

3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В.Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
4. Бала Т. М. Комплексна оцінка впливу вправ чирлідінгу на фізичне здоров'я та рухову підготовленість школярів середніх класів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / Тетяна Михайлівна Бала; Харківська державна академія фізичної культури. – Харків, 2013. – 22 с.
5. Беляк Ю.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: метод. рекомендації / Ю.І. Беляк - Івано-Франківськ: ПНУ, 2005-58с.
6. Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізичної активності різних груп населення: колективна монографія / А. Цьось, А. Хомич, А. Сорока [та ін.]; МОНУ, Східноєвропейський НУ ім. Лесі Українки. – Луцьк : Вежа-Друк, 2018. – 314 с.
7. Суббота, Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практичний посібник для студ. вищ. навч. закладів III-IV рівнів акредитації. Вип.1 / Ю. В. Суббота ; МОНУ. – Київ : Кондор, 2015. – 164 с.

#### References

1. Abramov V. (2003), "Rukhova activity and health assessment of the health of children of school age / Concept of the development of the field of physical education and sport in Ukraine: Sob. sciences works - Rivne: RVC of the International University "REGI" named after Academician Stepan Demyanchuk, №1, pp. 122-126 (in Ukr.)
2. Arefiev V.G., Edinak A. (2007) "Physical Culture at School (Young Specialist): Teaching student guide teach Establishments of 2-4 accreditation levels. - 3rd kind. recycling and dop. - Kamyanets-Podilsky: "Ruta", 248 p. (in Ukr.)
3. Volkov L.V. (2003) "Theory and methods of children's and youth sports" Kiev, Olympic literature, 294 p. (in Russ.)
4. Bala T.M. (2013), A comprehensive assessment of the effect of cheerleading exercises on physical health and motor training of middle school students: avtoref. dis ... candidate sciences of phys. upbringing and sports, Kharkiv, 22 p. (in Russ.)
5. Belyak Y.I. (2013), Modern fitness fitness programs: methodical recommendations, Ivano-Frankivsk, PNU, 58p. (in Ukr.)
6. A. Tsos, A. Khomich, A. Soroka, (2018) Socio-pedagogical and medical-biological basis of physical activity of different population groups: collective monograph, Ministry of Education and Science, East European NW them. Lesia Ukrainka, Lutsk, 314p. (in Ukr.)
7. Subbota Y.V. (2015), Recreational motor programs of independent exercises by physical culture and sports: a practical manual for the student. higher teach establishments of III-IV accreditation levels. №1, MONU, Kiev, Condor, 164p. (in Ukr.)

УДК 796.011.3:378

**Жамардїй В. О.**  
кандидат педагогічних наук, викладач  
Українська медична стоматологічна академія, м. Полтава

### ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ПІСЛЯ ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ

*У статті досліджено динаміку показників психоемоційного стану студентів після впровадження методичної системи фітнес-технологій. У цілому можна констатувати, що застосування методичної системи фітнес-технологій позитивно впливає на самопочуття, активність і настрої студентів, які проводяться за шкалою самооцінки. Найбільш позитивно на самопочуття студентів сприяли заняття фітнес-технологіями в яких застосовувалися дихальні вправи. Активність студентів експериментальних груп як чоловіків, так і жінок підвищувалася у середині практичних занять в яких застосовувалися аеробіка, біг, рухливі та спортивні ігри. При цьому найбільш помітно даний показник підвищувався після занять спортивними іграми. Узагальнюючи результати експериментальних досліджень під час вивчення психоемоційного стану студентів можна констатувати, що застосування методичної системи фітнес-технологій в освітній процес із фізичного виховання позитивно впливає на емоційний стан і суттєво покращує рухову активність студентів.*

**Ключові слова:** динаміка, здоров'я, методична система, психоемоційний стан, студенти, фізичне виховання, фітнес-технології.

**Жамардїй В. А. Динамика показателей психозмоционального состояния студентов после внедрения методической системы фитнес-технологий.** В статье исследована динамика показателей психозмоционального состояния студентов после внедрения методической системы фитнес-технологий. В целом можно констатировать, что применение методической системы фитнес-технологий положительно влияет на самочувствие, активность и настроение студентов и проводятся по шкале самооценки. Наиболее положительно на самочувствие студентов способствовали занятия фитнес-технологиями в которых применялись дыхательные упражнения. Активность студентов экспериментальных групп как мужчин, так и женщин повышалась в середине практических занятий в которых применялись аэробика, бег, подвижные и спортивные игры. При этом наиболее заметно данный показатель повышался после занятий спортивными играми. Обобщая результаты экспериментальных исследований при изучении психозмоционального состояния студентов можно констатировать, что применение методической системы фитнес-технологий в образовательный процесс по физическому воспитанию положительно влияет на эмоциональное состояние и существенно улучшает двигательную активность студентов.

**Ключевые слова:** динамика, здоровье, методическая система, психоэмоциональное состояние, студенты, физическое воспитание, фитнес-технологии.

**Zhamardiy V.O. Dynamics of psychoemotional status indicators after implementation of the methodical system of fitness technologies.** In the article the dynamics of indicators of psychoemotional state of students after introduction of methodical system of fitness technologies is investigated. In general, it can be stated that the use of the methodical system of fitness technology positively affects the state of health, activity and mood of students, conducted on the scale of self-esteem. During the period of the pedagogical experiment, students of experimental groups significantly improved the indicators of state of health, activity and mood. The emotional state of the students of the control groups who were engaged in the current system of physical education during the pedagogical experiment has practically no significant changes ( $P > 0,05$ ). Experimental studies have also made it possible to establish that the use of fitness technology in the educational process of physical education can significantly improve visual operational and spontaneous memory. The most positively contributed to the state of health of students with fitness techniques in which used respiratory exercises. The activity of students of experimental groups, both men and women, increased in the middle of practical classes in which aerobics, running, moving and sports games were used. At the same time, the most noticeable indicator was raised after sports games. Summarizing the results of experimental studies in the study of the psycho-emotional state of students, one can state that the use of the methodical system of fitness technologies in the educational process of physical education positively affects the emotional state and significantly improves the motor activity of students.

**Key words:** dynamics, health, methodical system, psychoemotional status, students, physical education, fitness technologies.

**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** Освітній процес у закладах вищої педагогічної освіти як система організаційних і педагогічних заходів надає можливість студентам здобувати знання, уміння і навички у педагогічній, гуманітарній, психологічній, соціальной, науково-природничій і управлінській сферах, які є необхідними для навчально-тренувальної діяльності, їх фізичного, психічного та соціального розвитку. Вивчення психолого-педагогічних особливостей студентів під час оволодіння фітнес-технологіями визначається мотивами вступу до закладу вищої педагогічної освіти, станом здоров'я, рівнем фізичної підготовленості, характером навчально-тренувальної діяльності, ступенем сформованості спеціальних умінь і навичок. Період на який припадає студентський вік характеризується специфічними закономірностями та являє собою важливий етап у розвитку особистості, впродовж якого відбувається становлення фахівця, формування його світогляду, ідеалів і переконань.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Фундаментальними засадами вивчення психолого-педагогічних і вікових особливостей студентів є наукові праці учених, які сформулювали загальні положення щодо найважливіших психолого-педагогічних новоутворень, що виникають під час навчання студентів у закладах вищої освіти [1, 2, 6, 7, 10, 12, 13]. Ці положення вважаємо значимими та будемо використовувати в дослідженні. Особливості психологічної адаптації студентів до занять із фізичного виховання та фітнес-технологій розглядали Ю.І. Белая [3], В.В. Білецька [4], Г.П. Грибан [5], В.Б. Зінченко [8], О.А. Качан [9], Т.Ю. Круцевич [11], С.І. Присяжнюк [14], С.В. Саниця [15], І.А. Усатова [16], Ю.О. Усачов [17] та ін.

**Формування мети роботи.** Мета статті – визначити динаміку показників психоемоційного стану студентів після впровадження методичної системи фітнес-технологій.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Застосування методичної системи фітнес-технологій позитивно впливає на психоемоційний стан студентів. Зокрема, у чоловіків експериментальних груп достовірно скоротився час відшукування цифр, їх назви та показу, що свідчить про підвищення цілеспрямованості концентрації уваги на поставлених завданнях та активної взаємодії між рецепторами і центральною нервовою системою. Так, просторовий розподіл уваги чоловіки скоротили на 4,09 с, що вказує на достовірні відмінності ( $P < 0,05$ ), а в контрольних групах суттєвих змін упродовж педагогічного експерименту не відбулося ( $P > 0,05$ ). Швидкість впрацювання немає достовірних змін як у студентів експериментальних, так і контрольних груп ( $P > 0,05$ ). Психічна стійкість має достовірні відмінності у чоловіків експериментальних (0,13 с,  $P < 0,05$ ) із чоловіками контрольних груп (0,04 с,  $P > 0,05$ ), (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка показників психоемоційного стану студентів-чоловіків упродовж формувального педагогічного експерименту

Індивідуально-психологічні показники	Групи	Вихідні дані	Заключні дані	Зміни	Достовірність різниці	
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		t	P
Розподілення та концентрація уваги						
Просторовий розподіл та обсяг уваги, с	ЕГ	37,32 ± 3,64	33,23 ± 3,18	4,09	2,33	<0,05
	КГ	38,26 ± 3,79	37,54 ± 3,21	0,72	1,18	>0,05
Швидкість впрацювання, с	ЕГ	0,94 ± 0,19	0,91 ± 0,24	0,03	1,37	>0,05
	КГ	0,97 ± 0,24	0,95 ± 0,35	0,02	1,41	>0,05
Психічна стійкість, с	ЕГ	0,99 ± 0,27	0,86 ± 0,32	0,13	2,18	<0,05
	КГ	1,03 ± 0,42	0,99 ± 0,28	0,04	1,32	>0,05
Індивідуально-психологічні властивості						

Екстраверсія	ЕГ	16,96 ± 1,67	15,02 ± 1,43	1,94	2,17	<0,05
	КГ	16,66 ± 1,77	16,13 ± 1,54	0,53	1,12	>0,05
Інтроверсія	ЕГ	7,19 ± 0,92	8,38 ± 0,98	1,19	1,85	>0,05
	КГ	7,38 ± 0,97	7,88 ± 0,89	0,50	1,09	>0,05
Невротизм	ЕГ	10,47 ± 1,06	9,14 ± 1,21	1,33	1,87	>0,05
	КГ	10,78 ± 0,94	10,06 ± 0,81	0,72	1,23	>0,05
Емоційний стан						
Самопочуття, бали	ЕГ	4,24 ± 0,47	5,85 ± 0,53	1,61	2,71	<0,01
	КГ	4,43 ± 0,64	4,78 ± 0,69	0,35	1,17	>0,05
Активність, бали	ЕГ	3,42 ± 0,41	4,63 ± 0,51	1,21	2,36	<0,05
	КГ	3,55 ± 0,54	3,97 ± 0,53	0,42	1,18	>0,05
Настрій, бали	ЕГ	4,12 ± 0,96	5,23 ± 0,75	1,11	2,48	<0,05
	КГ	4,28 ± 0,83	4,51 ± 0,82	0,23	1,22	>0,05
Зорова оперативна та мимовільна пам'ять						
Оперування із числами, бали	ЕГ	5,12 ± 0,25	7,58 ± 0,27	2,46	2,83	<0,01
	КГ	5,27 ± 0,29	5,92 ± 0,26	0,65	1,34	>0,05

Вивчення індивідуально-психологічних властивостей студентів (екстраверсії, інтроверсії, невротизму) вказує на те, що не всі засоби фізичного виховання можуть вплинути на їх покращення. Студенти експериментальних груп мали достовірні відмінності в екстраверсії ( $P < 0,05$ ). Щодо вивчення впливу застосування фітнес-технологій, можна з впевненістю стверджувати, що їх засоби позитивно впливають на емоційний стан студентів. За період педагогічного експерименту студенти експериментальних груп достовірно покращили показники вияву самопочуття, активності та настрою ( $P < 0,05 - < 0,01$ ). Емоційний стан студентів контрольних груп, які займалися за чинною системою фізичного виховання впродовж педагогічного експерименту, практично немає суттєвих змін ( $P > 0,05$ ).

Експериментальні дослідження дозволили також встановити, що застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання, може суттєво покращити зорову оперативну та мимовільну пам'ять. Зокрема, студенти експериментальних груп на 2,46 бали підвищили показники оперування з числами, що вказує на достовірність різниці між вихідними та кінцевими показниками ( $P < 0,05$ ). У контрольних групах студентів покращення показників оперування з числами становило лише 0,65 бала, що немає достовірних відмінностей ( $P > 0,05$ ).

Дослідження впливу застосування фітнес-технологій на показники емоційного стану студенток підтвердили ефективність застосування нової методичної системи в освітньому процесі з фізичного виховання. Студентки експериментальних груп покращили достовірно час у просторовому розподілі й обсязі уваги на 3,86 с, що відповідає рівню достовірності ( $P < 0,05$ ) (табл. 2), у контрольних групах відповідних змін не відбулося ( $P > 0,05$ ).

Таблиця 2

Динаміка показників психоемоційного стану студенток упродовж формувального педагогічного експерименту

Індивідуально-психологічні показники	Групи	Вихідні Дані	Заключні дані	Зміни	Достовірність різниці	
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\Delta \bar{X}$	T	P
Розподілення та концентрація уваги						
Просторовий розподіл та обсяг уваги, с	ЕГ	40,64 ± 3,91	36,78 ± 4,03	3,86	2,18	<0,05
	КГ	40,01 ± 4,09	38,81 ± 4,13	0,16	1,20	>0,05
Швидкість впрацьовування, с	ЕГ	0,97 ± 0,18	0,93 ± 0,16	0,04	0,96	>0,05
	КГ	1,01 ± 0,21	0,96 ± 0,20	0,05	0,76	>0,05
Психічна стійкість, с	ЕГ	0,94 ± 0,19	0,90 ± 0,23	0,04	0,82	>0,05
	КГ	1,06 ± 0,21	0,98 ± 0,19	0,08	0,88	>0,05
Індивідуально-психологічні властивості						
Екстраверсія	ЕГ	17,87 ± 1,72	16,68 ± 1,64	1,19	1,98	>0,05
	КГ	16,95 ± 1,84	16,39 ± 1,91	0,56	1,27	>0,05
Інтроверсія	ЕГ	6,16 ± 0,71	7,43 ± 0,80	1,27	2,46	<0,05
	КГ	6,86 ± 0,78	7,11 ± 0,72	0,25	1,23	>0,05
Невротизм	ЕГ	14,28 ± 0,98	11,07 ± 0,93	3,21	2,81	<0,01
	КГ	13,78 ± 0,93	12,43 ± 0,87	1,35	1,77	>0,05

Емоційний стан						
Самопочуття, бали	ЕГ	4,04 ± 0,48	5,12 ± 0,52	1,08	2,17	<0,05
	КГ	4,14 ± 0,67	4,59 ± 0,71	0,45	1,26	>0,05
Активність, бали	ЕГ	4,19 ± 0,39	5,40 ± 0,43	1,21	2,11	<0,05
	КГ	3,91 ± 0,45	4,07 ± 0,41	0,16	1,02	>0,05
Настрій, бали	ЕГ	4,55 ± 0,61	5,43 ± 0,73	0,88	1,19	>0,05
	КГ	4,67 ± 0,65	5,24 ± 0,72	0,57	1,04	>0,05
Зорова оперативна та мимовільна пам'ять						
Оперування із числами, бали	ЕГ	4,89 ± 0,31	6,73 ± 0,27	1,84	2,28	<0,05
	КГ	4,97 ± 0,26	5,54 ± 0,24	0,57	1,09	>0,05

Дослідження індивідуально-психологічних властивостей студенток показало, що студентки експериментальних груп покращили показники інтроверсії і невротизму ( $P < 0,05$ ), що має відмінності з чоловіками експериментальних груп, де ці показники не мають достовірних відмінностей. Студентки експериментальних груп також достовірно покращили самопочуття та емоційну активність ( $P < 0,05$ ), зорову та мимовільну пам'ять – оперування з цифрами покращилося на 2,28 бали ( $P < 0,05$ ). Студентки контрольних груп достовірно не покращили жодного показника психоемоційного стану.

У цілому можна констатувати, що запровадження методичної системи застосування фітнес-технологій позитивно впливає на самопочуття, активність і настрої студентів, які проводяться за шкалою самооцінки. Найбільш позитивно сприяли на самопочуття студентів заняття фітнес-технологіями в яких застосовувалися дихальні вправи. Активність студентів експериментальних груп як чоловіків, так і жінок підвищувалася у середині практичних занять в яких застосовувалися аеробіка, біг, рухливі та спортивні ігри. При цьому найбільш помітно даний показник підвищувався після занять спортивними іграми.

**Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі.** Узагальнюючи результати експериментальних досліджень під час вивчення психоемоційного стану студентів можна констатувати, що застосування методичної системи фітнес-технологій в освітній процес із фізичного виховання позитивно впливає на емоційний стан і суттєво покращує рухову активність студентів. Перспективи подальших розвідок у даному напрямі полягають у співвідношенні рівнів фізичного здоров'я студентів упродовж формувального педагогічного експерименту.

#### Література

- 1.Абрамова Г. С. Возрастная психология : учеб. пособие для студ. вузов. – М. : Издательский центр «Академия», 1999. – 672 с.
- 2.Ананьев Б. Г. К психофизиологии студенческого возраста // Современные психолого-педагогические проблемы высшей школы. – Ленинград, 1974. – 328 с.
- 3.Беляк Ю., Грибовська І., Музика Ф., Іваночко В., Чеховська Л. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.
- 4.Білецька В. В., Бондаренко І. Б. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес : практикум. – К. : НАУ, 2013. – 52 с.
- 5.Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів : монографія. – Житомир : Вид-во «Рута», 2012. – 514 с.
- 6.Дьяченко М. И., Кандыбович Л. А. Психология высшей школы : учеб. пособие для вузов. – Мн. : Изд-во БГУ, 1981. – 383с.
- 7.Зеер Э. Ф. Психология профессионального развития. – М. : Академия, 2006. – 240 с.
- 8.Зинченко В. Б., Усачов Ю. О. Фитнес-технологии в физическом воспитании : учеб. пособие. – К. : НАУ, 2011. – 152 с.
- 9.Качан О. А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти : навчально-методичний посібник. – Слов'янськ : Витоки, 2017. – 138 с.
10. Киричук О. В., Роменець В. А. Основи психології. Підручник. – К. : Либідь, 2002. – 656 с.
11. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. – К. : Олімпійська література, 2008. Т. 2. – 368 с.
12. Максименко С. Д. Загальна психологія. – Вінниця: Нова Книга, 2004. – 704 с.
13. Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Психологія вищої школи : навчальний посібник для магістрантів і аспірантів. – К. : ТОВ «Філ-студія», 2006. – 320 с.
14. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання [текст] : навчальний посібник для студентів вузів. – К. : Центр навчальної літератури, 2008. – 503 с.
15. Синиця С. В., Шестерова Л. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 244 с.
16. Усатова І. А., Цаподой С. В. Сучасні фітнес-технології, як засіб виконання завдань з фізичного виховання для студентів з порушенням у стані здоров'я : навч.-метод. посіб. – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 88 с.
17. Усачов Ю. Особливості формування оздоровчих фітнес-систем // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – Київ, 2006. – № 2. – С. 66–70.

#### Reference

- 1.Abramova G. S. (1999). "Age psychology: study. manual for student high schools". Moscow: Publishing center



"Akademiya", 672 p.

2. Ananiev B. H. (1974). "On psychophysiology of the student age // Modern psychological and pedagogical problems of higher education". Leningrad, 328 p.

3. Belyak Y., Gribovska I., Muzyka F., Ivanochko V., Chekhovskaya L. (2018). "Theoretical and methodical foundations of health fitness : teach. manual", Lviv : LDUFK, 208 p.

4. Biletskaya V. V., Bondarenko I. B. (2013). "Physical education. Health fitness : workshop", K. : NAU, 52 p.

5. Hryban H. P. (2012). "Physical education of students of agrarian higher educational institutions: monograph", Zhytomyr : View of "Ruta", 514 p.

6. Djachenko M. I., Kandybovich L. A. (1981). "Psychology of higher education: study. allowance for high schools". Mn. : Publishing house of the BSU, 383 p.

7. Zeer E. F. (2006). "Psychology of professional development". Moscow : Academy, 240 p.

8. Zinchenko V. B., Usachev Yu. O. (2011). "Fitness technologies in physical education : studies. allowance", K. : NAU, 152 p.

9. Kachan O. A. (2017). "Implementation of innovative technologies in physical culture and health and sports activities of educational institutions: a teaching manual", Slovyansk : Vytoky, 138 p.

10. Kirichuk O. V., Romenets V. A. (2002). "Fundamentals of psychology. Textbook". K. : Lybid, 656 p.

11. Krusevich T. Yu. (2008). "Theory and methods of physical training". K. : Olympic literature, T. 2. 368 p.

12. Maksimenko S. D. (2004). "General Psychology". Vinnitsa : The New Book, 704 p.

13. Podolyak L. G., Yurchenko V. I. (2006). "Higher school psychology: a manual for graduate students and postgraduate students". K. : "Fil-studio" Ltd., 320 p.

14. Prsyazhnyuk S. I. (2008). "Physical education [text]: a textbook for university students", Kyiv: Center for educational literature, 503 p.

15. Sinitsya S. V., Shesterova L. V. (2010). "Ozdorovcha aeroobika. Sports pedagogical development : awn. posib.", Poltava : PNP, 244 p.

16. Usatov I. A., Tsapodoy S. V. (2014). "Modern fitness technology as a means of performing physical education tasks for students with a disorderly condition : teaching method. manual", Cherkasy : ChNU named after Bogdan Khmelnytsky, 88 p.

17. Usachev Y. (2006). "Especially formulating health fitness systems // Theory and methods of physical training and sport", Kiev, № 2, P. 66–70.

**УДК 796.011.3: 796.323.2-055.1**

**Качан В.В.**

**кандидат медичних наук, доцент  
доцент кафедри фізичного виховання та ЛФК**

**Лежньова О.В.**

**кандидат медичних наук, доцент  
доцент кафедри фізичного виховання та ЛФК**

**Вінницький національний медичний університет імені М.Пирогова**

## **ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК З БАСКЕТБОЛУ В СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

*Процес формування рухових умінь і навичок у спортивних іграх є досить складним, що обумовлюється специфікою ігрової діяльності. Тому доцільно використовувати програмоване навчання. Мета дослідження полягала в експериментальному обґрунтуванні ефективності формування рухових умінь і навичок з баскетболу в студентів на основі програмування. Ми розробили алгоритмізовані навчальні програми для формування в студентів умінь і навичок передач і ловлі м'яча, ведення, кидків. Програми були розроблені для 14 занять. Результати тестування показали суттєвий (15,7-24,8 %) статистично достовірний ( $p < 0,05$ ) приріст у результатах комбінованої вправи та влучності штрафних кидків у студентів основної групи. Отримані результати свідчать про ефективність використання програмованого навчання технічним прийомом гри в баскетбол студентів закладів вищої освіти.*

**Ключові слова:** навчальна програма, баскетбол, студенти, ведення, штрафні кидки.

**Качан В.В., Лежньова О.В. Формирование двигательных умений и навыков по баскетболу у студентов в процессе физического воспитания.** *Процесс формирования двигательных умений и навыков в спортивных играх достаточно сложный, что объясняется спецификой игровой деятельности. Поэтому целесообразно использовать программное обучение. Цель исследования заключалась в экспериментальном обосновании эффективности формирования двигательных умений и навыков по баскетболу у студентов на основе программирования. Мы разработали алгоритмизированные обучающие программы для формирования у студентов умений и навыков передач и ловли мяча, ведения, бросков. Программы были разработаны для 14 занятий. Результаты тестирования показали существенный (15,7-24,8 %) статистически достоверный ( $p < 0,05$ ) прирост в результатах комбинированного упражнения и точности штрафных бросков у студентов основной группы. Полученные результаты свидетельствуют об эффективности использования программное обучение техническим приемам игры в баскетбол студентов высших учебных заведений.*