

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).21  
УДК: 373.21: 796.011.3

Сотник О. В.  
старший викладач  
Національний університет водного господарства і природокористування  
Романова В. І.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука,  
Сотник Ж. Г.  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука

## УМОВИ ВПРОВАДЖЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ЕЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛУ ДЛЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Розглянуто організаційно-методичні умови впровадження фізкультурно-оздоровчих занять з елементами баскетболу у закладах дошкільної освіти. Визначено зміст, форми реалізації, завдання, загальна структура річного циклу фізкультурно-оздоровчих занять для дітей дошкільного віку з використанням засобів баскетболу. Зазначено завдання і зміст підготовчого, основного та заключного етапів річної програми з баскетболу. Висвітлено особливості структури проведення заняття з елементами баскетболу. Ефективність програм фізкультурно-оздоровчих занять з елементами баскетболу залежатиме від матеріально-технічного оснащення, кадрового забезпечення і фізичного стану дітей дошкільного віку. Програма сприятиме покращенню рівня фізичного стану здоров'я, фізичної підготовленості, удосконаленню рухових навичок.

**Ключові слова:** освітній процес, заклади дошкільної освіти, баскетбол.

**Sotnyk O. V., Romanova V. I., Sotnyk Z. G. Conditions for the introduction of physical culture and health classes with elements of basketball for older preschool children.** Organizational and methodological conditions for the introduction of physical culture and health classes with elements of basketball in preschool institutions are considered. The content, forms of implementation, tasks, general structure of the annual cycle of physical culture and health-improving classes for preschool children with the use of basketball are determined. The tasks and content of the preparatory, main and final stages of the annual basketball program are indicated. The peculiarities of the structure of the lesson with elements of basketball are highlighted. The effectiveness of programs of physical culture and health classes with elements of basketball will depend on the material and technical equipment, staffing and physical condition of preschool children. The program will help to improve the level of physical health, physical fitness, improve motor skills.

**Keywords:** educational process, preschool institutions, basketball.

**Постановка проблеми.** Одним із важливих завдань дошкільної освіти – це забезпечення умов гармонійного фізичного розвитку дитини. Рухова активність набуває особливого значення, стає необхідною умовою формування й удосконалення особистості дитини, виконує роль своєрідного регулятора росту та розвитку дитячого організму. Рациональна організація фізичного виховання, до змісту якої входять різноманітні ігри з елементами спорту, має підстави для покращення показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості, формування особистості дітей дошкільного віку.

Баскетбол залишається однією з найкращих ігор для розвитку майже всіх фізичних якостей дітей дошкільного віку. Питання залучення та навчання дітей дошкільного віку баскетболу в сучасній педагогічній літературі потребує вивчення, а використання рухливих ігор з елементами баскетболу на фізкультурно-оздоровчих заняттях з дітьми старшого дошкільного віку вимагає розробки і експериментального обґрунтування [2; 3; 7].

**Аналіз літературних джерел.** Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що зміст та спрямованість фізичного виховання дітей дошкільного віку на сучасному етапі не в повному обсязі забезпечують належного рівня здоров'я, тому традиційні засоби фізкультурної роботи потребують удосконалення. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми є реалізація підходів, які спрямовані на впровадження в освітній процес дошкільних закладів інноваційних технологій фізичного виховання з включенням до змісту спортивних технологій. Авторами вчених доведено, що використання вправ з елементами спортивних ігор в процесі фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах дошкільної освіти позитивно впливає на підвищення рівня фізичної підготовленості, показники фізичного і психічного розвитку дітей [1; 4; 9].

Спортивні ігри для дітей дошкільного віку дуже важливі з багатьох причин: по-перше, це вдосконалення набутих рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей; по-друге, вони вчать спілкуватись під час виконання завдань, виконувати команди, прислухатися до дій своїх партнерів по грі, узгоджувати свої дії з власними рухами. Саме в командних рухливих іграх народжується дружба і формується така важлива якість, як взаємодопомога. Завдяки різноманітним спортивним іграм хлопчики й дівчатка отримують унікальну можливість реалізувати власну активність та отримати безліч радісних емоцій і переживань [1; 4; 9]. Заняття з елементами різних видів спорту є важливою складовою процесу формування здорової, гармонійно і всебічно розвиненої особистості та спрямовані на охорону та зміцнення здоров'я, підвищення опірності дитячого організму та поліпшення його працездатності, своєчасне формування життєво

важливих рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей, забезпечення належного рівня фізичного стану; виховання інтересу та потреби у руховій активності, формування звички до здорового способу життя. Тому, важливо щоб заняття спортом органічно інтегрувалися в цілісний освітній процес дошкільного навчального закладу, реалізувалися комплексно для сприятливого життєвого простору, оптимізації рухового режиму, системного підходу до формування у дітей ціннісного ставлення до власного здоров'я і мотивації до здорового способу життя [9].

Доцільність використання елементів баскетболу в якості одного із засобів фізичного виховання старших дошкільників та включення елементів баскетболу до проведення рухливих ігор знайшло своє відображення у наукових працях вчених [5; 6].

**Метою статті** – є визначення особливостей впровадження фізкультурно-оздоровчих занять з елементами баскетболу для дітей старшого дошкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Визначити умови впровадження програми фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів баскетболу у закладах дошкільної освіти.

2. Охарактеризувати річну програму фізкультурно-оздоровчих занять з використанням засобів баскетболу для дітей старшого дошкільного віку із зазначенням змісту і завдань.

Дослідження проводилися на основі аналізу літературних джерел з використанням теоретичних методів аналізу і синтезу, дедукції та індукції, порівняння.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Обґрунтування програми фізкультурно-оздоровчих занять з баскетболу в навчальному процесі дітей 5-6 років обумовлено світовою тенденцією до зменшення вікових норм початку занять командними видами спорту, сучасними рекомендаціями провідних фахівців із теорії фізичного виховання та інноваційними методиками оздоровчої фізичної культури у провідних країнах світу. На основі отриманих даних дослідження фізичного розвитку та фізичної підготовленості нами були визначені пріоритетні шляхи вдосконалення навчально-виховного процесу фізкультурно-оздоровчих занять із використанням рухливих ігор з елементами баскетболу [8].

Нами була розроблена програма фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів баскетболу для дітей 5-6 років із метою її впровадження в освітній процес режиму дня закладів дошкільної освіти з врахуванням методичних рекомендацій і наукових досліджень вчених-практиків [5; 6; 7; 10]. Організаційно-методичні умови реалізації програми фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів баскетболу для дітей 5-6 років передбачали: розробку змісту фізкультурно-оздоровчих занять, визначення форм і методів навчання, спрямованість педагогічних дій; професійну компетентність фахівців закладів дошкільної освіти; організацію предметно-розвивального середовища; принципи навчання руховим діям і розвитку фізичних здібностей дітей; врахування закономірностей фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку.

Змістом запропонованої програми включав традиційні засоби фізичного виховання дошкільнят (основні рухи, загальнорозвиваючі і стройові вправи, рухливі ігри); технічні елементи спортивної гри баскетбол (підвідні фізичні вправи, спеціальні вправи з м'ячем); рухливі ігри, естафети та ігри за спрощеними правилами з врахуванням етапів навчання. Програма фізкультурно-оздоровчих занять із використанням елементів гри у баскетбол передбачала такі форми реалізації, як заняття з фізичного виховання (ігрові), фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня (ранкова гімнастика, фізкультурні хвилинки), активний відпочинок дітей (фізкультурні свята), заняття фізичною культурою з батьками в домашніх умовах.

Завдання на початкових етапах підготовки акцентувалися на покращення фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості дошкільнят. Крім цього певні зусилля спрямовувалися на оволодіння теоретичними знаннями із баскетболу, підвищенню інтересу до занять шляхом застосування комплексного підходу та склалися з оздоровчих, навчальних та виховних, навчальних та оздоровчих аспектів, що були взаємопов'язані між собою для ефективності фізкультурно-оздоровчих занять.

1. Оздоровчі: зміцнення здоров'я; активізація розумової діяльності в процесі ігрової діяльності за рахунок рухової активності; гармонійний розвиток особистості дитини.

2. Навчальні: засвоєння відомостей щодо правил гри, її основних понять; вдосконалення основних рухів; навчання основним технічним прийомам баскетболу.

3. Виховні: виховання культури поведінки; формування ціннісних орієнтацій на фізичне і духовне вдосконалення особистості; сприяння формуванню світогляду, моральних основ особистості та активному самовдосконаленню; виховання дбайливого ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих; сприяння соціалізації дитини.

Загальна структура річного циклу фізкультурно-оздоровчих занять дітей 5-6 років з використанням засобів баскетболу передбачала з один макроцикл, який містить три етапи: підготовчий, основний, заключний. Кожен з етапів мав свої завдання та зміст.

Завдання підготовчого етапу полягало у формуванні інтересу до гри баскетбол; ознайомлення з назвами елементів гри, спортивним інвентарем; навчання виконання загальних підготовчих фізичних вправ з м'ячем; сприяння гармонійному фізичному розвитку, підвищенню рівня морфофункціонального стану, фізичної підготовленості дошкільнят. Другий етап, який вважався основним ставив завдання навчити спеціально-підготовчим фізичним вправам; формувати техніку елементів гри баскетбол; сприяти підвищенню рівня психофізичного стану; сприяти розвитку пізнавальних процесів і мовлення; формувати позитивні морально-вольові якості; сприяти соціалізації дітей. Завданням підтримуючого етапу були наступні: вдосконалення технічних дій в процесі використання рухливих ігор з елементами баскетболу; підтримування належного рівня морфофункціонального стану і фізичної підготовленості; сприяння подальшому розвитку особистості дітей.

На початку формувального експерименту було створено контрольну (КГ) (n=35) та основну (ОГ) (n=30) групи. Заняття у дітей ОГ з вивчення теоретичного матеріалу було представлено у вигляді презентацій слайдів та відеороликів, проводилися цікаві розповіді, а практична частина проходила в ігровій формі, часто використовувалися імітаційні фізичні вправи. Кількість дітей у групах відповідала санітарно-гігієнічним нормам, матеріально-технічному забезпеченню закладу дошкільної освіти. Був використаний індивідуальний і диференційований підхід із метою якісного засвоєння дітьми навчального матеріалу.

Початкова підготовка дітей старшого дошкільного віку починалася з вивчення основ освоєння елементарних технічних дій, яка була спрямована на позитивне ставлення до баскетболу та формування специфічних рухових навичок. Кожен етап освоєння технічних елементів в основному періоді фізкультурно-оздоровчих занять відповідав рівню фізичної підготовленості дітей. Під час оволодіння базовими руховими вміннями в процесі багатократних повторень (у варіативних умовах із урахуванням індивідуальних особливостей дітей) формували певні рухові навички, необхідні для виконання початкових елементарних технічних дій, а саме: ведення, передача і кидок м'яча та ін.

Для засвоєння спеціальних рухових дій у баскетболі (елементи техніки) на різних етапах річного циклу, використовували ігровий метод. При проведенні гри з елементами баскетболу, підбір гравців здійснювався з рівних за силами дітей. Ігрова методика була достатньо ефективним засобом підвищення рівня розвитку фізичних якостей і активізації рухових умінь. У навчанні технічних прийомів, характерних для баскетболу, була витримана міра оптимального і доступного.

Засоби баскетболу передбачали найбільш адекватний віковому розвитку дії. Спеціалізовані ігрові комплекси створювали у дітей старшого дошкільного віку уявлення про основи гри у баскетбол, знайомили з різними способами виконання різних технічних дій. Під час ігор із використанням засобів баскетболу діти мали змогу поступово удосконалювати технічні прийоми. Застосування ігрових елементів, в естафетах із веденням, передачами і кидками, переміщенням по ігровому майданчику цілеспрямовано формували рухові навички елементів баскетболу.

Запропонована програма фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів баскетболу для дітей старшого дошкільного віку не замінює і не виключає обов'язкових занять фізичними вправами відповідно до державних програм виховання і розвитку дитини [7]. Зміст фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів баскетболу, так як й основних занять із фізичної культури, включав три взаємопов'язані частини: підготовчу, основну, заключну.

Підготовча частина заняття варіювалася в залежності від вмісту фізичних вправ в основній частині заняття. У цій частині заняття проводилася розминка з метою підготовки організму дитини до більш інтенсивної фізичної роботи в основній частині. Важливим завданням першої частини заняття був розвиток інтересу у дітей до виконання спортивних рухів у подальшому і зосередження їх уваги на правильності техніки виконання спеціальних фізичних вправ. У цю частину заняття включали вправи, що підводили до вивчення рухів в основній частині заняття. Підготовча частина у старшій групі тривала 4-6 хв. У підготовчій частині також пропонували знайомі для дітей загальноорозвиваючі вправи, різні види бігу, рухливі ігри, що не потребували багато часу на пояснення.

Завданням основної частини було навчити дітей спеціальним фізичним вправам, що необхідні для вивчення елементів гри. Ознайомлювали дітей із новим матеріалом, потім – повторювали і закріплювали вже відомий матеріал та вдосконалювали набуті рухові навички. До змісту основної частини заняття входили спеціальні фізичні вправи, ігри, естафети тощо. Поєднували більш інтенсивні вправи з менш інтенсивними, що забезпечувало оптимальний рівень фізичного та розумового навантаження на організм дитини. Спеціальні фізичні вправи підбиралися за рівнем енерговитрат і швидкістю виконання рухів, що сприяло розвитку фізичних якостей та підвищенню функціонального стану організму. Тривалість основної частини заняття становила 12-20 хв.

В основній частині фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів баскетболу діти, зазвичай, захоплювалися і поводитися дуже емоційно, тому у заключній частині заняття необхідним було зниження загального збудження організму і приведення його у відносний спокій. Стежили за самопочуттям дітей, щоб фізичне навантаження на організм не перевищувало його можливості. При цьому пульс дитини знижувався і наближався до норми. Цю частину заняття включали ходьбу в поєднанні з дихальними вправами, вправи на релаксацію, дихальні вправи. Протипоказані були фізичні вправи з тривалими статичними положеннями тіла. Тривалість заключної частини занять – 5 хвилин. Програма змісту фізкультурно-оздоровчих занять з використанням засобів баскетболу представлена у таблиці 1.

Таблиця 1

Зміст фізкультурно-оздоровчих занять з використанням засобів баскетболу

Дата проведення	Зміст	Завдання
Вересень	Теоретичне заняття з ознайомлення з грою «Баскетбол» Вправи для вивчення основної стійки баскетболіста, переміщення кроком, бігом, стрибками, приставним кроком Удар м'яча в підлогу однією рукою і ловля його двома (однією) руками Кидок м'яча вгору і ловля однією або двома руками Кидок м'яча вгору і ловля однією або двома руками після відскоку від підлоги Передачі м'яча в парах двома руками знизу, ловля м'яча двома руками Передачі м'яча в парах однією (правою, лівою) рукою знизу, ловля м'яча двома руками Рухливі ігри «Грай, грай, м'яч не втрачай», «Зроби фігуру»	Навчити приймати основну стійку, техніки переміщень по майданчику Навчити підкиданню і ловлі м'яча Навчити орієнтуватися у просторі Навчити передачі і ловлі м'яча Удосконалити вивчені прийоми у гри

	<p>Підкидання м'яча вгору з плесканням долонями та ловлею двома руками</p> <p>Підкидання м'яча вгору з плесканням долонями за спиною та ловлею двома руками</p>	<p>Удосконалити техніку передачі і ловлі м'яча, розвиток координаційних здібностей</p>
Жовтень	<p>Вправи для вивчення основної стійки баскетболіста, переміщення кроком, бігом, стрибками, приставним кроком</p> <p>Рухливі ігри «Виклик номерів», «Рухомо ціль», «М'яч водящому»</p> <p>Підкидання м'яча вгору, оберт на 360°, ловля м'яча двома руками</p> <p>Ходьба з підкиданням м'яча вгору та ловлею двома руками</p> <p>Передача м'яча двома руками від грудей в колонах (праворуч, ліворуч)</p> <p>Рухливі ігри «У кого менше м'ячів», «Збити м'яч», «Рухомо мішень», «За м'ячем», «Обжени м'яч»</p> <p>Передача м'яча в стіну і ловля м'яча після відскоку від підлоги</p> <p>Передача в парах на місці двома руками від грудей різними способами</p>	<p>Навчити приймати основну стійку, техніки переміщень по майданчику</p> <p>Удосконалити вивчені прийоми у грі</p> <p>Навчити підкиданню і ловлі м'яча</p> <p>Навчити орієнтуватися у просторі</p> <p>Навчити передачі і ловлі м'яча</p> <p>Удосконалити вивчені прийоми у грі</p> <p>Удосконалити техніку передачі і ловлі м'яча</p>
Листопад	<p>Вправи для вивчення основної стійки баскетболіста, переміщення кроком, бігом, стрибками, приставним кроком</p> <p>Передача в парах на місці двома руками від грудей різними способами</p> <p>Передача в колонах на місці двома руками від грудей різними способами</p> <p>Удар м'яча в підлогу і ловля м'яча двома руками на місці</p> <p>Удар м'яча в підлогу і ловля м'яча однією рукою на місці</p> <p>Удар м'яча в підлогу і ловля м'яча двома руками в русі</p> <p>Ведення м'яча на місці правою, лівою рукою</p> <p>Ведення м'яча на місці по черговою правою, лівою рукою</p>	<p>Навчити приймати основну стійку, техніки переміщень по майданчику</p> <p>Навчити підкиданню і ловлі м'яча</p> <p>Навчити орієнтуватися у просторі</p> <p>Навчити техніці ведення м'яча</p>
Грудень	<p>Вправи для вивчення основної стійки баскетболіста, переміщення кроком, бігом, стрибками, приставним кроком</p> <p>Ведення м'яча на місці по черговою правою, лівою рукою з передачею м'яча двома руками від грудей</p> <p>Ведення м'яча на місці по черговою правою, лівою рукою з поворотом на 360°</p> <p>Ведення м'яча в русі (кроком) по черговою правою, лівою рукою</p> <p>Рухливі ігри «Мотоциклісти», «Вгадай колір!», «Швидкий м'яч», «Проведи м'яч»</p> <p>Передачі м'яча через мотузку довільним способом</p> <p>Влучання м'ячем з відстані 2,5-3 м у горизонтальну ціль правою, лівою рукою</p> <p>Кидок м'яча у кошик двома руками</p> <p>Рухливі ігри «М'яч у кошику» «У кого менше м'ячів»</p>	<p>Навчити приймати основну стійку, техніки переміщень по майданчику</p> <p>Навчити веденню м'яча</p> <p>Навчити орієнтуватися у просторі</p> <p>Удосконалити вивчені прийоми у грі</p> <p>Удосконалити техніку передачі і ловлі м'яча</p> <p>Навчити техніці виконання кидка</p> <p>Навчити передачі і ловлі м'яча</p>
Січень	<p>Рухливі ігри з передачею і ловлею м'яча</p> <p>Передача м'яча через мотузку довільним способом</p> <p>Ведення м'яча навколо себе</p> <p>Влучання м'ячем у горизонтальну ціль з відстані 2,5 м двома руками знизу, від грудей</p> <p>Кидок м'яча у кошик з місця двома руками</p> <p>Кидок м'яча двома руками у кошик, що розміщений на різній висоті</p>	<p>Удосконалити техніку передачі і ловлі м'яча</p> <p>Навчити веденню м'яча</p> <p>Навчити техніці виконання кидка</p>
Лютий	<p>Передача м'яча в парах двома руками від грудей різними способами</p> <p>Кидок м'яча у кошик двома руками</p> <p>Кидок м'яча у кошик двома руками після ведення і зупинки</p> <p>Рухливі ігри «Влучно в ціль», «М'яч капітану» «Зайняти вільне місце», «Квач з м'ячем»</p>	<p>Навчити передачі і ловлі м'яча</p> <p>Навчити техніці виконання кидка</p> <p>Удосконалити техніку кидка м'яча у кошик</p>
Березень	<p>Кидок м'яча в підлогу, зробити хлопок долонями під коліном, зловити м'яч</p> <p>Кидок м'яча в підлогу, зробити хлопок долонями перед собою, за спиною і зловити м'яч</p> <p>Передача м'яча в парах різними способами</p> <p>Рухливі ігри «Передавай і не втрачай», «М'яч капітану», «Зайняти вільне місце». «Квач з м'ячем»</p>	<p>Навчити техніці виконання кидка</p> <p>Навчити передачі і ловлі м'яча</p> <p>Удосконалити техніку передачі і ловлі м'яча</p>
Квітень	<p>Рухливі ігри з м'ячем використовуючи вивчені елементи передачі,</p>	<p>Удосконалити техніку передачі,</p>

	ведення та кидків м'яча у кошик Естафети з м'ячем використовуючи вивчені елементи передачі, ведення та кидків м'яча у кошик	ведення і ловлі м'яча Удосконалити техніку передачі, ловлі, ведення і кидка м'яча
Травень	Вправи з поєднанням передачі, ловлі, ведення і кидків Рухливі ігри «Мотоциклісти», «Вгадай колір», «Влучно в ціль», «М'яч капітану», «П'ять кидків», «Чия команда більше», «Швидкий м'яч», «Мисливці та качки» Естафети з м'ячем використовуючи вивчені елементи передачі, ведення та кидків м'яча у кошик Правила гри в баскетбол. Гра за спрощеними правилами. Підсумкове відкрите заняття Контрольне заняття з визначення рівня набутих умінь та навичок	Навчити передачі, ловлі, ведення і кидка м'яча Удосконалити техніку вивчених прийомів у грі  Ознайомити з основними правилами гри Визначити рівень фізичної і технічної підготовленості

**Висновки.** Вбачаємо вдосконалення освітнього процесу у закладах дошкільної освіти завдяки впровадженню фізкультурно-оздоровчих заходів із використанням засобів баскетболу. Зміст програми поєднує традиційні засоби фізичного виховання з навчанням технічним елементам гри з баскетболу та включення їх до проведення рухливих ігор. Головними умовами навчання вважаємо матеріально-технічне оснащення і підготовка організму дітей до участі у грі. Під час розробки програми застосовувався комплексний підхід з врахуванням вирішення оздоровчих, навчальних і виховних завдань.

Таким чином, розроблено загальну структуру річного циклу занять із використанням елементів баскетболу для дітей 5-6 років з одним макроциклом, що містить три етапи – підготовчий, основний та підтримуючий, кожен з яких має свої завдання та зміст. Здійснений розподіл програмного матеріалу у річному циклі занять з використанням засобів баскетболу.

Позитивним у дослідженні є те, що вона орієнтована на формування у дітей старшого дошкільного віку основ індивідуальної фізкультурної діяльності, інтересу до занять баскетболом, потреб у вдосконаленні свого тіла, власній діяльній і фізичній підготовленості, підготовки до школи, формування основ здорового способу життя.

**Перспективи подальших досліджень** буде пов'язана з вивченням рівнів фізичного стану у старших дошкільників в результаті впровадження методики з використанням фізичних вправ з елементами баскетболу.

#### Література

1. Авраменко О. М. Програма і методичні рекомендації з навчання дітей старшого шкільного віку гри в настільний теніс. Суми, 2015. 80 с.
2. Бабачук Ю. М. Педагогічні умови використання спортивних ігор як практичного засобу фізичного виховання в умовах дошкільного навчального закладу. Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія. Випуск 42. ч.1. 2014. С. 73-76.
3. Гарбар С. В. Структура та зміст занять із навчання дошкільників гри в баскетбол. Спортивні ігри в розвивальному просторі ЗДО: досвід, проблеми, перспективи розвитку. URL: електронна збірка за підсумками семінару-практикуму(1).pdf. 2020. С. 52-54 (дата звернення: 13.05.2022).
4. Дроздюк В. І., Коваленко Г. М., Якименко Н. І. Програма шкірянний м'яч. Суми, 2015. 44 с.
5. Пархоменко Е. Г. Методичні рекомендації для навчання дітей дошкільного віку елементам гри у баскетбол. URL: <https://vseosvita.ua/library/metodicni-rekomendacii-dla-navcanna-ditej-doskilnogo-viku-elementam-gri-u-basketbol-288207.html> (дата звернення: 13.05.2022).
6. Пархоменко Е. Г. Програма гурткової роботи з баскетболу для старшої групи дошкільних навчальних закладів. URL: <https://vseosvita.ua/library/programma-gurtkovo-roboti-z-basketbolu-dla-starsoi-grupi-doskilnih-navcalnih-zakladiv-288178.html> (дата звернення: 13.05.2022).
7. Телебей С. М., Прозар В. М. Побудова і модель проведення занять з баскетболу з дітьми дошкільного віку. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, 2011. URL: <file:///C:/Users/www/AppData/Local/Temp/30357-56446-1-SM-1.pdf> (дата звернення: 13.05.2022).
8. Федерація Баскетболу України. URL: <https://fbu.ua/news/vazhlivi-zmini-diti-zmozhut-pochinati-zaumatysya-basketbolom-u-dyushh-na-dva-roki-ranishe-z-6-rokiv> (дата звернення: 13.05.2022).
9. Шепелев О. О., Сотник О. В. Використання елементів різних видів спорту під час проведення занять з фізичного виховання дітей дошкільного віку. Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та ВНЗ: збірник наукових праць. Рівне: РВЦ МЕРУ ім. акад. С. Демянчука, 2019. Випуск № 2 (22). С. 247–256.
10. Юхимчук С. О. Рухливі ігри з елементами баскетболу. Черкаси. 2015. 18 с.

#### Reference

1. Avramenko O. M. Prohrama i metodychni rekomendatsii z navchannia ditei starshoho shkilnoho viku hry v nastilnyi tenis. Sumy, 2015. 80 s.
2. Babachuk Yu. M. Pedahohichni umovy vykorystannia sportyvnykh ihor yak praktychnoho zasobu fizychnoho vykhovannia v umovakh doshkilnoho navchalnoho zakladu. Naukovi zapysky Vinnytskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Mykhaila Kotsiubynskoho. Serii: pedahohika i psykholohiia. Vypusk 42. ch.1. 2014. S. 73-76.
3. Harbar S. V. Struktura ta zmist zaniat iz navchannia doshkilnykiv hry v basketbol. Sportyvni ihry v rozvyvalnomu prostori ZDO: dosvid, problemy, perspektvy rozvytku. URL: elektronna zbirka za pidsumkamy seminaru-praktykumu(1).pdf. 2020. S. 52-54 (data zvernennia: 13.05.2022).
4. Drozdruk V. I., Kovalenko H. M., Yakymenko N. I. Prohrama shkiriany miach. Sumy, 2015. 44 s.

5. Parkhomenko E. H. Metodychni rekomendatsii dlia navchannia ditei doshkilnoho viku elementam hry u basketbol. URL: <https://vseosvita.ua/library/metodicni-rekomendacii-dla-navcanna-ditej-doskilnogo-viku-elementam-gri-u-basketbol-288207.html> (data zvernennia: 13.05.2022).
6. Parkhomenko E. H. Prohrama hurtkovoї roboty z basketbolu dlia starshoi hrupy doshkilnykh navchalnykh zakladiv. URL: <https://vseosvita.ua/library/programa-gurtkovoї-roboti-z-basketbolu-dla-starsoi-grupi-doskilnih-navcalnih-zakladiv-288178.html> (data zvernennia: 13.05.2022).
7. Telebei S. M., Prozar V. M. Pobudova i model provedennia zaniat z basketbolu z ditmy doshkilnoho viku. Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka, 2011. URL: <file:///C:/Users/www/AppData/Local/Temp/30357-56446-1-SM-1.pdf> (data zvernennia: 13.05.2022).
8. Federatsiia Basketbolu Ukrainy. URL: <https://fbu.ua/news/vazhlivi-zmini-diti-zmozhut-pochinati-zaymatisya-basketbolom-u-dyussh-na-dva-roki-ranishe--z-6-rokiv> (data zvernennia: 13.05.2022).
9. Shepeliev O. O., Sotnyk O. V. Vykorystannia elementiv riznykh vydiv sportu pid chas provedennia zaniat z fizychnoho vykhovannia ditei doshkilnoho viku. Psykholoho-pedahohichni osnovy humanizatsii navchalno-vykhovnoho protsesu v shkoli ta VNZ: zbirnyk naukovykh prats. Rivne: RVTs MEHU im. akad. S Demianchuka, 2019. Vypusk № 2 (22). S. 247–256.
10. Iukhymchuk S. O. Rukhlyvi ihry z elementamy basketbolu. Cherkasy. 2015. 18 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).22  
УДК: 796.011.3

*Тьорло О. І.*

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки Львівський державний університет внутрішніх справ*

*Червоношапка М. О.*

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки Львівський державний університет внутрішніх справ*

*Шутка Г. І.*

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького, Голубева О.Т.*

*старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я*

*Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького, Сопіла Ю.М.*

*старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я*

*Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького, Якимішин І.Д.*

*старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я*

*Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького*

## **КІКБОКСИНГ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ КУРСАНТІВ-ЖІНОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ МВС УКРАЇНИ**

*Низка наукових досліджень спрямована на вдосконалення різних аспектів процесу підготовки здобувачів у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання. В тому числі увага надається процесу загальної та спеціальної фізичної підготовки курсантів-жінок. Нами проведено дослідження показників підготовленості курсантів-жінок під впливом традиційної програми зі "Спеціальної фізичної підготовки" та тренувань у секції кікбоксингу протягом навчального року. Встановлено, що секційні заняття з кікбоксингу є ефективним позанавчальним засобом вдосконалення показників загальної фізичної підготовленості (силових та швидкісних якостей, витривалості та гнучкості). Також секційні заняття з кікбоксингу сприяють більш ефективному оволодінню здобувачками вищої освіти заходами фізичного впливу.*

**Ключові слова:** *заклади вищої освіти, курсанти-жінки, фізична підготовленість, секційна робота, кікбоксинг.*

**Torlo O., Chervonoshapka M., Shutka H., Holubeva O., Sopila Y., Yakymyshyn I. Kickboxing as an effective mean of motor activity of cadets-women of higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine.** *The activities of the law enforcement officers are characterized by significant psycho-emotional and physical stress. Therefore, a high level of the physical preparedness is an important component in the structure of the preparedness of the cadets (men and women) in the higher education institutions with specific training conditions that train police officers. In recent years a significant number of women want to study in the higher education institutions and work in the system of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine. Research aimed at the finding of the effective ways of their preparation is relevant. We conducted a study of the indicators of the preparedness of the cadets-women who during the year of study were engaged in the program "Special Physical Training" without attending sectional classes. We compared their results with the results of the cadets who trained in the kickboxing section. The results show that the traditional curriculum of the discipline "Special Physical Training" effectively contributes to the improvement of the physical preparedness (strength and speed qualities, endurance, flexibility). Sectional martial arts (kickboxing) classes are an effective mean of the extracurricular activities of the cadets-women. They help to*