

похмурі думки геть. Давно відомо, що в процесі заняття спортом організм виробляє гормони радості – ендорфіни. Вони допоможуть в профілактиці депресії. Чи не дадуть людині прірву. Спорт покращує мозкову діяльність. Фізична активність покращує роботу системи кровообігу. Таким чином кров частіше і сильніше приливає до клітин мозку [8].

Це в свою чергу призводить до насичення киснем, корисними елементами. Звичайно, найкраще з поставленим завданням справляються не прості вправи, а спортивні ігри в команді, що дозволяють виробляти стратегію. Тобто в процесі гри потрібно не забувати думати, кому дати пас, як правильно розрахувати кут, під яким потрібно буде кинути м'яч і т.д. З цим відмінно справляються такі ігри, як: волейбол, футбол, хокей, баскетбол та ін. Підвищення витривалості і силових якостей Ми всі підлаштовуємось під умови навколишнього нас середовища. Якщо систематично (2 рази на тиждень, наприклад) ми зможемо займатися, піддаючи наші м'язи певних вправ, спрямованим на підвищення рівня витривалості, то ми обов'язково цього доб'ємося. Біг, наприклад, дуже добре сприяє розвитку дихальної системи. Також важливо підтримувати в порядку суглоби, зв'язки і сухожилля [8].

Провівши попередній аналіз, з попередньо представлених джерел можна зробити висновок, що заняття фізичною культурою є необхідним чинником для підтримання здорового образу життя. Люди не мають можливості займатися спортом повноцінно, але є альтернативні варіанти тренувань: вдома, на вулиці без компанії. Ця фізична активність буде корисна для підтримки власної ваги, імунітету, та для загального фізичного здоров'я.

### ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Необходимость физической активности во время карантина. *Русская газета*. 2020. URL: <https://rg.ru/2020/03/20/v-voz-napomnili-o-neobhodimosti-fizicheskoy-aktivnosti-vo-vremia-karantina.html>.
2. Sports activities during any pandemic lockdown. *NCBI*. 2020. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7334119/>.
3. Physical activity during COVID-19 quarantine. *Wiley online library*. 2020. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/apa.15420>.
4. Quarantine during COVID-19 outbreak: Changes in diet and physical activity increase the risk of cardiovascular disease, 2020. 18 с. (Science Direct). (30; вип. 9).
5. Self-quarantine and weight gain related risk factors during the COVID-19 pandemic. *Obesity Research & Clinical Practice*. 2020. №3. С. 210–216.
6. Рекомендации по физической активности во время карантина. *Scientific collection «Interconf»*. 2020. №3. С. 1–7.
7. Как заниматься спортом в период коронавируса. *Deca Blog*. 2020. URL: <https://blog.decathlon.ru/sovety/kak-zanimatsya-sportom-v-period-koronavirusa.html>.
8. Роль физкультуры в период пандемии коронавируса. *Наука и образование*. 2020. URL: <https://naukaip.ru/wp-content/uploads/2020/06/МК-814-2.pdf#page=30>.

УДК 796.325

**Віктор Топал**  
(Херсон, Україна)

### МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ СПРИТНОСТІ ДЛЯ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

*У статті здійснено аналіз науково-методичної літератури та визначені основні методики щодо розвитку спритності у волейболі.*

**Ключові слова:** *спортивне тренування, рухові навички, методика розвитку, спритність.*

*The article analyzes the scientific and methodological literature and identifies the main methods for developing dexterity in volleyball.*

**Keywords:** *sports training, motor skills, methods of development, agility.*

**Постановка проблеми.** Характерна особливість фізичної підготовки здобувачів вищої освіти Херсонської державної морської академії до майбутньої професійної діяльності полягає в тому, що вона покликана забезпечувати розвиток фізичних здібностей відповідно до загальнодержавних вимог і професійної спрямованості навчання [1,4,8,23].

Закінчуючи академію, здобувачі повинні влитися в загальну масу мореплавців добре підготовленими як теоретично, так і фізично, регулярно займатися фізичними вправами, постійно відвідувати секції з різних видів спорту, вміти користуватися інформаційним забезпеченням фізичної культури та спорту [24,28,29].

Волейбол – один з найпопулярніших і захоплюючих видів спортивних ігор, який отримав всенародне визнання. Масова зацікавленість грою у волейбол пояснюється його загальною доступністю, емоційним характером, оздоровчою направленістю. Його відрізняє багатий і різноманітний рухливий зміст. Рівень сучасного волейболу надзвичайно високий, що висуває необхідність вдосконалення якісних сторін тренувального процесу, узагальнення передового досвіду, всебічного науково – методичного обґрунтування системи підготовки [2,22].

**Виклад основного матеріалу.** Техніка гри – це комплекс спеціальних прийомів, необхідних волейболістові для успішної участі у грі. На кожному етапі свого розвитку вона є засобом спортивної боротьби, що дає можливість гравцеві в межах правил розв'язувати конкретні практичні завдання в різних ігрових ситуаціях. Ефективна техніка відрізняється високою координованістю, стійкістю й економічністю, дозволяє спортсмену досягти найкращих результатів у змаганнях [6,9,22].

Однією з найважливіших сторін фізичної підготовки спортсменів в різних видах спорту є розвиток спеціальної спритності [25,26,27]. На основі високого розвитку їх рівня будується процес фізичної і технічної підготовки спортсмена, закладається фундамент тактичних умінь, які в свою чергу будуть успішно впливати на досягнення високих результатів, а як відомо, високі результати є яскравим показником ефективності тренувального процесу [17,18,20,21].

Для виховання спритності використовують найрізноманітніші вправи, в яких спортсмен повинен виходити з несподіваної ситуації, що склалася за допомогою кмітливих і швидких дій [14,16,19,26]. Основні вправи волейболу, що виконуються в незвичних умовах або з незвичних положень, так само сприяють вихованню спритності [10,11,12].

Спритність можна визначити як сукупність властивостей морських фахівців, що виявляються в процесі вирішення рухових завдань різної координаційної складності і обумовлюють успішність управління руховими діями і їх регуляції, як у спортивній діяльності [3,5,13,15], так і в подальшій трудовій діяльності на судах торгового флоту, особливо під час надзвичайних ситуацій [7].

Дотримуючись позицій, що в цілях тренування спритності доцільно застосовувати вправи, які містять елементи новизни. Добре освоєні (звичні) рухові дії в цьому відношенні виявляються малоефективними. В якості конкретних методичних прийомів Гнатчук В. І. рекомендує застосовувати вправи з незвичними вихідними положеннями, «дзеркальне» їх виконання, змінювати швидкість і темп рухів, варіювати просторові межі, в яких виконується вправа, ускладнювати вправи додатковими рухами, змінювати протидії в парних вправах [2]. З метою розвитку спритності доцільно впливати на окремі фактори, що визначають успіх у підвищенні рівня розвитку цієї фізичної якості:

- збагачення спортсменів новими руховими навичками і вміннями;
- швидкість відповіді на раптову зміну обстановки;
- вміння орієнтуватися в просторі і в часі;
- вміння врівноважувати своє тіло в різних умовах;
- стрибучість і швидкість виконання рухів і дій.

Є така думка, що важливість і необхідність накопичення рухового досвіду впливає з того значення, яке він має у побудові нового руху. Існує зв'язок спритності з рівнем прояву швидкісних якостей (швидкістю реакції, швидкістю рухів і їх максимальним темпом) і в

зв'язку з цим рекомендуємо в інтересах розвитку спритності у фахівців морської галузі спеціально тренувати ці здібності. Спритність рухів в процесі виконання просторово-часових і просторово-силових дій має велике значення для тактико-технічної підготовленості волейболістів. Отже, формування здатності до зміни м'язової напруги в процесі ігрової діяльності є необхідною умовою вдосконалення різних проявів спритності [2,22].

**Висновки.** Розглядаючи засоби і методи розвитку спеціальної спритності у волейболістів виявлено, що при вихованні цієї фізичної якості слід постійно переходити від простих вправ до більш складних, освоювати вправи в ліву і праву сторони. Вправи на спритність вимагають великої уваги, точності і швидкості рухів. Тому, доцільно включати їх в першу половину занять, коли волейболіст ще досить уважний і зібраний. Спритність допомагає в оволодінні спортивною технікою і її вдосконаленні. Одним з перспективних напрямків розробки ефективної методики розвитку спритності у волейболістів є вибір засобів і методів, що відповідають її основним проявам.

### ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Беседін А., Бараненко Г., Капліна А. Особливості надання першої допомоги фахівцям морської галузі з ознаками захворювання на COVID-19. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 22 грудня 2020 р., Переяслав-Хмельницький, 2020, Вип. 66, 320-323.
2. Гнатчук В. І. Взаємозв'язок показників спеціальної фізичної підготовки та змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2006, 3, 3–6.
3. Гузар В.М. Шляхи удосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки морських фахівців. *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ергоterapiї, інклюзивної та спеціальної освіти*: матеріали VI Всеукр.наук.-практ. конф., 9 грудня 2020 р., Луцьк, 2020. 54-57.
4. Гузарь В.Н. Перспективы компьютеризации информационного обеспечения туризма. *Краєзнавство і туризм: освіта, виховання, стиль життя*: матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. 2000, 226-230.
5. Гузар В.М., Моїсєєв С.О. Постановка smart-завдань на уроці фізичної культури у новій українській школі. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 28 лютого 2020 р., Переяслав-Хмельницький, 2020, Вип. 56, 342-344.
6. Гузар В.М., Шалар О.Г., Стрикаленко Є.А. Особливості індивідуального підходу на уроках волейболу з учнями 7-х класів. *Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку*: матеріали Всеукр.наук.-практ. інтернет-конф., 15 грудня 2020 р., Переяслав, 2020. Вип. 66, 204-208
7. Кущенко Ю., Бараненко Г., Капліна А. Остійність судна під час гасіння пожежі водою. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет - конф., 26 лютого 2021 р., Переяслав, 2021, Вип. 68, 361-364.
8. Моїсєєв С.О., Гузар В.М., Свирида В.С. Нова фізична культура у вимірах інновацій. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*: матеріали XVII наук. конф., Харків: ХДАФК, 2021, 91-94.
9. Моїсєєв С.О., Гузар В.М. Формувальне оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках волейболу. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*: матеріали XVI наук. конф. Харків: ХДАФК, 2020, 67-72.
10. Моїсєєв С.О., Гузар В.М., Юськів С.М. Вплив формувального оцінювання на теоретичну та технічну підготовленість учнів 6-х класів під час вивчення модулю «Волейбол». *Спортивні ігри*, 2020, 2 (16), 28-39. <http://dx.doi.org/10.15391/si.2020-2.03>
11. Моїсєєв С.О., Гузар В.М., Використання цифрових відзнак під час вивчення модулю «Волейбол» у закладах загальної середньої освіти. *Тенденції та перспективи розвитку науки*

*і освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 27 листопада 2020 р., Переяслав-Хмельницький, 2020, Вип. 65, 364-366.

12. Моїсеєв С.О., Гузар В.М., Свирида В.С. Застосування самооцінювання та взаємооцінювання при теоретичній та технічній підготовці учнів 5-х класів під час вивчення модулю «Волейбол». *Спортивні ігри*, 2021, 2(20), 43-55. <http://dx.doi.org/10.15391/si.2021-2.04>

13. Топал В.В. Оздоровчий біг у системі самостійних занять для курсантів ВНЗ. *Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку*: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., Переяслав, 2020. Вип.60, 236-239.

14. Топал В.В. Методика розвитку витривалості у курсантів в процесі занять легкою атлетикою. *Тенденції та перспективи розвитку науки та освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет- конф., 28 лютого 2020 р., Переяслав-Хмельницький, 2020, Вип. 56, 356-359.

15. Топал В.В. Актуальні проблеми у вихованні вольових якостей курсантів на заняттях з фізичного виховання. *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти*: матеріали V Всеукр.наук.-практ. конф., Луцьк, 2019. 114-116

16. Топал В.В. Використання педагогічних інновацій у професійній підготовці студентів. *Філософські обрії сьогодення*: матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. Херсон: ХДАУ, 2019. 184-185.

17. Топал В.В. Методика розвитку витривалості в тренуванні бігунів на довгі дистанції. *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти*: матеріали VI Всеукр.наук.-практ. конф., 9 грудня 2020 р., Луцьк, 2020, 174-177.

18. Топал В.В. Основні завдання баскетболу в фізичному вихованні здобувачів вищої освіти. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет - конф., 27 листопада 2020 р., Переяслав-Хмельницький, 2020, Вип. 65, 399-403.

19. Топал В.В. Професійно-прикладна фізична підготовка як один із шляхів професійної підготовки майбутніх моряків. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 22 грудня 2020 р., Переяслав-Хмельницький, 2020, Вип. 66, 261-264.

20. Топал В.В. Організація самостійної роботи з фізичного виховання морських фахівців. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет - конф., 29 січня 2021 р., Переяслав-Хмельницький, 2021, Вип. 67, 442-446.

21. Топал В. Методика розвитку швидкості в тренуванні бігунів на короткі дистанції. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет - конф., 26 лютого 2021 р., Переяслав, 2021, Вип. 68, 257-260.

22. Шалар О.Г., Гузар В.М., Решотка Н.О. Спортивна підготовка учнів ліцею на заняттях з волейболу. *Спортивні ігри*. Харків: ХДАФК, 2019, 1 (11), 58-66. <http://doi.org/10.5281/zenodo.2543592>

23. Шалар О.Г., Стрикаленко Є.А., Гузар В.М., Куруч А.О. Характерологічні особливості суддів з гандболу. *Спортивні ігри*. 2019, 4 (14), 141-153. <http://dx.doi.org/10.15391/si.2019-4.14>

24. Шалар О.Г., Гузар В.М., Стрикаленко Е.А. Використання інтегральних вправ в секції з волейболу в сільській школі. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 29 січня 2021 р., Переяслав-Хмельницький, 2021, Вип. 67, 449-453.

25. Shalar O., Strykalenko Y., Huzar V., Homenko V., & Popovich T. (2019). Psychological readiness of handball players for the competition. *Sport science*, 12 (1), 95-102.

26. Strikalenko Y. A., Shalar O. G., & Huzar V. M. (2019). The use of integral exercises in the physical training of aykidist athletes. *Health, sport, rehabilitation*, 5(1), 126-131. <http://dx.doi.org/10.34142/HSR.2019.05.01.14>

27. Strykalenko Y., Huzar V., Shalar O., Voloshynov S., Homenko V., & Svirida V. (2021). Physical fitness assessment of young football players using an integrated approach. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 21 (1), 360-366. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2021.01034>
28. Strikalenko, Y., Huzar, V., & Shalar, O. (2016). The problem of injuries in Kyokushin karate. *Health, sport, rehabilitation*, 4, 73-77.
29. Strikalenko Y., Shalar O., Huzar V., Voloshinov S., Homenko V., & Bazylyev S. (2020). Efficient passage of competitive distances in academic rowing by taking into account the maximum strength indicators. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 20 (6), 3512-3520. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2020.01008>

УДК 378.147

*Lyudmila Trubitskaya*  
(Nur-Sultan, Kazakhstan)

### WORKING IN SMALL GROUPS AS A FORM OF PHYSICAL EDUCATION AT A UNIVERSITY

*The article reveals the importance of independent work of students in small groups as a form of physical education at the university, which allows to realize the professional orientation of the educational process, effectively improve the quality of education, to form the professional competences of future professionals. The general view of the group work scenario is presented on the example of a physical education class. The importance of self-evaluation and mutual evaluation for self-employed skills and the ability to critically and objectively assess the results of training activities is explained. The criteria for self-assessment and mutual appreciation of students are offered.*

**Keywords:** *professional competence, small groups, critical thinking, forming assessment, self-assessment, mutual appreciation.*

The effectiveness of interaction with people is a determining factor of professional competence, which is based on communication competence. Considering communicative competence as a complex of professional personal qualities and competencies that ensure the effectiveness of communication, we mean the development of empathy, benevolence, responsibility, purposefulness, tact, tolerance, sociability, reflection.

At present, the promotion of the status of physical culture, as one of the leading humanities disciplines in the university, imposes a special responsibility in the development of new methodological approaches to physical education. Thus, the role of physical education is to offer, based on the real conditions of the university, forms of educational organization that would contribute to the formation of a culture of health and professional competence. And the effectiveness of this process depends on the quality of the organization of physical education in the educational environment of the institute, including modern pedagogical technologies and modern forms of evaluation of their achievements.

For many years, the education of students in physical education classes was based on the principles of individualism and competition. Such training was one-sided, as for the trainee the main thing was personal success, which was opposed to the failures of another learner. Of course, the ability to work independently and achieve the goals is very important. But in today's world, the ability to cooperate and solve problems together takes a big role.

In the usual practical training on physical education, the student is put in a passive position by the very organization of this class. The intellectual initiative belongs mainly to the teacher. A large mass of trainees silently "consumes" information. Such an organization is not suitable for the communicative competence required by the professional community. Separate frontal or individual forms of activity with the traditional location of students in practical classes are an inadequate