

4. Busol V. A. (2014). Fencing: teach. program for children's and youth sports schools, specialized children-youth schools of the Olympic reserve, schools of higher sporting skills and schools of the Olympic reserve. K., 50 p. (In Ukrainian).
5. Garkin N. V. Babushkina E. A. (2017). General principles of movement analysis and their period on the basis of comparison in freestyle wrestling. Ekstrem. dejatel'nost' cheloveka. 2017; 1: 33-6. (In Russian).
6. Johnson J., Hyo Jung Kang (2018) Hapkido research trends: a review, "Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology", vol. 18, no. 3, pp. 42-50, doi: 10.14589/ido.18.3.7. (In English).
7. Judo: teach. program for children's and youth sports schools, specialized children-youth schools of the Olympic reserve, schools of higher sporting skills and schools of the Olympic reserve. [Electronic resource]. – Access mode: http://dmsu.gov.ua/media/2014/05/22/55/programma_dzudo.pdf. (In Ukrainian).
8. Kiprich S., Donets O. (2010). Theoretical analysis of the problem of individualization and modeling in sports training of martial arts. Young sports science of Ukraine: Sb. sciences etc. from the field of physical culture and sports. L., 14 (I): 125-30. (In Ukrainian).
9. Klimenko A. A. (2017). Organization of visual control in judo training: ucheb-metod. posobie. Krasnodar : KubGAU. 47 p. (In Russian).
10. Koshcheev O. S. (2009), Taekwondo WTF: Teach. program for children's and youth sports schools, specialized children-youth schools of the Olympic reserve, schools of higher sporting skills and schools of the Olympic reserve. K. 86 p. (In Ukrainian).
11. Kriventsova, I., Iermakov, S., Bartik, P., Nosko, M., & Cynarski, W.J. (2017). Optimization of student-fencers' tactical training. Ido Movement for Culture - Journal of Martial Arts Anthropology, 17(3), 21-30. <https://10.14589/ido.17.3.3> (In English).
12. Latyshev S.V., Shandrigos V. I. (2012). Freestyle wrestling: teach. program for children's and youth sports schools, specialized children-youth schools of the Olympic reserve, schools of higher sporting skills and schools of the Olympic reserve. K., 95 p. (In Ukrainian).
13. Platonov V. N. (2015). The system of preparation of athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications: the textbook [for trainers]: in 2 books. Kiev Olympus Lit. 1: 350-400. (In Russian).
14. Shiyan B. M. Edinak G. A., Petrishin Yu. V. (2012). Naukovі doslīdzhenня u flzichnomu vihovanlī ta sportlī: naukoviy poslbnik [dlya fakult. flz. vih. I sp. vischih navch. zakladiv II-IV rlvnlv akreditatsiy]. Kam'yanets-Podllyskiy : TOV «Drukarnya Ruta»,. 280 p. (In Ukrainian).
15. Simenko J. Ipavec M., Vodicar J., Rauter S. Body symmetry/asymmetry in youth judokas in the under 73 kg category. "Ido movement for culture. Journal of Martial Arts Anthropology", 2017. Vol. 17, no. 2, pp. 51–55 DOI: 10.14589/ido.17.2.6 (In English).
16. Stavrinov M. G., Voloshin V. M. (2011), Greco-Roman wrestling: teach. program for children's and youth sports schools, specialized children-youth schools of the Olympic reserve, schools of higher sporting skills and schools of the Olympic reserve. K. 59 p. (In Ukrainian).
17. Zadorozhna O. R. (2019). Content of tactical training in Olympic combat sports (for example fencing, wrestling and judo). Sportyvnyy visnyk Prydniprovyia. Dnipro, № 1. С. 13-25.
18. Zadorozhna O. R., Khomiak I. I. (2019). Analysis of content of tactical training in legal documents in combat sports (for example boxing, Greco-Roman wrestling and Taekwondo WTF). Naukovyy chasopys Nac. ped. un. im. M. P. Dragomanov. K., №2 (108): 56-60. (In Ukrainian).

УДК [796.05+378.172] : 378.4

Ільчишина В. В., асистент

*Бондар А. А., к.н. фіз. вих. і спорту, старший викладач,
Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ, м. Вінниця*

БАСКЕТБОЛ 3x3 ЯК ПЕРСПЕКТИВНИЙ НАПРЯМОК РОЗВИТКУ СПОРТУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Сучасна професійна освіта націлена на підготовку фахівців з високим рівнем культури, розумової і фізичної працездатності, різнобічно освічених і зі здоровим стилем життєдіяльності. Одним з факторів забезпечення такого поєднання є заняття фізичною культурою і спортом. Особливу важливість для молоді набувають нетрадиційні форми фізкультурно-спортивної діяльності, що відрізняються динамічністю, можливістю використання їх в будь-якому місці: на невеликому майданчику, в будь-який час року, з різним рівнем фізичної і спеціальної підготовленості. Баскетбол - одна з найпопулярніших ігор в нашій країні, У той же час стрітбол (баскетбол 3x3) стає популярним більш ніж в 160 країнах світу. Велика кількість команд бере участь в змаганнях різного рівня. Завдяки даній грі розвиваються як фізичні, так і моральні якості студента.

Ключові слова: баскетбол 3x3, стрітбол, студенти, фізична активність, здоров'я.

Ільчишина В. В., Бондарь А. А. Баскетбол 3x3 как перспективное направление развития спорта в учреждениях высшего образования. Современное профессиональное образование нацелено на подготовку специалистов с высоким уровнем культуры, умственной и физической работоспособности, разносторонне образованным и со здоровым стилем жизнедеятельности. Одним из факторов обеспечения такого сочетания является занятия физической культурой и спортом. Особую важность для молодежи приобретают нетрадиционные формы

физкультурно-спортивной деятельности, что отличаются динамичностью, возможностью использования их в любом месте: на небольшой площадке, в любое время года, с разным уровнем физической и специальной подготовленности. Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране, в то же время стритбол (баскетбол 3x3) становится популярным более чем в 160 странах мира. Большое количество команд участвует в соревнованиях различного уровня. Благодаря данной игре развиваются как физические, так и моральные качества студента.

Ключевые слова: баскетбол 3x3, стритбол, студенты, физическая активность, здоровье.

Ilchyshyna V., Bondar A.. Basketball 3x3 as a perspective sport development plan in higher education. Modern vocational education is aimed at training specialists with a high level of culture, mental and physical performance, diversified and with a healthy lifestyle. One of the factors to ensure such a combination is physical education and sports. Nontraditional forms of physical culture and sports activities are of particular importance for young people, that they are dynamic, they can be used anywhere: on a small platform, at any time of the year, with different levels of physical and special fitness. Basketball is one of the most popular games in our country, while streetball (basketball 3x3) is becoming popular in more than 160 countries around the world. A large number of teams participate in competitions at various levels. Attractive streetball and the fact that each player is an active participant in the competition, which takes place dynamically, without forced and tedious stops. This sports game seems to be specifically created for the development of it in educational institutions, including among students. The main reasons for the rapidly growing popularity are: the informal nature of classes, high emotionality of games, ease of organization, simple equipment and inventory, the ability to communicate, to obtain the necessary motor activity. A variety of movements characteristic of streetball, helps strengthen the musculoskeletal system, central nervous system, activates the activity of the respiratory and circulatory organs, attracts all major muscle groups to work, and improves metabolism. A large number of students want to play streetball and compete. Therefore, it is necessary to update the content of the process of physical education, provide it with a vital and practical orientation, make it relevant to the needs and individual characteristics of students. Thanks to this game, both physical and moral qualities of the student are developed.

Keywords: basketball 3x3, streetball, students, physical activity, health.

Постановка проблеми. Сучасна професійна освіта націлена на підготовку фахівців з високим рівнем культури, розумової і фізичної працездатності, різнобічно освічених і зі здоровим стилем життєдіяльності. Одним з факторів забезпечення такого поєднання, як показують результати багатьох досліджень, є заняття фізичною культурою і спортом.

У роботах багатьох авторів розглядалися аспекти навчально-тренувальних програм для підготовки баскетболістів до змагань зі стрітболу та рекреаційно-оздоровчі методики з використанням стрітболу. Але вони не розглядали можливість застосування стрітболу як складової частини фізичного виховання студентів, а також застосування його для спортивного вдосконалення. Більшість учасників турнірів зі стрітболу складають студенти, які займаються баскетболом, тому у них виникає необхідність у спеціальній підготовці до змагань [1, ст. 2-3]. Також дефіцит рухової активності студентської молоді зв'язаний з інтенсифікацією навчального навантаження і одночасним зниженням мотивації до використання засобів фізичної культури в життєдіяльності, негативні наслідки яких виражаються в зростанні захворюваності і низькому рівні загальної працездатності, що абсолютно неприйнятно для конкурентоспроможних фахівців, тобто випускників вищих і середніх професійних навчальних закладів [2, ст. 24].

Особливу важливість для молоді набувають нетрадиційні форми фізкультурно-спортивної діяльності, що відрізняється динамічністю, можливістю використання їх в будь-якому місці: на невеликому майданчику, в будь-який час року, з різним рівнем фізичної і спеціальної підготовленості [3, ст. 39].

Аналіз літературних джерел. В результаті досліджень, проведених А. В. Мазурін, стало зрозуміло, що гра в стрітбол – це тренування, яке вимагає великих фізичних зусиль, що проходить в змішаній зоні (аеро- та анаеробній) енергозабезпечення. У процесі використання стрітболу в якості основного засобу занять з фізичного виховання та проведення факультативних занять у вигляді різних змагань між групами, змагань вихідного дня і т.п. вдалося домогтися достовірного підвищення інтересу студентів до занять цією формою рухової активності, проявилось в хорошій відвідуваності, а також вдалося домогтися і статистично значущого приросту фізичної підготовленості студентів [4, ст. 43].

Глазін А. М. в розробленій ним методиці сполученого застосування засобів баскетболу та стрітболу в секційних заняттях, зазначає, що необхідно більше приділяти увагу плавному переходу від занять баскетболом до тренувань і змагань по стрітболу [5, ст. 29].

Оптимізацією тренувального процесу займалася в своїх роботах Т.В. Байбакова. Вона досліджувала тактико-технічні дії студентів-стрітболістів і розробила технологію організації навчально-тренувального процесу, випустивши комплекс вправ спрямованих на формування специфічних техніко-тактичних дій, складених з урахуванням особливостей змагальної діяльності в стрітболі. У роботах була визначена структура семестрового циклу в процесі річної підготовки студентів-баскетболістів, що складається з мезоциклів, а також чотириразового графіку підготовки студентів до змагань, де особливу увагу звернено на вдосконалення швидкісних, координаційних здібностей і технічних взаємодій [6, ст. 67-68].

Мета статті. Головною метою цієї роботи є обґрунтування теоретико-методичних компонентів баскетболу 3x3 (стрітболу) як перспективного напрямку розвитку спорту у ЗВО.

Методи дослідження. Аналіз і узагальнення літературних джерел та даних Internet з питання пошуку баскетболу 3x3 як перспективного напрямку розвитку спорту у ЗВО.

Виклад основного матеріалу дослідження. В даний час, в закладах вищої освіти навчальне навантаження для студента є досить надмірним, яке негативно впливає на здоров'я майбутнього фахівця. У зв'язку з цим пошук і впровадження

нових видів рухової активності мають першорядне значення для підвищення інтересу і відповідно ефективності процесу фізичного виховання студентів. Прикладом таких нових видів рухової активності є захоплення сучасної молоді модифікованими видами класичних спортивних ігор, які швидко набирають популярність – це міні-футбол, стрітбол, пляжний волейбол, пляжний гандбол і ін.

Баскетбол – одна з найпопулярніших ігор в нашій країні, у той же час стрітбол (вуличний баскетбол) стає популярним більш ніж в 160 країнах світу. Велика кількість команд бере участь в змаганнях різного рівня.

Баскетбол 3х3 (стрітбол) з'явився в Сполучених Штатах Америки в 1950-х рр. завдяки бажанню юнаків з бідних районів Америки потрапити в Національну Баскетбольну Асоціацію (НБА). З часом вуличний баскетбол завоював молодь усього світу, що послужило підставою для включення його в програму Перших літніх юнацьких Олімпійських ігор 2010 року в Сінгапурі і фестивалів студентського спорту. З того часу популярність гри росла і 9 червня 2016 року ФІБА включила баскетбол 3х3 в програму Літніх Олімпійських ігор 2020 року [7, ст. 49].

Стрітбол, хоча і є порівняно новим видом фізичної активності, але його популярність вже досить висока у студентської молоді. Основними причинами швидкостростаючої популярності є: неформальний характер занять, висока емоційність ігор, простота організації, просте обладнання та інвентар, можливість спілкування, отримання необхідної рухової активності [8, ст. 2]. Різноманітність рухів, властивих стрітболу, сприяє зміцненню опорно-рухового апарату, центральної нервової системи, активізації діяльності органів дихання і кровообігу, залученню до роботи всіх основних груп м'язів, поліпшенню обміну речовин. Стрітбол – прекрасний засіб для зміцнення здоров'я [9, ст. 36].

Гра відрізняється простотою в організації навчально-тренувальних занять і проведення змагань. З цією метою в умовах ЗВО можна використовувати не тільки фізкультурні зали, а й практично будь-які площинні спортивні споруди. Не вимагає ця гра і дорогої екіпіровки та інвентарю. Привабливий стрітбол і тим, що кожен граєць є активним учасником змагання, яке проходить динамічно, без вимушених і утомливих зупинок. Дана спортивна гра немов спеціально створена для розвитку саме в навчальних закладах, в тому числі і серед студентської молоді [10, ст. 72-73].

Проведення громадськими організаціями турнірів зі стрітболу сприяє виконанню комплексу завдань з фізичного виховання студентів, піднімає інтерес значної частини молоді до систематичних занять фізичною культурою і спортом, сприяє набуттю важливих організаційних умінь і навичок з проведення спортивних змагань і самостійних занять фізичними вправами. Стрітбол відрізняється жорстким характером гри, вимагає більш віртуозного володіння м'ячем і швидкості пересування по майданчику. Більшість учасників турнірів зі стрітболу складають баскетболісти спортивних шкіл і спортклубів. Чималу частину учасників турнірів складають і спортсмени-студенти. Тому виникає необхідність в спеціальній підготовці до змагань зі стрітболу, в відповідному змісті і побудові навчально-тренувального процесу баскетболістів-студентів при навчанні техніко-тактичних дій. Відсутність такої методики негативно впливає не тільки на результативність і видовищність гри, але і на кількість студентських команд, що беруть участь в турнірах [11].

Велика кількість студентів хочуть грати в стрітбол і брати участь в змаганнях. Тому виникає необхідність оновити зміст процесу фізичного виховання, надати йому життєву і практичну спрямованість, зробити його відповідним потребам та індивідуальним особливостям студентів.

Висновки. Узагальнивши весь вище викладений матеріал, хотілося б сказати, що стрітбол є дуже популярною грою серед молоді (особливо серед студентів). Спортивні ігри займають щільне місце серед основних засобів фізичного виховання. Сприятливий вплив позитивних емоцій при спортивних іграх на стан нервової системи визначає велику цінність спортивних ігор як засобу активного відпочинку. Завдяки даній грі розвиваються як фізичні, так і моральні якості студента. Людина росте, як особистість.

Перспективи подальших досліджень. У перспективі подальших досліджень передбачається експериментальна перевірка ефективності застосування баскетболу 3х3 (стрітболу) як нетрадиційна форма фізкультурно-спортивної діяльності у закладах вищої освіти.

Література

1. Лосин Б.Е. Оценка соревновательной деятельности баскетболистов: Учебно-методическое пособие / Б.Е. Лосин // СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003. – 32 с.
2. Бальсевич В. К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В. К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 23–25.
3. Гончаренко С. И. Стритбол – средство укрепления здоровья и физического совершенствования молодежи / С. И. Гончаренко // Совершенствование методов развития физических качеств : межвуз. сб. науч. тр. – 2000. – С. 39–40.
4. Мазурина А. В. Уличный баскетбол в физическом воспитании студентов высших учебных заведений / А.В. Мазурина // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 1. – С. 41-43.
5. Глазін А. М. Ефективність етапу занять стритболом в годинної підготовці юних баскетболістів 15-18 лет / А.М. Глазін // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2014. – № 2. – С. 27-29.
6. Байкова Т. В. Модульная технология обучения технико-тактическим действиям студентов-баскетболистов в стритболе / Т. В. Байкова, Н. Н. Ляликова. // Вестник Нижневартковского государственного университета.. – 2016. – №4. – С. 63–68.
7. Зарубина М. С. Анализ научно-методической литературы по проблеме спортивной подготовки в баскетболе 3х3 / М. С. Зарубина. // Сборник научно-методических материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2017. – С. 49–52.
8. Николаичева А. С. Стритбол как средство компенсации дефицита двигательной активности у студенток высших учебных заведений / А. С. Николаичева. // Здоровье для всех : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. – 2012. – С. 79.

9. Брук Т. М. Физиологическая напряженность игровой нагрузки в уличном баскетболе / Т. М. Брук, О. Е. Лихачев, А. В. Мазурин. // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте : материалы II Междунар. науч.-практ. заоч. конф. – 2003. – №2. – С. 35–40.
10. Саливон В. Как выбиться в люди при помощи мяча / В. Саливон. // Планета Баскетбол. – 2001. – №7-8. – С. 72–74.
11. Байбакова Т. В. Формирование технико-тактических действий студентов (на примере стритбола) [Электронный ресурс] / Т. В. Байбакова // ОНВ. – 2013. – Режим доступа до ресурсу: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-tehniko-takticheskikh-deystviy-studentov-na-primere-stritbola>

References:

- 1.Losin B.E. (2003), "Evaluation of competitive activity of basketball players: A teaching aid", SPbGAFK them. P.F. Lesgaft, pp. 32.
- 2.Balsevich V. K. (1996), "The concept of alternative forms of organization of physical education of children and youth", Physical culture: education, training. vol. 1, pp. 23–25.
- 3.Goncharenko S. I. (2000), "Streetball - a means of health promotion and physical improvement of young people", Improvement of methods for the development of physical qualities: mezhvuz. Sat scientific tr., pp. 39–40.
- 4.Mazurina A.V. (2006), "Street basketball in physical education of students of higher educational institutions", Theory and practice of physical culture, vol. 1, pp. 41-43.
- 5.Glazin A.M. (2014), "The effectiveness of the stage of training streetball in the annual training of young basketball players aged 15-18 years", Physical culture, sport - science and practice, vol. 2, pp. 27-29.
- 6.Baikova T. V. and Lyalikova N. N. (2016), "Modular technology of teaching technical and tactical actions of basketball students in streetball", Bulletin of Nizhnevartovsk State University, vol. 4, pp. 63–68.
- 7.Zarubina M. S. (2017), "Analysis of scientific and methodological literature on the problem of sports training in basketball 3x3", Collection of scientific and methodological materials of the All-Russian scientific-practical conference with international participation, pp. 49–52.
- 8.Nikolaicheva A. S. (2012), "Streetball as a means of compensating for the lack of physical activity in female students of higher educational institutions", Health for All: Proceedings of the IV Intern. scientific-practical conf, pp. 79.
- 9.Bruk T. M., Likhachev O. E. and Mazurina A. V. (2003), "Physiological tension of the game load in street basketball", Sports games in physical education, recreation and sports: Proceedings of the II Intern. scientific-practical in absentia conf, vol. 2, pp. 35–40.
10. Salivon V. (2001), "How to break out into people with the help of the ball", Planet Basketball, vol. 7-8, pp. 72–74.
11. Baibakova T. V. (2013), "Formation of technical and tactical actions of students (on the example of streetball)", ONV, available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-tehniko-takticheskikh-deystviy-studentov-na-primere-stritbola>

УДК:[378.147.091.33:004.032.6]:796.011.4

Кашуба В. О.

*доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
Асаулюк І.О.*

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця
Дяченко А.А.*

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця*

ДИНАМІКА СТАТИЧНОЇ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ М'ЯЗІВ ТУЛУБА СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

За сучасних умов погіршення загального стану здоров'я населення України слід шукати характерні підходи вдосконалення процесу фізичного виховання студентів спеціальності «Музичне мистецтво», оскільки майбутні музиканти мають специфічні рухові пріоритети, а також різні професійно значущі фізичні якості, відповідно музичних спеціальностей. **Метою** роботи було дослідження фізичної підготовленості студентів музичних спеціальностей у процесі фізичного виховання. **Методи дослідження.** Використано такі методи наукового пошуку, як: педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики. До експерименту в ході дослідження було залучено студентів Вінницького коледжу культури і мистецтв імені М. Д. Леонтовича, Житомирського музичного училища імені В.С. Косенка Житомирської Обласної Ради та Тульчинського коледжу культури: I курс – 196 осіб (69 юнаків та 127 дівчат); II курс 200 осіб (61 юнак і 139 дівчини); III курс 192 особи (62 юнака та 130 дівчат) та IV курс 200 осіб (71 юнак та 129 дівчат) курсів. **Результати роботи** полягали у визначенні особливостей статичної силової витривалості м'язів тулуба студентів музичних спеціальностей. Констатуємо, що динаміка розвитку статичної силової витривалості м'язів тулуба студентів музичних спеціальностей потребує уваги.

Ключові слова: студенти музичних спеціальностей, фізична підготовленість, статична силова витривалість.