publ. Sport, 240 p.
8. Chekhivska luliia (2019) Table tennis as a means of physical education for students special medical group. Young Scientist. Vol. 3(67), pp. 259-262.

**Чуча Н.І., ст. викладач,
Помещикова І.П., к. фіз. вих., доцент,
зав. каф. спортивних та рухливих ігор,
Ляхова Т.П., ст. викладач**

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

ЕФЕКТИВНІСТЬ КИДКІВ М'ЯЧА У КОШИК КОМАНДИ ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ НА ЗМАГАННЯХ ЮНАЦЬКОЇ БАСКЕТБОЛЬНОЇ ЛІГИ

У статті аналізуються командні показники результативності кидків м'яча у кошик з різної дистанції баскетболістів збірної команди Харківської області у першому етапі змагань ВЮБЛ серед гравців 16-17 років. **Мета:** визначити результативність кидків м'яча у кошик баскетболістів 16-17 років на першому етапі змагань сезону 2018-19

року. **Матеріал та методи:** аналіз науково-методичних джерел, педагогічні спостереження, аналіз статистичних протоколів ФБУ, методи математичної статистики. **Результати:** виявлено, що найрезультативніше свої атаки баскетболісти збірної Харківської області завершують кидками з ближньої та середньої дистанції (двох очкові влучання), їх доля у загальному рахунку ігор коливалась від 62% до 79%, а точність від 34% до 62% протягом 14 ігор першого етапу. Це говорить про достатньо стабільний та сформований технічний навик, який тримається на високому рівні незалежно від майстерності гри суперників, які змінюються протягом змагань. **Висновки:** виявлено, що найрезультативніше свої атаки баскетболісти збірної Харківської області завершують кидками з ближньої та середньої дистанції (двох очкові влучання), їх доля у загальному рахунку ігор коливалась від 62% до 79%, їх точність становила від 34% до 62% протягом 14 ігор першого етапу. Це говорить про достатньо стабільний та сформований технічний навик, який тримається на високому рівні незалежно від майстерності гри суперників, які змінюються протягом змагань.

Найбільш стабільний рівень влучності баскетболісти 16-17 років показали у виконанні штрафних кидків (50-69%). Це свідчить про стійкий навик виконання, який може змінюватись лише під впливом зовнішніх факторів.

Найменше юні баскетболісти виконували за гру та влучали трьох очкові кидки. Їх доля у загальному рахунку ігор коливалась від 12,6% до 21%, а точність від 9% до 56% протягом 14 ігор першого етапу. Відсутність впевненості та стабільності виконання 3-х очкових кидків впливає на систематичність їх використання на змаганнях навіть при відсутності щільного захисту суперників. Це потребує особливої уваги тренерів щодо підбору засобів вдосконалення техніки виконання та підвищення влучності кидків з далекої відстані.

Ключові слова: кидки м'яча у кошик, показники результативності, юнацька баскетбольна ліга.

Чуча Н. И., Помещикова И. П., Ляхова Т. П. Эффективность бросков мяча в корзину команды Харьковской области на соревнованиях юношеской баскетбольной лиги. В статье анализируются командные показатели результативности бросков мяча в корзину с разной дистанции баскетболистов сборной команды Харьковской области на первом этапе соревнований ВЮБЛ среди игроков 16-17 лет. **Цель:** определить результативность бросков мяча в корзину баскетболистов 16-17 лет на первом этапе соревнований сезона 2018-19 годов. **Материал и методы:** анализ научно - методических источников, педагогические наблюдения, анализ статистических протоколов ФБУ, методы математической статистики. **Результаты:** в ходе исследования был определен самый результативный способ атаки корзины соперника баскетболистами сборной Харьковской области - бросок с ближней и средней дистанции (2-х очковые попадания), их доля в общем счёте игры колебалась от 62% до 79%, а точность от 34% до 62% на протяжении 14 игр первого этапа. Это говорит о достаточно стабильном и сформированном техническом навыке, который удерживается на высоком уровне независимо от мастерства соперников, которые меняются в процессе соревнований. **Выводы:** определен самый результативный способ атаки корзины соперника баскетболистами сборной Харьковской области - бросок с ближней и средней дистанции (2-х очковые попадания), их доля в общем счёте игры колебалась от 62% до 79%, а точность от 34% до 62% на протяжении 14 игр первого этапа. Это говорит о достаточно стабильном и сформированном техническом навыке, который удерживается на высоком уровне независимо от мастерства соперников, которые меняются в процессе соревнований. Наиболее стабильный уровень точности баскетболисты 16-17 лет показали при выполнении штрафных бросков (50-69%). Это свидетельствует о наличии стойкого навыка выполнения броска, который может изменяться только под влиянием внешних факторов. Меньше других юные баскетболисты выполняли за игру и попадали 3-х очковые броски. Их доля в общем счёте игры колебалась от 12,6% до 21%, а точность от 9% до 56% на протяжении 14 игр первого этапа. Отсутствие уверенности и стабильности техники выполнения 3-х очковых бросков оказывает влияние на систематичность их использования на соревнованиях даже в момент отсутствия плотной защиты соперников. Это требует особого внимания тренеров к подбору средств совершенствования техники выполнения и повышения точности бросков с дальней дистанции.

Ключевые слова: броски мяча в корзину, показатели результативности, юношеская баскетбольная лига.

Chucha N. I., Pomeshchikova I. P., Lyakhova T. P. Shot efficiency of the team of the Kharkov region at competitions of the junior basketball league. Team indicators of shot effectiveness from the different distance of basketball players of the national team of the Kharkov region at the first stage of The All-Ukrainian junior basketball league competitions among 16-17 year old players are analyzed in the article. **Purpose:** to define shot effectiveness of 16-17 year old basketball players at the first stage of competitions of the season of 2018-2019. **Material and methods:** analysis of scientifically - methodical sources, pedagogical observations, analysis of the FBU statistical protocols, methods of mathematical statistics. **Results:** the most productive way of the attack of the opponent's basket by basketball players of the national team of the Kharkov region - shots from the near and average distance (2-point hits), their share in the total score of the game fluctuated from 62% to 79%, and accuracy from 34% to 62% throughout 14 games of the first stage was defined during the research. It says about rather stable and created technical skill which keeps at the high level irrespective of skill of opponents who change in the course of the competitions. **Conclusions:** the most productive way of the attack of the opponent's basket by basketball players of the national team of the Kharkov region - shots from the near and average distance (2-point hits), their share in the total score of the game fluctuated from 62% to 79%, and accuracy from 34% to 62% throughout 14 games of the first stage is defined. It says about rather stable and created technical skill which keeps at the high level irrespective of skill of opponents who change in the course of the competitions. 16-17 year old basketball players showed the most stable level of accuracy when performing free throws (50-69%). It demonstrates to the existence of resistant skill of shot performance which can change only under the influence of external factors. Young basketball players less than

others carried out and hit 3-point shots for the game. Their share in the total score of the game fluctuated from 12.6% to 21%, and accuracy from 9% to 56% throughout 14 games of the first stage. The lack of confidence and stability of the technique of 3-point shots has the impact on systematicity of their use at competitions even at the moment of lack of the dense defense of opponents. It requires special attention of coaches to selection of improvement means of the technique of performance and increase in accuracy of shots from distance.

Keywords: shots, effectiveness indicators, junior basketball league.

Постановка проблеми. Найрезультативнішою дією у нападі є кидок з будь-якої дистанції. Навіть влучний штрафний кидок змінює рахунок на +1 очко на користь команди нападу. Техніко-тактичні дії команди у нападі спрямовані на те, щоб створити одному із гравців умови для кидка у кошик [1, с. 17]. Зростання напруженості змагальної боротьби, активність і навіть агресивність захисту різко підняли значення дистанційних кидків, особливо з далеких дистанцій. Декілька влучних три очкових кидків можуть вплинути на зміну лідера гри, вирішити результат не тільки окремого матчу, а і всього змагання [5, с. 66]. Від зростання рівня майстерності юних гравців, рівня результативності їх кидків м'яча у кошик на змаганнях залежить не тільки вдалий старт команди у юнацькому чемпіонаті, а й отримання підсумкового місця.

Аналіз останніх досліджень. Аналіз останніх публікацій, які присвячені аналізу ігрової діяльності, вказують, що це питання турбує спеціалістів, як у спорті вищих досягнень, так і у інших ланках підготовки спортивного резерву. Автори наукових публікацій досліджували ефективність виступів кваліфікованих гравців збірних України на чемпіонаті світу [3], аналізували техніко-тактичні показники гри у нападі та захисті у кваліфікованих баскетболістів та баскетболісток клубних команд вищої та першої ліги України [1, 4, 7, 8], вивчали результативність кидків здалеку гравців суперліги України [5]. Навіть досліджували показники ігрової діяльності у баскетболі 3x3 [2]. Одночасно з цим недостатньо даних про ефективність кидків м'яча у кошик баскетболістів команд юнацької ліги України, які ще не мають достатнього досвіду у змагальній діяльності.

Мета дослідження. Визначити результативність кидків м'яча у кошик баскетболістів 16-17 років на першому етапі змагань юнацької ліги України сезону 2018-19 року.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз науково-методичних джерел за темою дослідження.

2. Визначити показники результативності кидків м'яча у кошик з різної відстані на першому етапі змагань юнацької ліги України.

Методи дослідження: аналіз науково-методичних джерел, педагогічні спостереження, аналіз статистичних протоколів ФБУ, методи математичної статистики.

Протягом першого етапу змагань Всеукраїнської юнацької баскетбольної ліги (ВЮБЛ), який складався з 4 турів з листопада 2018 по лютий 2019 року, досліджувалися показники результативності кидків юнаків 16-17 років збірної команди Харківської області.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося відповідно до теми плану НДР Харківської державної академії фізичної культури «Удосконалення навчально-тренувального процесу в спортивних іграх» (2019–2023 рр.).

Результати досліджень. Результативність кидків м'яча у кошик юнаків 16-17 років збірної команди Харківської області представлена у таблиці 1.

Таблиця 1.

Показники результативності кидків м'яча юнацької баскетбольної команди Харківської області в іграх першого етапу ВЮБЛ

№ з/п	Суперник	двох очкові кидки		трьох очкові кидки		Штрафні кидки		Очки
		Влучання (рази)	Спроби (рази)	Влучання (рази)	Спроби (рази)	Влучання (рази)	Спроби (рази)	
I тур змагань								
1	ДЮСШ-1 Новомосковськ	37	60	3	13	5	9	88
2	ДЮСШ -5 Кривий Ріг	26	62	4	8	2	8	66
3	Збірна Донецької обл.	21	62	2	22	11	19	59
Усього за тур		84	184	9	43	18	36	213
$\bar{X} \pm m$		28,0± 5,8	61,3± 0,8	3,0± 0,7	14,3± 5,0	6,0± 3,2	12,0± 4,3	71,0± 10,7
II тур змагань								
1	ДЮСШ-1 Новомосковськ	34	67	9	22	17	29	106

2	ДЮСШ -5 Кривий Ріг	30	52	0	5	22	36	82
3	Збірна Донецької обл.	29	54	5	9	36	44	109
Усього за тур		93	173	14	36	75	109	297
$\bar{X} \pm m$		31,0± 1,8	57,6± 5,7	4,6± 3,1	12,3± 6,2	25,0± 6,9	36,3± 5,3	99,0± 10,5
III тур змагань								
1	Черкаські мавпи – КДЮСШ-1	33	66	2	20	17	28	89
2	СДЮШОР -2 Полтава	43	84	3	8	12	22	107
3	Черкаські мавпи – КДЮСШ-1	32	72	4	18	15	19	91
4	СДЮШОР -2 Полтава	27	59	9	22	8	12	89
Усього за тур		135	281	18	68	52	81	376
$\bar{X} \pm m$		33,7± 3,8	70,3± 6,1	4,5± 1,8	17,0± 3,6	13,0± 2,35	20,2± 3,8	94,0± 5,0
IV тур змагань								
1	СДЮШОР – ХИЖАКИ Київ	30	53	3	18	8	13	77
2	КСЛІ - КИЇВБАСКЕТ	26	57	6	19	16	20	86
3	СДЮШОР – ХИЖАКИ Київ	25	60	5	22	13	23	78
4	КСЛІ - КИЇВБАСКЕТ	21	53	8	15	11	15	77
Усього за тур		102	223	22	74	48	71	318
$\bar{X} \pm m$		25,5± 2,1	55,7± 1,9	5,5± 1,2	18,5± 1,7	12,0± 1,9	17,7± 2,6	79,5± 2,5

Було встановлено, що в I турі змагань двох очкові кидки наповнювали рахунок в середньому на 56 очок за гру, три очкові кидки – на 9 очок, штрафні кидки – на 6 очок, відповідно.

Середня точність влучання у кошик двох очкових кидків у I турі змагань складала 46 %, трьох очкових 27,3 %, штрафних кидків – 46,3%. Але вона значно відрізнялася у різних іграх. Так, коливання точності двох очкових кидків спостерігалися від 62% до 34 %, трьох очкових – від 50 % до 9 %, штрафних кидків – від 58% до 25 % (табл. 2).

Таблиця 2.

Показники точності кидків м'яча юнацької баскетбольної команди Харківської області в іграх першого етапу ВЮБЛ (%)

№ з/п	Суперник	двох очкові кидки	трьох очкові кидки	Штрафні кидки
I тур змагань				
1	ДЮСШ-1 Новомосковськ	62	23	56
2	ДЮСШ -5 Кривий Ріг	42	50	25
3	Збірна Донецької обл.	34	9	58
\bar{X} за тур		46	27,3	46,3
II тур змагань				
1	ДЮСШ-1 Новомосковськ	51	41	59
2	ДЮСШ -5Кривий Ріг	58	0	61
3	Збірна Донецької обл.	54	56	82
\bar{X} за тур		54,3	32,3	67,3
III тур змагань				
1	Черкаські мавпи –КДЮСШ-1	50	10	61
2	СДЮШОР -2 Полтава	51	38	55
3	Черкаські мавпи –КДЮСШ-1	44	22	79
4	СДЮШОР -2 Полтава	46	41	67

\bar{X} за тур		47,8	27,8	65,5
IV тур змагань				
1	СДЮШОР – ХИЖАКИ Київ	57	17	62
2	КСЛІ – КИЇВБАСКЕТ	46	32	80
3	СДЮШОР – ХИЖАКИ Київ	42	23	57
4	КСЛІ – КИЇВБАСКЕТ	40	53	60
\bar{X} за тур		46,3	31,2	64,8

Аналіз якісної частки складових очок за влучні кидки м'яча у кошик у загальному рахунку гри показав, що найбільший вклад мали двох очкові

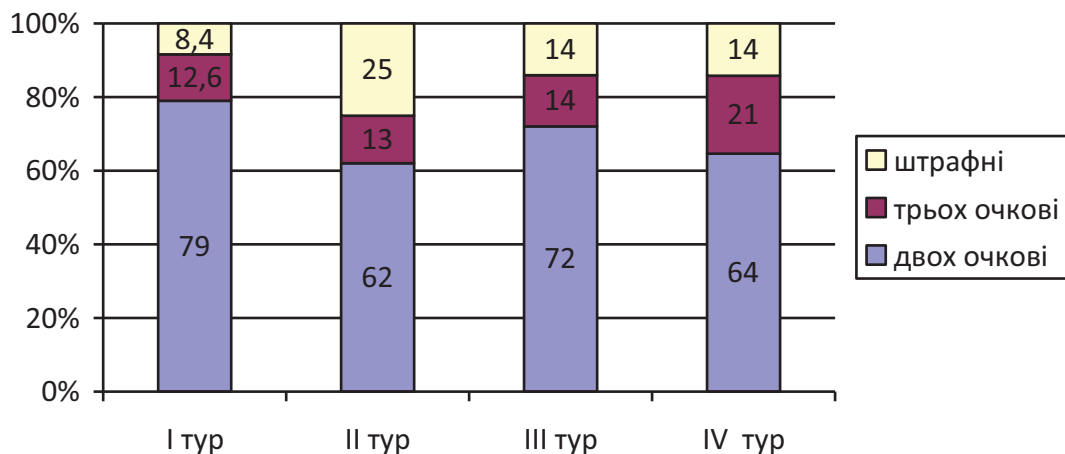


Рис. 1. Частки очок за влучні кидки різної вартості у різних турах I етапу змагань ВЮБЛ (%)

кидки з близької та середньої дистанції – 79 % (рис. 1).

У II турі збірна команда Харківської області зустрічалась з тими ж суперниками, що і в I турі. Середній показник загальної кількості набраних за гру очок у II турі дорівнював $99 \pm 10,5$, це більше на 28 очок, порівняно з I туром змагань, який відбувся лише 11 днів назад. У II турі двох очкові кидки наповнювали рахунок в середньому на 62 очка за гру, трьох очкові – на 13-14 очок, відповідно. Штрафні кидки у II турі змагань збагачували рахунок в середньому на 25 очок за гру, що перевершило вклад у рахунок навіть здобуток трьох очкових кидків (табл. 1).

Середня точність влучання у кошик двох очкових кидків у II турі змагань складала 54,3 %, трьох очкових 32,3 %, штрафних кидків – 67,3 %. Коливання точності кидків у різних іграх спостерігалось у двох очкових кидках від 58% до 51 %, трьох очкових – від 56 % до 0 %, штрафних кидків – від 82% до 59 % (табл. 2).

Якісна частка кидків м'яча у кошик з різних дистанцій у загальному рахунку очок, набраних командою у II турі представлена на рис. 1. Найбільший вклад у загальну результативність було внесено, як і в I турі, двох очковими кидками з близької та середньої дистанції – 62 %. Вклад трьох очкових кидків залишився на тому ж рівні, що і в I турі. Доля очок, закинутих з лінії штрафного кидка, збільшилась втричі, порівняно з першим туром, і складала 25%.

У III турі першого етапу змагань команда в середньому здобувала 67 очок з гри за рахунок влучань з близької та середньої дистанції. Три очкові кидки, як і у попередньому турі наповнювали рахунок гри на 13-14 очок. Штрафні кидки, як і трьох очкові кидки складала 13 очок за гру. Порівняно з попереднім туром це майже вдвічі менше очок за гру з лінії штрафного кидка.

Середня точність влучання у кошик двох очкових кидків у III турі змагань складала 47,8 %, трьох очкових 27,8 %, штрафних кидків – 65,5 %. Коливання точності кидків у різних іграх спостерігалось у двох очкових кидках від 51% до 44 %, трьох очкових – від 41 % до 10 %, штрафних кидків – від 79 % до 55 % (табл. 2).

Найбільший вклад у загальну результативність у III турі було внесено також 2-х очковими кидками з близької та середньої дистанції – 72 %. Це на 10% вище, ніж у попередньому турі. Вклад трьох очкових кидків та штрафних кидків виявився рівним – по 14% (рис. 1).

Середній показник загальної кількості набраних за гру очок у IV турі дорівнював $79,5 \pm 2,5$. Цей показник зменшився порівняно з попередніми (II і III) турами змагань (табл. 1).

У IV турі в середньому команда здобувала 51 очко з гри за рахунок влучань з близької та середньої дистанції. Цей показник значно зменшився порівняно з показниками, які показувала команда 1,5 місяця назад. Трьох очкові кидки наповнювали рахунок на 15-16 очок за гру, штрафні кидки – на 12 очок.

Середня точність влучання у кошик двох очкових кидків у IV турі змагань складала 46,3 %, трьох очкових 31,2 %, штрафних кидків – 64,8 %. Коливання точності кидків у різних іграх спостерігалось у двох очкових кидках від 57% до 40 %, трьох очкових – від 53 % до 17 %, штрафних кидків – від 80 до 57 % (табл. 2).

Якісна частка двох очкових кидку у IV турі склала 64 %, це на 8% нижче, ніж у попередньому турі. Вклад 3-очкових кидків – 21%, штрафних кидків – 15% (рис. 1).

Таким чином, за підсумками чотирьох турів I етапу змагань встановлено, що в збірній команді Харківської області результативні двох очкові кидки складали найбільшу частку із загальної кількості набраних очок в кожному з етапів.

Висновки: виявлено, що найрезультативніше свої атаки баскетболісти збірної Харківської області завершують кидками з ближньої та середньої дистанції (двох очкові влучання), їх доля у загальному рахунку ігор коливалась від 62% до 79%, їх точність становила від 34% до 62% протягом 14 ігор першого етапу. Це говорить про достатньо стабільний та сформований технічний навик, який тримається на високому рівні незалежно від майстерності гри суперників, які змінюються протягом змагань.

Найбільш стабільний рівень влучності баскетболісти 16-17 років показали у виконанні штрафних кидків (50-69%). Це свідчить про стійкий навик виконання, який може змінюватись лише під впливом зовнішніх факторів.

Найменше юні баскетболісти виконували за гру та влучали трьох очкові кидки. Їх доля у загальному рахунку ігор коливалась від 12,6% до 21%, а точність від 0% до 56% протягом 14 ігор першого етапу. Відсутність впевненості та стабільності виконання 3-х очкових кидків впливає на систематичність їх використання на змаганнях навіть при відсутності щільного захисту суперників. Це потребує особливої уваги тренерів щодо підбору засобів вдосконалення техніки виконання та підвищення влучності кидків з далекої відстані.

Подальші дослідження. Вивчення індивідуальних показників результативності кидків м'яча у кошик гравців юнацької баскетбольної ліги.

Література

1. Конєв В. О. Показники результативності кидків м'яча у кошик студентської баскетбольної команди першої ліги «Універбаскет». / В. О. Конєв, Н. І. Чуча, В. О. Олійник. // Спортивные игры. – 2018. – № 3. – С. 17–24.
2. Несен О. О. Показники ігрової діяльності у баскетболі 3х3. / О. О. Несен, Н. О. Пащенко, К. О. Марченко. // Спортивные игры. – 2018. – № 3.– С. 58-65.
3. Помещикова И. П. Исследование эффективности выступления мужской сборной команды Украины на чемпионате мира по баскетболу в 2014 году. / И. П. Помещикова, Н. А. Пащенко, Н. И. Чуча, Е. Я. Стрельникова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. –№ 2. – С. 161–165.
4. Помещикова И. П. Эффективность кидков мяча у играх жіночих баскетбольних команд першої ліги. / И. П. Помещикова, Е. С. Харченко, К. А. Кириченко. // Сборник статей X международной научной конференции, 7 февраля 2014 г. Т. 2. Белгород – Харьков – Красноярск – 2014. – С. 137–141.
5. Стародуб І. В. Рівень результативності кидків з дальньої відстані чоловічих команд суперліги. / І. В. Стародуб, Н. І. Чуча // Спортивные игры. –2017. – № 3. – С. 66–70.
6. Чебенєєва О. Г. Рівень результативності кидків м'яча у кошик баскетболісток груп базової підготовки ДЮСШ. / О. Г. Чебенєєва, Н. І. Чуча // Спортивные игры. – 2017.– №4. – С. 66–68.
7. Чуча Н. И. Анализ результативности бросков студенческой баскетбольной команды ХНУ в соревнованиях студенческой баскетбольной лиги Украины. / Н. И. Чуча, В. А. Олейник, П. А. Баранец. // Спортивные игры. – 2017 – № 2. – С. 75–78.
8. Чуча Н. І. Вплив фізичного навантаження на результативність штрафних кидків кваліфікованих баскетболісток. / Н. І. Чуча, А. В. Спасірко // Спортивные игры. – 2017 – № 4. – С. 69–71.
9. Шевченко О.О. Фактори, які впливають на точність кидків в баскетболі / О. О. Шевченко, О. О. Беліков, О. В. Кудімова // Сборник статей X международной научной конференции, 7 февраля 2014 г. Т. 2. Белгород – Харьков – Красноярск. – 2014. – С. 219–222.
10. <http://fbu.ua/statistics/league-29733>

Reference

1. Konev, V. O., Chucha, N. I. & Oliynyk, V. O. (2018). "Pokazniki rezul'tatyvnosti kydkiv m`jacha u koshyk studencheskoj basketbol'noj komandy pershoj' ligy "Univerbasket". Sportyvnye ygry, 3, 17–24.
2. Nesen, O. O., Pashhenko, N. A., Marchenko, K. O. (2018). "Pokazniki igrovoi dij'jal'nosti u basketboli 3x3". Sportyvnye ygry, 3, 58–65.
3. Pomeschikova, I. P., Pashhenko, N. A., Chucha, N. I., & Strel'nikova, E. Ja. (2015). "Issledovanie jeffektivnosti vystuplenija muzhskoj sbornoj komandy Ukrainy na chempionate mira po basketbolu v 2014 godu" [Study of the effectiveness of the performance of the men's national team of Ukraine at the World Basketball Championship in 2014]. Slobozhans'kij naukovosportivnij visnik, 2, 161–165. dx.doi.org/10.15391/sns.v.2015-2.031
4. Pomeschhykova, I. P., Harchenko, Je. S., & Kyrychenko, K. A. (2014). "Efektyvnist' kydkiv m`jacha u gri zhinochymu basketbol'nymu komandamy pershoj' ligy [Ефективність кидків м'яча у гри жіночими баскетбольними командами Першої ліги]. Materialy X Mizhnarodnoi' naukovoi' konferencii' «Problemy u perspektvy sportyvnyh ygr u edynoborstv v vysshyh uchebnyh zavedenyjah» – Belgorod–Harkiv–Krasnojarsk, 137–141.
5. Starodub, I. V., & Chucha, N. I. (2017). "Riven' rezul'tatyvnosti kydkiv z dal'n'oi' vidstani cholovichyh komand superligy" [The level of performance of throws from the distant distance of male superliga teams]. Sportyvnye ygry, 3, 66–70.
6. Chebenjejeva, O. G., & Chucha, N. I. (2017). "Riven' rezul'tatyvnosti kydkiv m`jacha u koshyk basketbolistok grup bazovoi' pidgotovky DJuSSH [The level of performance of the balls of the ball into basket of basketball players of groups of basic training of Youth]. Sportyvnye ygry, 4, 66–68.

7. Chucha, N. I., Oleynik, V. A., & Baranec, P. A. (2017). "Analiz rezul'tativnosti broskov studencheskoj basketbol'noj komandy HNU v sorevnovanijah studencheskoj basketbol'noj ligi Ukrainy" [An analysis of the results of the student basketball team's cast of the KhNU in the competitions of the student basketball league of Ukraine]. Sportivnye igry, 2, 75–78.
8. Chucha, N. I., & Spasibko, A. V. (2017). Vplyv fizychnogo navantazhenja na rezul'tativnist' shtrafnyh kydkiv kvalifikovanyh basketbolistok [Effect of physical activity on the efficiency of free throws of skilled basketball players]. Sportyvnye igry, 4, 69-71.
9. Shevchenko, O. O., Belikov, O. O. & Kudimova, O. V. (2014). Faktory, jaki vplyvajut' na tochnist' kydkiv v basketboli [Factors that affect the accuracy of rollouts in basketball.]. Sbornyk statej X mezhdunarodnoj nauchnoj konferencyu, 7 fevralja 2014 g., T. 2. Belgorod – Har'kov – Krasnojarsk; HGAFK, 219 – 222.
10. <http://fbu.ua/statistics/league-29733>

Шапар К.О.
старший викладач,
заслужений майстер спорту України,
Київський національний університет культури та мистецтва, м.Київ
Ковальчук Н.В.
доцент, майстер спорту СРСР, заслужений працівник культури
Київський національний університет культури і мистецтва, м. Київ

ВПЛИВ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ НА АДАПТАЦІЮ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗВО

У представленій статті розглядається питання впливу самостійних занять фізичною культурою на адаптацію студентів до навчання у закладах вищої освіти, яке розкривається за допомогою алгоритму підготовки студентів до самостійного зайняття фізичною культурою і з позиції раціональних вправ рухової діяльності студентів. Розроблений алгоритм став основою для організації процесу підготовки студентів до самостійних занять і включає теоретичну, методичну підготовку і навчання студентів самоконтролю за психічним, функціональним і фізичним станом.

Ключові слова: фізична культура, фізичні вправи, рухова активність, здоров'я, адаптація, мотиваційна сфера, самостійне зайняття.

Е.А. Шапарь, Н.В. Ковальчук «Влияние самостоятельных занятий физической культурой на адаптацию студентов к обучению в ВУЗе». В представленной статье рассматривается вопрос влияния самостоятельных занятий физической культурой на адаптацию студентов к обучению в ВУЗе, который раскрывается с помощью алгоритма подготовки студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и с позиции рациональных упражнений двигательной деятельности занимающихся. Разработанный алгоритм стал основой для организации процесса подготовки студентов к самостоятельным занятиям, включающий в себя теоретическую, методическую подготовку и обучение студентов самоконтролю за психическим, функциональным и физическим состоянием.

Ключевые слова: физическая культура, физические упражнения, двигательная активность, здоровье, адаптация, мотивационная сфера, самостоятельные занятия.

Shapar K., Kovalchuk N. «Influence of independent employments a physical culture on adaptation of students to educating in Institution» of higher learning. In the presented article the question of influence of independent employments a physical culture is examined on adaptation of students to educating in Institution of higher learning, that opens up by means of algorithm of preparation of students to the independent engaging in a physical culture and from position of rational exercises of motive activity of occupying. The worked out algorithm became basis for organization of process of preparation of students to independent employments, plugging in itself theoretical and methodical preparation and educating of students to self-control after a mental, functional and physical condition.

Key words: physical culture, physical exercises, motive activity, health, adaptation, motivational sphere, independent employments.

Вступ. Подальше вдосконалення системи вищої професійної освіти в даний час висуває перед педагогічною наукою складні і відповідальні завдання, пов'язані з науковим обґрунтуванням цілей, змісту, засобів і методів навчально-виховної діяльності. З одного боку, навчальний процес у закладах вищої освіти характеризується емоційним та інтелектуальним напруженням психічних функцій організму, значними фізичними навантаженнями, наявністю багатьох стресових ситуацій. Внаслідок цього знижується фізична та розумова працездатність, що у свою чергу призводить до загального знесилення організму. З другого боку, у ЗВО України, в останні роки спостерігається скасування кафедр фізичного виховання студентів і відкриття спортивних клубів. Цей процес призводить до ліквідації обов'язкового відвідування занять з фізичної підготовки студентів, здачі нормативів, а факультативне відвідування студентами секцій спортивного клубу, з навантаженням 2 години на тиждень, позитивного результату, як правило, дає значне менше.

Виконання зазначених завдань можливе лише на основі залучення в дослідну сферу проблем, обумовлених реальними потребами вищої школи.

Сьогодні проблема адаптації студентів до навчання у закладі вищої освіти привертає увагу представників різних