

Міністерство освіти і науки України  
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

Кваліфікаційна наукова  
праця на правах рукопису

УДК 378.016:796.344]:378.091.212-056.253(043.3)

**СТЕЦЮК ТЕТЯНА ІГОРІВНА**

**ДИСЕРТАЦІЯ**  
**МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ЗАСОБАМИ**  
**СПОРТИВНИХ ІГОР СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО**  
**ПРОФІЛЮ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ**

Спеціальність 011 Освітні педагогічні науки

Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії.

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,  
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

\_\_\_\_\_ Т.І. Стецюк

**Науковий керівник: Медведєва Ірина Михайлівна, доктор педагогічних  
наук, професор**

Київ - 2023

**АНОТАЦІЯ. Стецюк Т.І. Методика навчання фізичних вправ засобами спортивних ігор студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.**

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії, з галузі знань 01 Освіта/ Педагогіка, за спеціальністю 011 Освітні, педагогічні науки. – Український державний університет імені Михайла Драгоманова, Київ, 2023.

У дисертаційному дослідженні розкрито науково-методичні підходи до проблеми впровадження і реалізації технологій оздоровчої спрямованості студентів медичних груп.

Актуальним залишається розв'язання важливих питань щодо погіршення стану здоров'я студентської молоді, зниження рівня її рухової активності, недостатнього рівня мотивації до занять з фізичного виховання, що потребує створення та реалізацію практичних заходів спрямованих на впровадження сучасних технологій в процес фізичного виховання студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям. Аналіз літературних джерел свідчить про наявність низки проблем, які зустрічаються в процесі фізичного виховання студентів, до них відносяться: вимоги суспільства до фізичного стану й рухової активності, фізичної підготовленості студентської молоді та реальним станом її адаптованості до виконання освітніх завдань; об'єктивною необхідністю системи сучасного науково-методичного забезпечення навчання студентів з ослабленим здоров'ям в процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти та наявністю розрізнених безсистемних неузгоджених елементів такого забезпечення; реальним положенням організації освітнього процесу зі студентами з ослабленим здоров'ям, відсутністю належної уваги і допомоги у впровадженні та реалізації оздоровчих технологій з боку керівників освітніх закладів, що призводить до певних труднощів і порушення логічної послідовності в процесі фізичного виховання студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям.

У представленому науковому дослідженні теоретично обґрунтовано методику навчання фізичних вправ і розвитку рухових якостей засобами бадмінтону в процесі фізичного виховання студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям; критерії оцінювання фізичного стану та фізичної підготовленості студентів з ослабленим здоров'ям у процесі занять з фізичного виховання; розроблено методику навчання основам гри в бадмінтон та розвитку рухових якостей студентів. Автором досліджено позитивний вплив занять бадмінтоном на рівень здоров'я, фізичний стан та фізичну підготовленість студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям у процесі фізичного виховання у порівнянні з методикою проведення занять зі студентами за чинною системою фізичного виховання, а також доведено ефективність занять за розробленою методикою щодо покращення рівня здоров'я, фізичного стану та фізичної підготовленості студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, підвищенням свідомої активності студентської молоді, вмотивованості та відвідування занять з фізичного виховання.

Результати педагогічної діяльності свідчать, що зміст навчально-виховного процесу на кафедрах фізичного виховання у закладах вищої освіти зі студентами з ослабленим здоров'ям значно відстає від потреб сьогодення й носить неналежний характер. Це потребує від викладачів глибокого аналізу та необхідного рівня знань щодо особливостей організації та методики проведення навчальних занять зі студентами спеціальних медичних груп, що дозволить ефективно і правильно використовувати можливості, які існують у закладах вищої освіти для проведення успішної роботи з ними.

Одним із перспективних напрямів оптимізації фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп є раціональне використання спеціальних засобів та методів спрямованих на набуття знань умінь та навичок до виконання рухових дій та розвитку рухових якостей з метою зміцнення їх здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Популярність серед молоді та значна ефективність впливу на організм гри бадмінтон визначили занесення цього виду рухової активності в систему фізичного виховання студентів закладів вищої освіти, а можливість варіативного навантаження дозволяє використовувати його як реабілітаційний засіб не тільки в групах загальної фізичної підготовки, але й у спеціальних медичних групах.

Таким чином, результати наукових досліджень, проведене анкетування дозволяють вважати, що освітній і оздоровчий потенціал занять бадмінтоном є вагомим чинником оптимізації системи фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами закладів вищої освіти. Він обумовлюється: по-перше, тим, що саме заняття бадмінтоном сприяють формуванню позитивної мотивації до систематичних занять руховою активністю і спортом, формують навички здорового способу життя та активну життєву позицію. Освітній та фізкультурно-оздоровчий потенціал занять бадмінтоном розглядається в тому, що структура його рухових дій базується на природних рухах людини (біг, стрибки, нахили, зміна напрямків рухів тощо), у прояві психофізичних здібностей, а також доцільності його використання незначними фінансовими витратами у фізкультурно-оздоровчій діяльності зі студентською молоддю.

У результаті проведеного анкетування було визначено, що на питання, з яким почуттям відвідують студенти заняття з фізичного виховання, нами були отримані наступні відповіді: 105 студентів (71,4 %) відповіли, що відвідують заняття з задоволенням, 25 студентів (17%) відповіли, що у них не завжди виникає інтерес до занять з фізичного виховання, а 17 студентів (11,5%) надали негативні відповіді. Цей факт підтверджується відповідями студентів на питання відносно їх систематичних занять руховою діяльністю. З загальної кількості опитаних тільки 28 студенток I-II курсів, а саме 19%, відвідують систематичні заняття з чирлідінгу та приймають участь у святі краси і здоров'я, яке проводиться на факультеті фізичного виховання, спорту і здоров'я в НПУ імені М. П. Драгоманова, а більша кількість - 119 студентів (81%) не вважають за необхідне займатися систематично руховою

діяльністю. Ці дані свідчать про неоднозначне ставлення сучасної молоді до фізичного виховання і спорту, нерозуміння оздоровчої цінності рухової діяльності людини протягом життя, що потребує суттєвого підсилення роботи викладачів факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я зі студентством в оздоровчому напрямі. З метою визначення фізичного стану та рівня фізичної підготовленості студентів з ослабленим здоров'ям, нами були проведені наступні дослідження: антропометричні обстеження, функціональні дослідження, тестування рухових якостей та здібностей студентів медичних груп. У процесі проведення досліджень нами було виявлено, що за результатами рівня фізичної підготовленості склад студентів дуже різномірний. Відомо, що для студентів з ослабленим здоров'ям відсутні спеціальні оціночні таблиці показаних результатів і нами була отримана значна їх розбіжність, окрім загальноприйнятих норм за функціональними пробами Штанге і Генчі.

У результаті проведених досліджень було визначено наступне: оцінку «добре» за результати проби Штанге здобули 67 студенток, що дорівнює 78% з 86 досліджуваних осіб жіночої статі, а «незадовільно» отримали 19 осіб - 22%. У хлопців від загальної кількості - 17 осіб, результати «відмінно» та «добре» показали лише 7 студентів, що становить 41%, незадовільні результати виявлені у 10 студентів - 59%.

За результатами проби Генчі було визначено, що відмінні і добрі показники були отримані 41 студенткою, що становить 48% з загальної кількості досліджуваних осіб, незадовільні результати показали 45 студенток, що дорівнює 52%. У хлопців, з загальної кількості 17 студентів - 6 осіб, тобто 35% отримали позитивні результати, а негативні показники виявлені у 11 студентів, що становить 65%.

Результати тестування рухових якостей та здібностей студентів I-II курсів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям свідчать про наступне: стрибки у довжину, що обумовлюють рівень розвитку швидко-силових здібностей, результати вище середнього значення показали 39 студенток від

загальної кількості 86 досліджуваних осіб, що дорівнює 45%, негативні - виявились у більшості - 47 дівчат, що дорівнює 55%. У хлопців було виявлено результати вище норми лише у 7 студентів - 41% від загальної кількості досліджуваних, а у 10 осіб - 59% студентів результати нижчі за середні. Результати наступного тесту - кількості кидків м'яча до стіни на відстань 1,5 м за 30с, які характеризують рівень розвитку швидкісних, координаційних та силових здібностей студентів медичної групи показали, що позитивну оцінку здобули 38 (44%) студенток, а негативні виявились у 48 (56%) дівчат. У хлопців, результати вищі за норму у 10 (59%) студентів, а нижчі за середнє у 7 (41%) осіб.

В процесі проведення досліджень, нами було з'ясовано, що позитивні результати отримали дівчата-студентки педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям з незначною перевагою за наступними тестами: максимальна кількість стрибків на скакалці, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, біг 30м, біг 500м та човниковий біг. Серед хлопців, позитивні результати теж у незначній кількості студентів, були виявлені у наступних тестах: кількість кидків м'яча до стіни, біг 30м, біг 500м, човниковий біг.

Розроблено та впроваджено в освітній процес методику навчання фізичних вправ засобами спортивних ігор студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям.

Освітній процес студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям з фізичного виховання передбачав три етапи навчання. Початковий етап полягав у засвоєнні основ техніки гри в бадмінтон та був спрямований на підготовку функцій серцево-судинної і дихальної систем до фізичних навантажень та зміцнення опорно-рухового апарату студентів. Другий етап навчання включав в себе освоєння прийомів гри бадмінтон студентами педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, а також подальший розвиток рухових якостей. Третій етап навчання передбачав закріплення навичок гри бадмінтон, проведення двосторонніх ігор і розвиток швидкісно-силових, швидкісних, координаційних якостей та витривалості у студентів

педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям. Поряд з питаннями освітнього процесу вирішувались завдання, які спрямовані на зміцнення здоров'я студентів й набуття ними умінь і навичок до здорового способу життя та активного дозвілля.

З метою визначення ефективності запропонованої методики навчання фізичних вправ і розвитку рухових якостей засобами бадмінтону у процесі фізичного виховання студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, нами було проведено формуючий експеримент, в якому приймали участь 25 студенток-дівчат та 5 студентів-хлопців, які входили до складу експериментальної групи та 24 студентки-дівчини та 6 студентів-хлопців з контрольної групи.

Результати проведеного формуючого експерименту свідчать, що завдяки впровадженню запропонованої нами методики, у студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, які входили до складу експериментальної групи, були визначені позитивні зрушення, що характеризують рівень їх функціонального стану. Так, наприклад: показники проби Штанге перевищують норму у 17 студенток, що дорівнює 57%, а показники, що відповідають нормі виявлені у 6 студенток - 20% . У хлопців, які входили до експериментальної групи у складі 5 осіб, показники проби Штанге вище за норму у 4 студентів - 13% та у 1 студента - 3% - становить норму.

Показники проби Генчі у студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям наступні: у 24 (80%) студенток експериментальної групи показники перевищують норму, а показники, які становлять норму визначені у 1 (3%) особи. Результати досліджень у 5 студентів експериментальної наступні: у 4 (13%) хлопців перевищують норму, у 1 (3%) - становлять норму.

У контрольній групі, студенти якої займались за загальноприйнятою методикою, за показниками проби Штанге були встановлені наступні результати: у дівчат вище норми результати виявлені у 3 (10%) осіб,

дорівнюють нормі у 1 (3 %) студентки, а нижче норми виявлені показники у 20 (67%) студенток, від загальної кількості дівчат контрольної групи. У хлопців з 6 осіб контрольної групи - у 1 (3%) студента результат вище за норму, 1 (3%) студента дорівнює нормі і у 4 (13%) - нижчі за норму. За показниками проби Генчі, у студенток педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям контрольної групи загальною кількістю 25 осіб виявлені наступні показники: у дівчат вище норми - 3 (10%) особи, дорівнюють нормі у 1 (3%) студентки і нижчі за норму у 20 (67%) осіб. З 6 хлопців контрольної групи у 1 (3%) виявлено результат вищий за норму, у 4 (13%) осіб дорівнює нормі та у 1 (3%) студента - нижчий за норму.

Таким чином, в експериментальній групі результати підвищились у 26 студентів, що становить 87% від загальної кількості студентів, що входили до цієї групи. У 4 студентів (13%) деякі показники чи дорівнюють нормі чи нижчі за неї. Порівняння остаточних результатів між експериментальною та контрольною групами доводить про значний приріст показників, які достовірно покращились ( $p \leq 0,05$ ) у студентів експериментальної групи та позитивний вплив методики навчання фізичних вправ засобами бадмінтону студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям. В результаті впровадження авторської методики було встановлено, що згідно існуючим журналам, відвідування занять та академічна успішність студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям покращились, зменшилась кількість захворювань та кількість пропусків занять з фізичного виховання з неповажних причин.

**Ключові слова:** студенти, методика навчання, бадмінтон, ослаблене здоров'я, рухові якості.

**Abstract.** *Stetsyuk T.I.* Methodology of teaching physical exercises by means of sports games for students of pedagogical profile with weakened health. – Qualifying scientific work on the right manuscript.

Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy in the field of 01



Education / Pedagogy, specialty 011 Educational Pedagogical Sciences - Ukrainian State Mykhailo Dragomanov University, Kyiv, 2023.

Scientific and methodological approaches to the problem of implementation and implementation of health-oriented technologies in the medical group of students are described in the dissertation study.

The solution of important issues regarding the deterioration of the health of student youth, the decrease in the level of their mental activity, the insufficient level of motivation to engage in physical education, which requires the creation and implementation of practical measures aimed at the introduction of modern technologies in the process of physical education of students of pedagogical profile, remains relevant. The analysis of literary sources shows the presence of low problems encountered in the process of physical education of students, which include: society's demands for physical condition and mental activity, physical fitness of student youth and their adaptation to the real state of educational tasks; the objective necessity of a system of modern scientific and methodical support for the education of students with weakened health in the process of physical education in higher education institutions and the presence of scattered unsystematic and uncoordinated elements of such support; the real situation of the organization of the educational process with students with impaired health and the lack of proper attention and assistance in the implementation and implementation of health technologies on the part of the heads of educational institutions, which leads to certain difficulties and a violation of the logical sequence in the process of physical education of students of a pedagogical profile with impaired health.

In the presented scientific study, the method of teaching physical exercises and developing physical qualities by means of badminton in the process of physical education of pedagogical students with impaired health is theoretically substantiated; criteria for assessing the physical condition and physical preparedness of students with impaired health during physical education classes; developed programs for teaching the basics of playing badminton and developing

the physical qualities of students with weakened health. The author investigated the positive impact of badminton classes on the level of health, physical condition and physical fitness of students of a pedagogical profile with weakened health in the process of physical education in comparison with the method of conducting classes with students according to the current system of physical education, and also proved the effectiveness of classes according to the developed a method for improving the level of health, physical condition and physical fitness of students of a pedagogical profile with weakened health, increasing the conscious activity of student youth, motivation and attendance at physical education classes. The results of pedagogical activity show that the content of the educational process at the departments of physical education in higher education institutions with students with weakened health lags far behind today's needs and is inappropriate. This requires teachers to have a deep analysis and the necessary level of knowledge regarding the specifics of the organization and methodology of conducting training sessions with students of special medical groups, which will allow effective and correct use of the opportunities that exist in higher education institutions for successful work with them.

One of the promising directions for optimizing physical education with students of special medical groups is the rational use of special means and methods aimed at acquiring knowledge, skills and abilities to perform motor actions and develop physical qualities in order to strengthen their health, increase the level of physical development and physical fitness. The popularity among young people and the significant effectiveness of the impact on the body of the badminton game determined the inclusion of this type of motor activity in the system of physical education of students of higher educational institutions, and the possibility of variable load allows it to be used as a rehabilitation tool not only in groups of general physical training, but also in special medical of general physical training, but also in special medical groups. Thus, the results of scientific research and the conducted questionnaire allow us to believe that the educational and recreational potential of badminton classes is a significant factor in optimizing the system of

physical culture and recreational work with students of higher educational institutions. It is conditioned by the fact that, first of all, badminton activities contribute to the formation of positive motivation for systematic motor activity and sports, form healthy lifestyle skills and an active lifestyle. The author investigated the positive impact of badminton classes on the level of health, physical condition and physical fitness of students of a pedagogical profile with weakened health in the process of physical education in comparison with the method of conducting classes with students according to the current system of physical education, and also proved the effectiveness of classes according to the developed a method for improving the level of health, physical condition and physical fitness of students of a pedagogical profile with weakened health, increasing the conscious activity of student youth, motivation and attendance at physical education classes. The educational and physical and recreational potential of badminton is considered in the fact that the structure of its motor actions is based on natural human movements (running, jumping, leaning, changing the direction of movements, etc.), in the manifestation of psychophysical abilities, as well as the feasibility of its use with insignificant financial costs in physical culture - health activities with student youth.

As a result of the conducted questionnaire, it was determined that to the question with what feeling students attend physical education classes, we received the following answers: 105 students (71.4%) answered that they attend classes with pleasure, 25 students (17%) answered that they are not always interested in physical education classes, and 17 students (11.5%) gave negative answers. This fact is confirmed by the students' answers to the questions about their systematic exercise activities. Out of the total number of respondents, only 28 female students of the 1<sup>st</sup> and 2<sup>nd</sup> years, namely 19%, attend systematic cheerleading classes and participate in beauty festivals and health, which is conducted at the Faculty of Physical Education, Sports and Health at M.P. Drahomanov State University, and a larger number of 119 students (81%) do not consider it necessary to systematically engage in physical activity. These data testify to the ambiguous attitude of modern

youth to physical education and sports, misunderstanding of the health-improving value of motor activity of a person throughout life, which requires a significant strengthening of the work of teachers of the faculty of physical education, sports and health with students in the field of health-improving. In order to determine the physical condition and level of physical fitness of students of medical groups with weakened health, we conducted the following studies: anthropometric examinations, functional studies, testing of physical qualities and abilities of students of medical groups. It is known that there are no special evaluation tables of the displayed results for students with impaired health, and we obtained a significant discrepancy between them, in addition to the generally accepted norms according to the functional tests of Stange and Genchi. Therefore, it was decided to consider the calculated average value of each result obtained in the testing process as a basis.

As a result of the research, the following was determined: 67 female students received a "good" rating for the results of the Stange test, which is equal to 78% of the total number of 86 students, and 19 students (22%) received an "unsatisfactory" rating. Among men, out of the total number of 17 people, only 7 students showed good and excellent results, which is 41%, unsatisfactory results were found in 10 students (59%). According to the results of the Genchi test, it was determined that excellent and good indicators were obtained by 41 female students, which is 48% of the total number of people, 45 female students showed unsatisfactory results, which is equal to 52%. Among men, out of the total number of 17 students, 6 people (35%) received positive results, and negative indicators were found in 11 students, which is 65%. The results of testing the physical qualities and abilities of students of the I-II courses of the pedagogical profile with weakened health indicate the following: long jumps, which determine the level of development of speed and strength abilities, the indicators were above the average value, 39 female students from a total of 86 people showed that is equal to 45%, the majority of 47 women were negative, it is equal to 55%. Among men, only 7 students (41%) of the total number had above-normal results, and 10 students (59%) had below-average results. The results of the next test, the number of throws of the ball

against the wall at a distance of 1.5 m in 30 seconds, which characterize the level of development of speed, coordination and strength abilities of students of the medical group, showed that 38 (44%) female students obtained a positive evaluation, and negative ones were found in 48 (56%) girls. In men, the results are higher than the norm in 10 (59%) students, and lower than the average in 7 (41%) people.

In the process of conducting research, we found out that positive results were obtained by students of a pedagogical profile with weakened health with a slight advantage in the following tests: the maximum number of jumps on a rope, bending and extending arms in a prone position, running 30m, running 500m and shuttle run. Among men, positive results were also found in a small number of students in the following tests: number of ball throws against the wall, 30m run, 500m run, shuttle run.

The author developed and implemented into the educational process methodology of teaching physical exercises by means of sports games for students of pedagogical profile with weakened health. The educational process of students of the pedagogical profile with weakened health in physical education included three stages of training. The initial stage consisted in mastering the basics of badminton technique and was aimed at preparing the functions of the cardiovascular and respiratory systems for physical exertion and strengthening the musculoskeletal system of students. The second stage of training included the mastering of badminton techniques by students of the pedagogical profile with impaired health, as well as the further development of physical qualities. The third stage of training involved consolidating badminton skills, conducting two-way games and developing speed-strength, speed, coordination qualities and endurance in students of the pedagogical profile with weakened health. Along with issues of the educational process, tasks aimed at strengthening the health of students and acquiring skills for a healthy lifestyle and active leisure were solved.

The results of the conducted formative experiment show that, thanks to the implementation of our proposed methodology, positive shifts characterizing the

level of their functional state were determined in the students of the pedagogical profile with impaired health who were part of the experimental group.

In order to determine the effectiveness of the proposed method of teaching physical exercises and the development of physical qualities by means of badminton in the process of physical education of students of a pedagogical profile with weakened health, we conducted a formative experiment in which 25 female students and 5 male students participated, who were to the experimental group and 24 female students and 6 male students from the control group.

So, for example: the indicators of the Stange test exceed the norm in 17 female students, which is equal to 57%, and the indicators corresponding to the norm were found in 6 (20%) female students. Among the men who were part of the experimental group consisting of five people, the values of the Stange test are above the norm in 4 students (13%) from the total number of students and in 1 (3%) person it is the norm.

The indicators of Genchi's test in students of the pedagogical profile with weakened health are as follows: in 24 (80%) female students of the experimental group, the indicators exceed the norm, and the indicators that constitute the norm are determined in 1 (3%) person. The results of the research in the men of five people revealed the following: in 4 (13%) students they exceed the norm, in 1 (3%) they are within the norm.

In the control group, whose students studied according to the generally accepted methodology, the following results were established according to the Stange test indicators: in women, the results were above the norm in 3 (10%) people, equal to the norm in 1 (3%) female students, and below the norm in 20 women. female students, which is (67%) of the total number of students of this group. Among men out of 6 people, 1 (3%) student has a result above the norm, 1 (3%) student is equal to the norm and 4 (13%) people have a result below the norm. According to the indicators of the Gencha sample, the following indicators were found in the students of the pedagogical profile with weakened health, in women: above the norm in 3 (10%) people, equal to the norm in 1 (3%) female student and



below the norm in 20 (67%) persons from the total number of students in the control group (25 female students). Out of 6 men in the control group, 1(3%) had a result higher than the norm, 4 (13%) persons were equal to the norm, and 1(3%) student had a result below the norm.

Thus, in the experimental group, the results increased in 26 students, which is 87% of the total number of students in this group. 4 students (13%) have some indicators either equal to or below the norm. The comparison of the final results between the experimental and control groups proves a significant increase in the indicators of the students of the experimental group and the positive impact of the method of teaching physical exercises by means of badminton for students of the pedagogical profile with impaired health.

The comparison of the final results between the experimental and control groups proves a significant increase in the indicators that improved significantly ( $p \leq 0.05$ ) in the students of the experimental group and the positive impact of the method of teaching physical exercises by means of badminton for students of the pedagogical profile with weakened health.

As a result of the implementation of the author's methodology, it was established that, according to existing journals, the attendance of classes and the academic performance of students of the pedagogical profile with impaired health improved, the number of illnesses and the number of missing physical education classes for non- respectable reasons decreased.

**Key words:** students, teaching method, badminton, impaired health, physical qualities.

## **СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ**

### **Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації**

*Статті у наукових фахових виданнях, затверджених МОН України:*

1. Нестерова Т.І. Особливості навчання фізичних вправ професійної спрямованості студентів педагогічних закладів засобами бадмінтону. *Науковий*

*часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019. Вип. 3К (110). С. 392-395.*

2. Медведєва І.М., Нестерова Т.І. Радзієвський В.П. Формування усвідомленої мотивації до занять з фізичного виховання студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. Вип. 4 (124). С.6267.*[doi: 10.31392/NPUnc.series15.2020.4\(124\).13](https://doi.org/10.31392/NPUnc.series15.2020.4(124).13)

3. Медведєва І.М., Нестерова Т.І. Особливості організації і проведення занять з фізичного виховання студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум імені Т.Г. Шевченка». Серія: Педагогічні науки. 2021. Вип. 11 (167). С. 129-134.*

4. Медведєва І.М., Нестерова Т.І., Боліла М.О. Вивчення фізичного стану та фізичної підготовленості студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. (фізична культура і спорт). 2022. Вип. 3К (147) С. 269-273.*

5. Стецюк Т.І. Методика навчання фізичних вправ засобами гри бадмінтону студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова Серія № 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. Вип. 9 (154). С. 100-105.* [doi: /10.31392/NPU-nc.series15.2022.9\(154\).](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154))

6. Медведєва І.М., Стецюк Т.І. Комплексна програма навчання основам гри в бадмінтон студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова Серія № 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. Вип. 12 (158) С. 71-76.* [doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12\(158\).16](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).16)

7. Медведєва І.М., Стецюк Т.І., Дорохова О.В. Методика розвитку фізичних якостей студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям.



*Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. 2023. Випуск 3К (162). С. 269-273. [doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).52](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).52)*

8. Стецюк Т.І. Результати впровадження методики навчання фізичних вправ засобами бадмінтону студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. – Вип. 10 (170). С. 133-137. [doi.org/ 10.31392/NPU-nc.series15.2023\(170\).28](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023(170).28)*

## ЗМІСТ

<b>ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ</b> _____	20
<b>ВСТУП</b> _____	21
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ</b> _____	27
1.1. Теоретичні та методичні основи навчання технологій оздоровчої спрямованості в системі фізичного виховання студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям _____	27
1.2. Аналіз проблеми фізичного виховання студентів педагогічного профілю _____	38
1.3. Особливості організації і проведення занять з фізичного виховання студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям _____	50
1.4. Бадмінтон як ефективний засіб фізичного виховання студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям _____	60
Висновки до першого розділу _____	64
<b>РОЗДІЛ 2. РОЗРОБКА І НАУКОВЕ ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ЗАСОБАМИ БАДМІНТОНУ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ</b> _____	67
2.1. Методи та організація дослідження _____	67
2.2. Визначення мотиваційних пріоритетів студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям у процесі занять з фізичного виховання _____	87
2.3. Визначення фізичного стану та фізичної підготовленості студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям _____	96
2.4. Розробка комплексної програми навчання та розвитку рухових якостей засобами бадмінтону на основі структурних компонентів методики навчання фізичних вправ студентів педагогічного профілю _____	

з ослабленим здоров'ям _____	105
Висновки до другого розділу _____	152
<b>РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ЗАСОБАМИ БАДМІНТОНУ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ_</b>	<b>157</b>
3.1. Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям у процесі занять бадмінтоном _____	157
3.2. Визначення ефективності методики навчання фізичних вправ студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям _____	165
Висновки до третього розділу _____	175
<b>ВИСНОВКИ _____</b>	<b>178</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ _____</b>	<b>183</b>
<b>ДОДАТКИ _____</b>	<b>203</b>

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ**

АТД	–	артеріальний тиск діастолічний;
АТС	–	артеріальний тиск систолічний;
ЕГ	–	експериментальна група;
ЖЄЛ	–	життєва ємність легень;
ЖІ	–	життєвий індекс;
ІМТ	–	індекс маси тіла;
ІФС	–	індекс фізичного стану;
КГ	–	контрольна група;
СІ	–	силовий індекс;
ЧСС	–	частота серцевих скорочень.

## ВСТУП

**Актуальність.** Фізичне виховання у закладах вищої освіти як складова передбачає збереження фізичного й морального здоров'я студентської молоді, формування рухових та особистісних якостей, засвоєння спеціальних знань та рухового досвіду з метою підготовки до активного життя і майбутньої професійної діяльності. Заняття фізичними вправами зі здобувачами вищої освіти у сучасних умовах розвитку суспільства мають ґрунтуватися на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, оптимізації процесу навчання та реалізовуватися на основі продуктивної рухової активності у спортивних секціях за вибором із широким використанням різноманітних засобів, методів і форм організації фізичного виховання (Г. Грибан [44], І. Медведєва [164], М. Носко [119], О.Тимошенко [152] та ін.).

Однією з найбільш актуальних проблем нашої держави є погіршення стану здоров'я молоді як значущого складника нації. З кожним роком фізичний стан української молоді погіршується, рівень її рухової підготовленості не відповідає оптимальному, зростає кількість студентів з ослабленим здоров'ям (Н. Башавець [7], І. Боднар [15], Ж. Дьоміна [89] та ін.).

Експериментальні дані (С. Білецької [10], Є. Захаріної [68], Т. Павленко [125], О.Тимошенко, Ж. Дьоміна [192]) підтверджують, що врахування інтересів, потреб та можливостей студентів в умовах спеціально організованої рухової активності покращує рівень їх рухової підготовленості, відвідування занять, та ефект впливу фізичних навантажень на організм тих, хто займається. Значення доступних і популярних фізичному виховання студентів наразі зростає внаслідок зниження рухової активності молоді, критичної ситуації зі станом здоров'я, систематичної дії стресогенних чинників (О.Тимошенко [192], В. Арефєв [5], М. Носко [119], С. Гаркуша [39]).

Спортивні ігри, зокрема бадмінтон, є ефективним видом фізкультурно-оздоровчої діяльності у закладах вищої освіти (В.І.Авдеєнко [1], П.М.Індик [73], О.К.Камаєва [74]). Завдяки варіативності вправ, широким можливостям вибору індивідуального дозування параметрів фізичних навантажень, гра бадмінтон вважається універсальною формою реалізації фізичної активності осіб різного віку і ступеня підготовленості. Бадмінтон – це олімпійський вид спорту, популярний серед школярів, студентів, людей середнього та похилого віку. Доступність цієї гри, простота інвентарю й обладнання, величезна напруженість та емоційність ігрових ситуацій, необхідність проявлення волі та мужності при подоланні дій суперників роблять бадмінтон цінним засобом фізичного виховання.

Заклади вищої освіти успішно використовують різні види та форми оздоровчої рухової активності, зокрема у сучасній педагогічній теорії і практиці існують методичні розробки щодо організації занять футболом, волейболом (Д.В. Бойко [11]), (С.В. Гаркуша, М.О. Носко [39]), гімнастикою (Т.В.Павленко [125]), оздоровчою гімнастикою (К.О. Крапивіна [84]), однак особливості навчання фізичних вправ студентів з ослабленим здоров'ям потребують подальшого наукового пошуку. Необхідним є розв'язання важливих питань щодо збереження здоров'я студентів, підвищення рухової активності молоді, покращення мотивації здобувачів вищої освіти до занять з фізичного виховання, формування психофізичної готовності майбутніх фахівців, зокрема й учителів, до професійної діяльності, що вимагає впровадження сучасних рухових технологій в процес фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей з ослабленим здоров'ям.

Доцільність дослідження обґрунтована важливістю підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, що відповідає вимогам і потребам сучасного ринку праці. Це зумовило актуальність вибору теми дисертаційного дослідження: «Методика навчання фізичних вправ засобами бадмінтону студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям».

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Тема наукового дослідження є складовою частиною тематичного плану та проблеми наукових досліджень Українського державного університету імені Михайла Драгоманова «Теорія і технологія навчання та виховання в системі освіти». Робота виконана згідно з планом науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики фізичного виховання факультету фізичного виховання, спорту та здоров'я. Тему дисертаційного дослідження затверджено на засіданні Вченої ради НПУ імені М. П. Драгоманова (протокол №7 від 28 лютого 2019 року).

**Мета дослідження:** розробити теоретично обґрунтувати, та експериментально перевірити ефективність методики навчання фізичних вправ засобами спортивних ігор студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям.

Відповідно до мети визначені наступні **завдання:**

1. Проаналізувати теоретико-методичні основи фізичного виховання студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям.
2. Дослідити мотиваційні пріоритети, функціональні можливості та рухову підготовленість студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям у процесі фізичного виховання та вивчити залежність між вищезазначеними показниками.
3. Визначити критерії оцінювання навчальних досягнень студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, які займаються бадмінтоном.
4. Розробити методику навчання фізичних вправ і розвитку рухових якостей засобами бадмінтону у процесі фізичного виховання студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям та експериментально перевірити її ефективність.

**Об'єкт дослідження** – фізичне виховання студентів у закладах вищої освіти.

**Предмет дослідження** – зміст, форми, засоби і методи навчання спортивних ігор (на прикладі бадмінтону) у процесі фізичного виховання

студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям.

**Методи дослідження:**

- *теоретичні*: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, вивчення навчально-нормативної документації з метою визначення стану розробленості та перспектив досліджуваної проблеми;

- *емпіричні*: педагогічні спостереження, опитування, анкетування, педагогічний експеримент, антропометричні вимірювання та методи функціональної діагностики для оцінки морфофункціональних показників розвитку організму студентів; педагогічне тестування фізичного стану та рівня фізичної підготовленості студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям;

- *педагогічний експеримент*: констатувальний етап для вивчення мотивації, морфофункціонального стану та рухових можливостей студентів; формувальний етап з метою апробації методики оцінювання навчальних досягнень студентів з ослабленим здоров'ям у процесі занять з бадмінтону;

- *методи статистичної обробки даних*: для якісного й кількісного аналізу результатів дослідження, виявлення достовірності у різниці між досліджуваними показниками, коректного опрацювання отриманих результатів та для доведення ефективності розробленої автором методики.

**Наукова новизна одержаних результатів** полягає в тому, що:

- *вперше*: розроблено і теоретично обґрунтовано методику навчання фізичних вправ засобами бадмінтону в процесі фізичного виховання студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям;

- запропоновано критерії оцінювання навчальних досягнень студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям у процесі занять бадмінтоном;

- *удосконалено* організацію освітнього процесу фізичного виховання студентів з ослабленим здоров'ям в умовах спортивних секцій за вільним вибором; запропоновано комплексні програми навчання основам техніки гри в бадмінтон та розвитку рухових якостей студентів з ослабленим здоров'ям на



основі методики навчання фізичних вправ засобами бадмінтону для впровадження в освітній процес студентів з фізичного виховання;

- *подальшого розвитку дістали питання* щодо особливостей фізичного стану студентів педагогічного профілю, впровадження бадмінтону у фізичне виховання студентів та позитивний вплив бадмінтону на рівень здоров'я та рухову підготовленість студентів.

**Практичне значення одержаних результатів** роботи полягає у: розробці та впровадженні методики навчання фізичних вправ засобами бадмінтону в процесі фізичного виховання студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям та критеріїв оцінювання навчальних досягнень студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям у процесі занять бадмінтоном в освітній процес фізичного виховання студентів Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (довідка № 215 від 21.09.2023 р.), Кам'янець-подільський національний університет імені Івана Огієнка (довідка №80/23 від 01.09.2023 р.), Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка (довідка №2133 від 15.09.2023 р.)

Теоретико-методичні положення та практичні результати дослідження можуть бути використані для студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям для студентів закладів вищої освіти, які відвідують секцію бадмінтону, а також для слухачів курсів перепідготовки та підвищення кваліфікації викладачів фізичного виховання.

**Особистий внесок** здобувача у роботах, виконаних у співавторстві, полягає у теоретичному обґрунтуванні основних положень досліджуваної проблеми [102,117], організації досліджень [104,105], здійсненні експериментальної частини роботи [149,150], узагальненні та аналізі отриманих результатів [150].

**Апробація результатів дисертації.** Основні результати дисертаційного дослідження доповідалися та обговорювалися на: X, XI, XII, XIII, XIV Міжнародних науково-практичних конференціях «Сучасні

проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту» (Київ, 2019-2023); XIV Міжнародній науковій конференції пам'яті А.М. Лапутіна «Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту» (м. Чернігів, 2022); V Міжнародному симпозиумі «Освіта і здоров'я підростаючого покоління» (Київ, 2023); щорічних звітних наукових конференціях кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (Київ, 2019–2022).

**Публікації.** Основні положення та результати дисертації викладено у 8 публікаціях у фахових наукових виданнях України.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертація складається з переліку умовних скорочень, вступу, 3 розділів, висновків, списку використаних джерел (192 найменування, із них 18 іноземною мовою), додатків і викладена на 212 сторінках, з яких 166 сторінки основного тексту. Робота містить 10 таблиць, 19 рисунків та 4 додатки.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ

### 1.1. Теоретичні та методичні основи навчання технологій оздоровчої спрямованості в системі фізичного виховання студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям

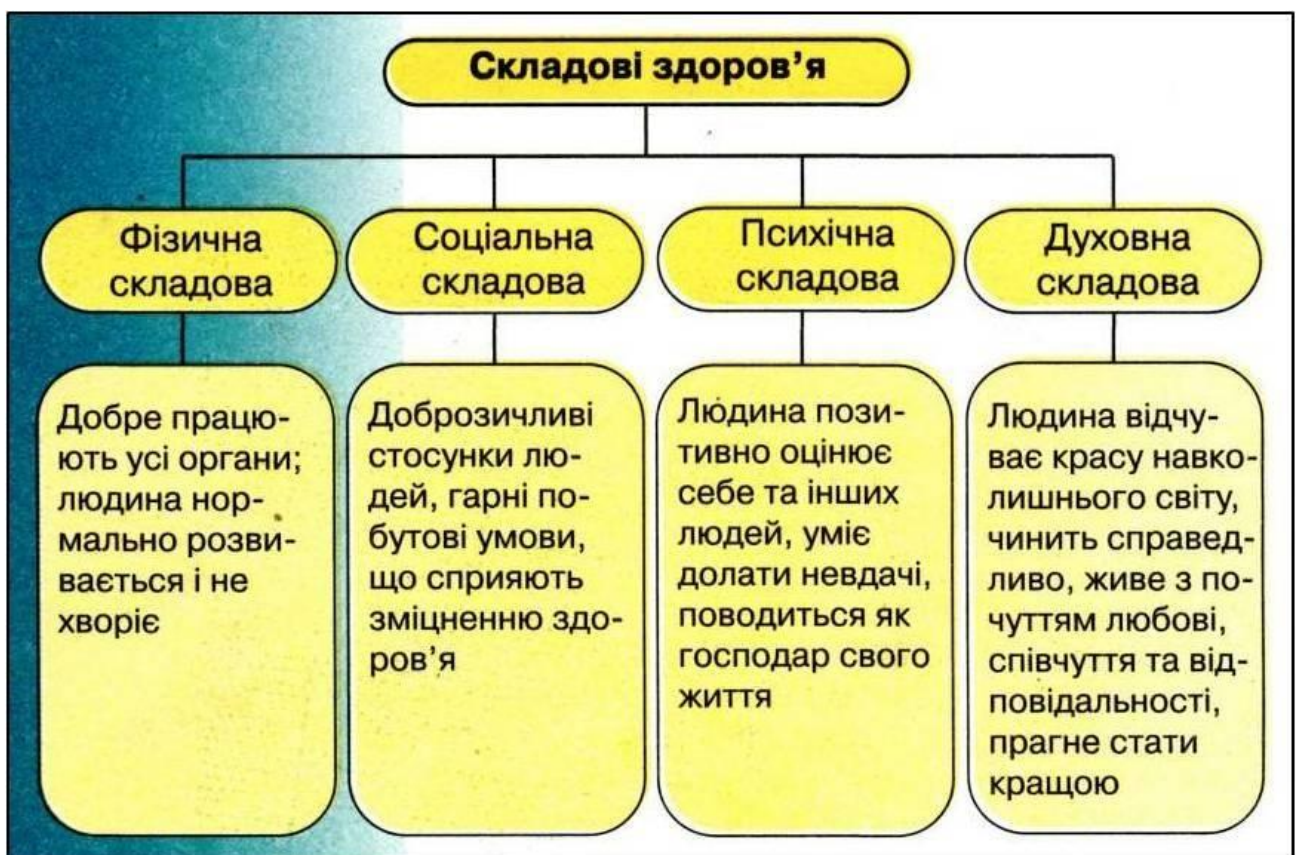
Цільова спрямованість формування нової освітньої системи, що обумовлює її якість, як складової частини побудови стабільної держави представлена в концептуальному положенні Державної національної програми «Освіта (Україна XXI)» і відбита в Законах України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру й спорт», Концепції фізичного виховання в системі освіти України, Концепції розвитку галузі фізичного виховання й спорту в Україні, у нормативних документах - Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту, Національній програмі виховання дітей та молоді в Україні, Резолюції Генеральної асамблеї Організації об'єднаних націй «Спорт як засіб сприяння освіті, здоров'ю, розвитку і миру»

Провідна роль в оновленні системи освіти належить закладам вищої педагогічної освіти тому, що саме в них розробляються методологічні, змістовні й технологічні основи навчання на всіх його рівнях, формується педагогічне мислення й професіоналізм майбутнього фахівця – педагога. Демократизація та гуманізація вищої школи визначають основний стратегічний орієнтир діяльності закладів освіти - це формування гармонійної особистості студента, розвиток його творчих спроможностей у взаємозв'язку з підвищенням рівня розумової і фізичної працездатності.

Успішне забезпечення міцного фундаменту загальних і спеціальних знань, умінь та навичок можливе лише за умови достатньо високого рівня здоров'я, тому врахування особливостей способу життя, зокрема фізичної активності і позитивне ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності є важливим елементом не тільки організації фізичного виховання студентської молоді, а й його функціонування.

Таблиця 1.1

### Складові здоров'я



Згідно даних Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), здоров'я визначається надзвичайно різними складовими. Вони взаємопов'язані, й кожна з них робить свій внесок у здоров'я людини. Людину вважають здоровою тільки тоді, коли вона здорова фізично, соціально, психічно і духовно.

Фізичне здоров'я людини залежить від того, наскільки добре виконують свою роботу опорно-рухова, кровоносна, травна, нервова,

видільна та інші системи організму.

Людина, як особистість, вільно й свідомо обирає ту чи іншу соціальну роль, усвідомлює можливі наслідки своїх дій, бере на себе відповідальність за їхній результат. Якщо людина вміє це робити, то вона є соціально здоровою.

Психічна складова здоров'я включає в себе здатність правильно оцінювати й сприймати свої почуття та відчуття, свідомо керувати своїм емоційним станом. Духовний розвиток людини визначає мету її існування, ідеали і життєві цінності.

Здоров'я людини пов'язують з великою кількістю ознак її благополуччя – духовним, емоційним, інтелектуальним, соціальним і звісно ж фізичним. Так, на теперішній час, вже можна виділити п'ять основних складових здоров'я: фізична; соціальна; емоційна; інтелектуальна; духовна. Усі вони взаємопов'язані і взаємообумовлені ( І.Р. Боднар І.Р. [16], О.Д. Дубогай [56]).

Фізична складова, що визначає фізичний (тілесний) стан людини, її розвиток. Це можливість виконувати певні дії: рухатися, працювати, пристосовуватися до змін довкілля.

Соціальна складова, що окреслює ефективну взаємодію людини із соціальним середовищем (сім'я; колектив учнів у класі, студентів у групі; суспільство). Відповідний соціальний статус людини, вміння спілкуватися з навколишніми дає змогу створити належні умови для формування і зміцнення здоров'я.

Емоційна — здатність розуміти почуття, висловлювати і контролювати їх. Важливо комфортно почуватися, беручи до уваги емоції людей, що тебе оточують.

Інтелектуальна — здатність сприймати, засвоювати та аналізувати інформацію, творчо її використовувати для прийняття відповідних рішень щодо поліпшення стану свого організму.

Духовна складова — основа здоров'я, що показує самовдосконалення і

духовний розвиток особистості, який виявляється у розумінні сутності довкілля, набутті унікальної властивості вибору власної віри.

Процес навчання майбутніх фахівців у закладах вищої освіти базується на основі професійної спрямованості, що синтезує широкий комплекс науково-теоретичних і науково-прикладних професійних знань. Тим самим, поглиблюється світогляд майбутніх і діючих фахівців за межами обраної вузької спеціалізації, допомагає осмислити загальний зміст діяльності у сфері фізичного виховання і спорту, знайти правильний підхід до усвідомлення і рішення різноманітних виникаючих нових завдань, які зустрічаються в практиці професійної діяльності, що має важливе професійно-методичне значення (В.І. Бондар [21], Г.П. Грибан [43]).

Вищезазначене, обумовлює визначення процесу навчання майбутніх педагогів у закладах вищої освіти у таких основних аспектах: по-перше, як процесу оволодіння студентами науково-теоретичними і науково-прикладними професійними знаннями; по-друге, як результат вищезгаданого процесу в сукупності знань, умінь і навичок; по-третє - у вигляді системних підходів, які постійно вдосконалюються та оновлюються новими якісними характеристиками (В.І. Бондар [21]).

Таким чином, процес навчання у фізичному вихованні передбачає передачу спеціальних знань, рухових умінь та навичок у процесі викладання, від викладача до студента та сприйняття студентом цієї інформації (О. Пометун, Л. Пироженко [130]).

На початку формування методологічної основи теорії навчання було наслідування, тому у перших дидактичних системах підкреслювалась необхідність показу і повторення. Наслідування було тим успішнішим, чим простіші були дії, які вивчались.

Наукові дослідження І.М. Сеченова з позиції фізіології щодо рефлексу, який лежить в основі рухового акту стали теоретичною базою для наукових досліджень І.П. Павлова та В.М. Бехтерева. Фундаментальним положенням методології теорії навчання руховим діям вважається умовно-рефлекторна

теорія І.П. Павлова. Саме фізіологічне обґрунтування формування рухових навичок, спираючись на положення теорії умовних рефлексів було продовжено О.М. Крестовніковим. Вченим було обґрунтовано та доведено, що в результаті повторення рухового акту формується динамічний стереотип в руховій зоні великих півкуль і формування рухової дії проходить у три стадії (П.К. Анохин [3], Н.А. Бернштейн [9]).

1. Перша стадія - іррадіація, яка визначається у наявності «зайвих» рухів напруження;

2. Друга стадія - концентрація, визначається як концентрація процесів збудження та гальмування до оптимальних розмірів;

3. Третя стадія - стабілізація, визначається стабільно існуючою з чергуванням порогів збудження та гальмування у корі головного мозку.

Ця теорія проіснувала досить довго - до 70-х років минулого сторіччя, але вона не пояснювала особливості побудови, регуляції та засвоєння рухів у процесі їх вивчення. Теорія І.П. Павлова була поглиблена розробками П.К. Анохіна, завдяки яким стало можливим передбачення результату дії та корегування по її ходу формування.

Величезним досягненням в науці вважається розроблене у 30-40 р. минулого сторіччя М.О. Бернштейном учення про побудову рухів, яке стало основою фізіології активності (Н.А. Бернштейн [9]). Вчений не тільки пояснював принцип керування рухами, але й надав та обґрунтував механізм їх формування. Формуючись рухові дії проходять три стадії:

- **перша стадія** характеризується невеликою швидкістю, напруженістю, нечіткістю. Це пояснюється необхідністю блокування надмірного ступеню свободи біокінематичного ланцюгу, без чого необхідна організація рухового акту не може бути досягнута і рухове завдання не може бути вирішеним;

- **друга стадія** характеризується поступовим зникненням напруженості, становленням чіткої м'язової координації, підвищенням швидкості та чіткості рухового акту;

- **третя стадія** формування рухів характерна зниженням частки участі

активних м'язових зусиль у здійсненні рухів за рахунок збільшення частки використання сил тяжіння, інерції, відцентрових, реактивних, що забезпечує економність енергозатрат.

Керування рухами, згідно учення М.О. Бернштейна, представляє собою багаторівневий процес, в якому кожний із рівнів має свою функцію, локалізацію та аферентацію. Таким чином, існує п'ять рівнів керування рухами:

1. Вищий рівень **Е** визначає суть рухів та їх цілеспрямованість.
2. Рівень **Д** визначає просторові та тимчасові послідовності відповідних операцій.
3. Рівень **С** керує просторовими та тимчасовими характеристиками операцій і дій в цілому і таким чином, регулює зусилля.
4. Рівень **В** керує м'язовими координаціями та погоджує роботу м'язів -синергістів та антагоністів.
5. Рівень **А** керує такими характеристиками окремих м'язів, як тонус, рівень збудження тощо (І.Г. Тітов [154]).

Вищий рівень, що визначає суть рухів та їх цілеспрямованість, керує діяльністю нижчих. Нижчі рівні не можуть самостійно регулювати змістову спрямованість рухів і саме тому новий рух, що формується недосконалий: вищі рівні керування, що забезпечують змістову спрямованість повинні виконувати не притаманні їм функції, втручатися в керування переміщення окремих ланок тіла, уточнювати зусилля тощо. Система керування рухами вдосконалюється відповідно з їх становленням. Рухи стають більш чіткими, швидкими, вільними, що свідчить про становлення навички.

Великий вклад у педагогічну науку було внесено П.Я. Гальперінім та його співробітниками, які розробили теорію поетапного формування рухів та понять, керування процесом опанування знань. В теорії науковця дія може бути незалежно охарактеризована, як форма, узагальненість, розгорнутість та опанування (П.Я. Гальперин [39]).

**Форма** – ця характеристика дії, дозволяє розділити етапи опанування



матеріалу та організувати керівництво навчальною діяльністю учня, швидко та якісно отримати заплановані результати навчання.

**Узагальненість** – ця концепція дозволила пояснити феномен єдності стабільності й варіативності рухової дії та ефективно формувати рухові навички.

**Розгорнутість** – передбачає зрозуміти механізми автоматизації дії та ефективно управляти формуванням рухових навичок, включаючи корекцію раніше сформованих, автоматизованих рухових дій.

**Опанування** – характеризує якість виконання рухової дії: легкість, точність, швидкість, стабільність.

Сучасний науковий підхід передбачає те, що методологічною основою теорії навчання рухових дій є закономірності та положення таких наук, як дидактика (у сфері педагогіки), теорія діяльності і теорія управління засвоєнням знань, формування дій та понять (у сфері психології), теорія побудови й управління рухів, фізіологія активності, принципи та положення системного підходу.

Навчання руховим діям базується на дидактичних принципах, основоположних закономірностях процесу навчання, які представляють собою методологічний фундамент (В.Г. Ареф'єв [5]). До їх складу входять:

1. Принцип свідомості і активності – в практиці фізичного виховання принципи свідомості і активності взаємно зумовлені. Осмислення неможливе без активної участі в ньому тих, хто займається. При цьому, активність виникає лише після усвідомлення мети діяльності. Робота викладача щодо реалізації принципу свідомості полягає, перш за все, у формуванні свідомої та стійкої мотивації студентів до занять з фізичного виховання.

2. Принцип наочності – у фізичному вихованні передбачає формування у тих, хто займається, конкретного уявлення ( моделі діяльності) щодо техніки фізичних вправ, тактики, рухових якостей, що розвиваються. Вирізняють чотири форми наочності: зорову, словесну (вербальну), звукову та рухову (моторну).

3. Принцип систематичності та послідовності – полягає у формуванні спеціальних знань та рухових навичок, розвиток до належного рівня рухових якостей досягаються на основі зв'язку з уже набутих.

4. Принцип доступності – передбачає визначення посильної міри важкості педагогічного завдання в процесі фізичного виховання за умови урахування віку, статі, стану здоров'я, фізичного розвитку та підготовленості.

5. Принцип міцності – вимагає, щоб теоретичні відомості, рухові вміння, здатність виконувати фізичні вправи різної спрямованості були закріплені в пам'яті тих, хто займається, перетворені в навички для використання в процесі самостійних занять з метою фізичного самовдосконалення.

У процесі навчання руховим діям можна виділити три самостійних етапи:

- I етап - початкове навчання техніці елемента (оволодіння основою техніки);
- II етап - поглиблене вивчення техніки елемента (деталізація техніки);
- III етап - удосконалювання техніки елемента (стабілізація техніки).

Уміння та навички обумовлюють ступінь володіння руховою дією, яка вивчається та рівень здібності, тих хто займається застосовувати вивчений матеріал в процесі рішення практичних завдань. Формування умінь, навичок та відповідних знань – одна з цілей навчання (Н.П. Волкова [36]). Спочатку студент формує знання про дію, потім опановує дію у формі уміння, а далі завдяки його автоматизації – у форму навички. Вивчення починається з формування навчальної мотивації учня. Якщо студент не має потреби та бажання вивчати й опанувати відповідним предметом навчання, в такому разі навчання буде малоефективним і вимушеним. У процесі навчання фізичних вправ знання реалізуються за допомогою формування рухових умінь та навичок (В.Г. Арєф'єв [5], Круцевич Т.Ю. [87]).

Засвоєння техніки фізичних вправ на певному рівні обумовлюється їх

важливістю в практичній діяльності, наявністю спортивних споруд та їх обладнання. Разом з тим, вивчення кожної вправи підпорядковується загальній схемі навчання, в якій виділяють наступні компоненти: **знання-уявлення-уміння-навичка-уміння вищого порядку**. Кожен з цих компонентів визначає рівень засвоєння техніки фізичної вправи.

Безпосереднє оволодіння руховою дією починається з формування знання про сутність рухової дії та шляхи її рішення. Знання передбачають наявність у студента певного кола рухових умінь, навичок та пов'язаних з ними знань, що сформувались у процесі попередньої діяльності у вигляді оцінки його рухової, фізичної та психічної готовності. Знання це формується на основі спостереження за зразком, який супроводжується відповідним коментарем, а саме викладач повинен звернути увагу студента на основні елементи дії що вивчає, від яких залежить успішність його виконання. Маємо на увазі не тільки особливості рухової дії, а також особливості умов рухового завдання: обладнання гімнастичного залу, властивість приладів тощо.

Критерій необхідності та достатності передбачає формування уявлення про дію, яка вивчається по кожній з опорних точок (об'єкт, що потребує концентрації уваги при виконанні рухової дії). Уявлення повинні включати зоровий образ рухового завдання та засіб його рішення, який засновано на спостереженні; логічний образ, що засновано на поясненнях, кінестезичний образ засобу рішення заснований на раніше сформованих уявленнях, набутого рухового досвіду та (або) на відчуттях, які виникли в спробах вирішити рухове завдання частково за допомогою підвідних вправ або в цілому (Т.В. Павленко [125]). Коли по кожній з опорних точок сформовані необхідні знання та повноцінні уявлення стає можливим виконання дії в цілому. Цей рівень володіння дії прийнято називати «руховим умінням».

Таким чином, **рухове уміння** – це такий рівень володіння руховою дією, який відрізняється необхідністю докладного свідомого контролю за виконанням основи дії, невисокою швидкістю, нестабільністю підсумків, нестійкістю до дій «збиваючих» факторів та малою міцністю

запам'ятовування. В процесі подальшого освоєння рухової дії, зі збільшенням кількості повторень кожний елемент та дія в цілому уточнюється й запам'ятовується все більш міцніше. Уміння поступово перетворюється у навичку (Т.Ю. Круцевич [87, 88]).

**Рухова навичка** – це такий рівень володіння дією, який відрізняється мінімальною участю свідомості у контролі за виконанням рухової дії (дія виконується автоматизовано), високою швидкістю, стабільністю підсумків, стійкістю до «збиваючих» факторів, високою міцністю запам'ятовування.

В процесі занять з фізичного виховання студенти розучують нові вправи, а також повторюють вивчені раніше рухові дії, які вступають у певну взаємодію. Результатом цієї взаємодії може бути полегшення у вивченні деяких вправ (позитивний перенос) чи ускладнення в розучуванні інших (негативний перенос). При вирішенні завдань фізичного розвитку в процесі фізичного виховання особливо важливого значення набувають способи застосування відповідних засобів, які допоможуть більш продуктивно їх досягнути. (В.Г. Ареф'єв [5], В.Л. Волков [35], Т.В. Павленко [124]). Знання про засоби фізичного виховання дозволяють викладачеві обирати найефективніші з них і розробляти нові відповідно до поставлених завдань. До засобів фізичного виховання відносять фізичні вправи, оздоровчі сили природи (загартування повітрям, водою, сонячним промінням) та гігієнічні фактори (режим дня, раціональне харчування, особиста гігієна, гігієна місць занять, тощо). Основним засобом вирішення завдань фізичного виховання є фізичні вправи.

**Фізичними вправами** називаються методично обґрунтовані повторення рухових дій з метою вирішення оздоровчих, освітніх і виховних завдань фізичного виховання (Т.Ю. Круцевич [87, 88]). Виконання фізичних вправ активізує діяльність різних систем і функцій організму, залишає певний ефект, сприяє процесу морфофункціонального розвитку тих, хто займається.

Існують різні види ефектів, які виникають в організмі й психіці, тих хто

займаються, в результаті виконання фізичних вправ, а саме в залежності від:

1. Завдань, які розв'язуються, розрізняють освітній, оздоровчий, виховний та реабілітаційний ефекти.

2. Характеру вправ, що застосовуються, ефект може бути специфічним і неспецифічним (загальним).

3. Спрямованості вправи, розрізняють силовий, швидкісний, швидкісно- силовий, аеробний, анаеробний та інші види ефектів.(Я.І. Олексієнко [118], В.В. Пильненький [128], В.М. Пристинський [132]).

3. Досягнутих результатів, ефект може бути позитивний, негативний або нейтральний (нульовий).

4. Часового проміжку, впродовж якого відбуваються пристосувальні зміни в організмі. Ефект буває терміновий, що виникає після виконання однієї чи серії вправ в одному занятті; поточний, що з'являється після кількох занять; кумулятивний (довготривалий), який проявляється після тривалого періоду занять.

В спортивному тренуванні існує класифікація засобів, яку можна застосовувати в фізичному вихованні студентів з ослабленим здоров'ям, враховуючи інтереси і мотивацію студентів до певних видів спорту.

Засоби спортивного тренування - фізичні вправи, які умовно можуть бути підрозділені на чотири групи: загальнопідготовчі, допоміжні, спеціально- підготовчі, змагальні (В.Г. Булате [24], А.І. Драчук [51], Н.В. Ігнатенко [72]).

До загальнопідготовчих відносяться вправи, які сприяють всебічному функціональному розвитку організму спортсмена. Вони можуть як відповідати особливостям обраного виду спорту, так і знаходитися з ними у визначеному протиріччі (при рішенні завдань всебічного і гармонічного фізичного виховання).

Допоміжні (напівспеціальні) вправи припускають рухові дії, що створюють спеціальний фундамент для наступного удосконалювання в тієї або іншої спортивної діяльності.

Спеціально-підготовчі вправи займають центральне місце в системі тренування кваліфікованих спортсменів і охоплюють коло засобів, що включають елементи змагальної діяльності і дії, наближені до них за формою, структурою, а також за характером що виявляють якості і діяльність функціональних систем організму.

Змагальні вправи припускають виконання комплексу рухових дій, що є предметом спортивної спеціалізації, відповідно до існуючих правил змагань.

## **1.2. Аналіз проблеми фізичного виховання студентів педагогічного профілю**

Фізичне виховання у закладі вищої освіти є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури особистості майбутнього фахівця, гуманістичного виховання студентів. Як навчальна дисципліна, обов'язкова для всіх спеціальностей, вона є також засобом формування всебічно розвиненої особистості, оптимізації фізичного і фізіологічного стану студентів у процесі їх професійної підготовки. За час навчання у закладі вищої освіти важливо сформуванню у студентів розуміння необхідності зміцнення здоров'я, загартування свого організму, гармонічного розвитку форм, функцій і рухових якостей, занять руховою активністю та спортом. Завдяки, вивченню особливостей свого організму, раціональному використанню свого фізичного потенціалу, здоровому способу життя, можна постійно засвоювати цінності фізичної культури та вдосконалювати себе (Н.А. Башавець [8], Т.В. Бочарова [23], В.Л. Волков [35], Г.П. Грибан [43]).

Фізичне виховання в режимі навчальної діяльності студентів регламентується навчальними планами та програмами, які розробляються і затверджуються Міністерством освіти України. Державна програма з фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах визначає опанування обов'язковим обсягом відповідних теоретичних знань, руховими вміннями та навичками, підвищенням рівня розвитку рухових якостей.

Мета навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти полягає у створенні умов для якісного навчання студентів, підвищення їх рівня фізичної підготовленості та працездатності, збереження здоров'я, що вирішується за допомогою освітніх, оздоровчих та виховних завдань відповідно до сучасних вимог формування творчої, морально стійкої та фізично досконалої особистості (А.В. Домашенко [49]).

У зв'язку з цим, до основних завдань, які вирішуються у процесі фізичного виховання студентів слід віднести:

- зміцнення здоров'я засобами фізичного виховання, формування потреби в розвитку та підтримці високого рівня фізичної та розумової працездатності, самоорганізації здорового способу життя;
- освоєння студентами відповідних теоретичних знань, спортивно-прикладних умінь та навичок;
- підвищення рівня фізичної підготовленості;
- вдосконалення психомоторних здібностей, що забезпечують високу продуктивність професійних дій;
- створення у студентів системного комплексу знань, умінь і практичних навичок для реалізації їх потреби в руховій активності та фізичному вдосконаленні на виробництві, у побуті, сім'ї та раціональної організації вільного часу з творчим освоєнням всіх цінностей фізичної культури;
- створення повноцінних умов для реалізації творчих здібностей студента;
- комплексний розвиток моральних, естетичних, духовних та рухових якостей студентів на основі сучасних загальнонаукових та спеціальних технологій у сфері фізичної культури і спорту.

Фізичне виховання у закладах вищої освіти виконує оздоровчі, виховні та освітні завдання та наступні функції (А.В. Домашенко [49], О.Д. Дубогай [54], Л.В. Сохань [148]):

- соціальну (спрямована на досягнення необхідного рівня розвитку особистості, зміцнення здоров'я, підготовку до майбутньої професійної діяльності);

- інтегративно-організаційну (визначає можливість об'єднання молоді в колективи, команди, клуби, організації для спільної фізкультурно-спортивної діяльності);
- проектно-творчу (характеризує можливість фізкультурно-спортивної діяльності, в процесі якої створюються моделі професійно-особистісного розвитку людини, забезпечується розвиток індивідуальних здібностей);
- проектно-прогностичну (передбачає розширення ерудиції студентів у сфері фізичного виховання і спорту);
- ціннісно-орієнтаційну (сприяє формуванню професійної та особистісної орієнтації індивіда);
- комунікативно-результативну (відображає культуру поведінки, спілкування, взаємодію учасників фізкультурно-спортивної діяльності);
- соціалізації (сприяє залученню індивіда до системи суспільних відносин).

Фізичне виховання у закладах вищої освіти спрямоване на розв'язання таких специфічних завдань: формування у студентів високих моральних, волевих і рухових якостей, готовності до майбутньої професійної діяльності; збереження і зміцнення здоров'я студентів, сприяння всебічному розвитку організму, підтримання та розвиток високої працездатності протягом всього періоду навчання; всебічна фізична підготовка; професійно - прикладна фізична підготовка студентів з урахуванням особливостей майбутньої трудової діяльності; здобуття студентами необхідних знань з основ теорії, методики і організації фізичного виховання і спортивного тренування, вдосконалення спортивної майстерності студентів-спортсменів; виховання усвідомлення та мотивації до систематичних занять руховою активністю і спортом (Н.Н. Завидівська [62], С.М. Канішевський [75]).

Фізичне виховання студентів у закладах вищої освіти здійснюється протягом періоду їх навчання в усіх формах: навчальні заняття, самостійні



заняття фізичною культурою, спортом і туризмом, фізичні вправи в режимі дня, масові оздоровчі, фізкультурні та спортивні заходи. Усі форми взаємопов'язані, доповнюють одна одну і постають як цілісний процес фізичного вдосконалення. Автори наукових публікацій з даних питань (Т.Г. Кириченко [79], Т.В. Павленко [124], В.В. Пильненький [128], В.М. Пристинський [132], С.А. Савчук [141]) підкреслюють, що основним завданням фізичного виховання у навчальних закладах вищої освіти є його оздоровча спрямованість і забезпечення високого рівня здоров'я студентської молоді.

Навчальну програму з фізичного виховання реалізують у процесі навчальних занять із даного навчального предмета. Однак ці заняття не можуть відновити дефіциту рухової активності студентів, забезпечити відновлення їх розумової працездатності, запобігти захворюванням, що розвиваються завдяки хронічній втоми. Цю проблему можливо подолати за рахунок планування та проведення студентами самостійних занять з фізичного виховання впродовж 4–6 годин на тиждень. Організація самостійної роботи студентів з фізичного виховання у закладі вищої освіти є актуальною проблемою. Здійснюють її за наступними напрямками:

- усвідомлення необхідності в самостійній роботі (проведення бесід, лекцій, диспутів про життя і діяльність видатних людей, які досягли високих результатів у певних галузях за допомогою самостійних занять руховою діяльністю та спортом), що буде сприяти формуванню знань про фізичну культуру та бази знань для виховання мотивації та стійкого переконання про її цінність для майбутніх фахівців;
- розробка методики самостійних занять (анкетування і спостереження, бесіди, підготовка необхідних програм для розвитку рухових якостей, враховуючи бажання студентів обирати різні форми за індивідуальними графіками, використання контрольних тестів для констатування рівня досягнення мети).

При плануванні самостійної роботи студентів з фізичного виховання

необхідно передбачати: затвердження загального бюджету часу на самостійну роботу; наявність рекомендованого графіка виконання домашніх завдань та контрольних тестів з фізичного виховання; періодичне проведення бесід та анкетування з метою виявлення досягнень з фізичного виховання.

Засоби фізичної виховання і спорту використовують у різних напрямках життєдіяльності студентів (Д. В. Бойко [11], С.І. Присяжнюк [133], Д.І. Цись [165]).

**Фізичними вправами** називаються методично обґрунтовані повторення рухових дій з метою вирішення оздоровчих, освітніх і виховних завдань фізичного виховання. (В.Г. Ареф'єв [5]). Виконання фізичних вправ активізує діяльність різних систем і функцій організму, залишає певний ефект, сприяє процесу морфофункціонального розвитку тих, хто займається.

Існують різні види ефектів, які виникають в організмі й психіці, тих хто займаються, в результаті виконання фізичних вправ, а саме в залежності від:

1. Завдань, які розв'язуються, розрізняють освітній, оздоровчий, виховний та реабілітаційний ефекти.
2. Характеру вправ, що застосовуються, ефект може бути специфічним і неспецифічним (загальним).
3. Спрямованості вправи, розрізняють силовий, швидкісний, швидкісно- силовий, аеробний, анаеробний та інші види ефектів.
4. Досягнутих результатів, ефект може бути позитивний, негативний або нейтральний (нульовий).
5. Часового проміжку, впродовж якого відбуваються пристосувальні зміни в організмі. Ефект буває терміновий, що виникає після виконання однієї чи серії вправ в одному занятті; поточний, що з'являється після кількох занять; кумулятивний (довготривалий), який проявляється після тривалого періоду занять.

*Гігієнічний напрям* передбачає використання засобів фізичної виховання студентів для відновлення працездатності та зміцнення їх здоров'я

в умовах гуртожитків і вдома: ранкова гігієнічна гімнастика, загартовувальні процедури, правильний режим праці й відпочинку, харчування, оздоровчі прогулянки, біг, спортивні ігри, плавання, ходьба на лижах, тощо.

*Оздоровчо-рекреаційний напрям* полягає у застосуванні засобів фізичного виховання і спорту для колективної організації відпочинку у вихідні дні, на канікулах: туристичні походи, екскурсії, рухливі ігри, народні забави, тощо.

*Загальнопідготовчий напрям* забезпечує всебічну фізичну підготовленість і підтримку її протягом багатьох років згідно з вимогами і нормами для кожної вікової категорії.

*Спортивний напрям* передбачає спеціалізовані систематичні заняття обраним видом спорту в групах спортивного вдосконалення, в спортивних секціях спортивного клубу чи індивідуально.

*Професійно-прикладний напрям* зорієнтований на використання засобів фізичного виховання і спорту в підготовці до роботи за обраною спеціальністю.

Існують певні завдання, які необхідно розв'язати у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки (О.В. Шиян [167]):

1. Поповнити та вдосконалити індивідуальний фонд фізкультурно-освітніх знань, рухових умінь та навичок, що сприяють освоєнню обраної професійної діяльності, які будуть корисними та потрібними у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки.

2. Підвищити розвиток професійно важливих фізичних та безпосередньо пов'язаних з ними здібностей, забезпечити стійкість на цій основі рівня дієздатності.

3. Підвищити ступінь резистентності (опірності) організму до несприятливих впливів навколишнього середовища, в якому відбувається навчальна та майбутня трудова діяльність, сприяти збільшенню його адаптаційних можливостей, зміцненню та збереженню здоров'я.

4. Сприяти успішному виконанню суспільних завдань, реалізованих у

системі професійної підготовки кадрів, вихованню моральних, духовних, вольових та інших якостей, що характеризують цілеспрямованих, високоактивних членів суспільства.

Ці завдання вимагають кожного разу конкретизації щодо специфіки професії та особливостей контингенту тих, хто навчається. Професійно-прикладна фізична підготовка буде достатньо ефективною у випадку поєднання з іншими складовими соціальної системи виховання, коли завдання з підготовки до майбутньої трудової діяльності не зводяться до вирішення часткових найближчих завдань. Головну роль у реалізації завдань відіграє повноцінна загальна фізична підготовка. Саме на основі створюваних нею передумов будують спеціалізовану професійно-прикладну фізичну підготовку, необхідну для реалізації майбутньої професійної діяльності та її умов.

*Лікувальний напрям* полягає у використанні фізичних вправ, заходів загартування і гігієни у системі лікувальних засобів щодо відновлення здоров'я чи окремих функцій організму, що були втрачені або погіршені внаслідок хвороби чи травм.

Самостійні заняття необхідно спрямовувати на підвищення рівня теоретичних знань у сфері фізичної культури і спорту, на підготовку до здачі державних тестів і залікових нормативів, удосконалення вмінь і навичок з ігрових видів спорту, на удосконалення фізичного розвитку студентів. За характером самостійні заняття фізичними вправами поділяють на індивідуальні та групові.

Основні форми індивідуальних занять передбачають виконання домашніх завдань з теоретичної підготовки, розвитку рухових якостей та удосконалення рухових дій; щоденну ранкову гімнастику; спеціалізовану гімнастику; виконання комплексів вправ з усунення деяких рухових вад і недоліків у фізичному розвитку; виконання комплексів вправ з метою підвищення загальної фізичної підготовленості, розвитку рухових якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості; заняття плаванням з

метою оволодіння технікою різних стилів плавання; участь у різних спортивних змаганнях і фізкультурно-оздоровчих заходах. Кожна з цих форм має свою специфіку, відрізняється тривалістю та обсягом фізичного навантаження (Л.П. Сергієнко [145]). Домашнє завдання, наприклад, може бути короткочасним, невеликим за обсягом виконуваної тренувальної роботи. Частіше воно є епізодичним, а то й разовим, спрямованим на виправлення помилок в якійсь вправі чи на закріплення нових рухових навичок. Ранкова спеціалізована гімнастика передбачає систематичні щоденні заняття, що замінюють ранкову гігієнічну гімнастику. Вона спрямована на поліпшення фізичного стану, вдосконалення окремих елементів техніки рухів, розвиток спеціальних спроможностей. Її проводять щоденно протягом 40–50 хвилин.

Особливе місце у фізичному вихованні студентів посідає фізичне самовиховання, тобто процес цілеспрямованої, свідомої, планомірної роботи над собою, орієнтованої на формування фізичної культури (О. С. Чабан [168]). Цей процес охоплює три етапи. Перший етап пов'язаний із самопізнанням особистістю себе, виділенням власних позитивних психічних і рухових якостей, а також негативних, які слід подолати. До методів самопізнання належать самоспостереження, самоаналіз, самооцінка. На цьому етапі людина приймає рішення працювати над собою. На другому етапі визначається мета і програма самовиховання, а також – особистий план самовиховання, який містить завдання (зміцнення здоров'я, загартування організму, включення до здорового способу життя; виховання наполегливості, витривалості), засоби й методи розв'язання поставлених завдань. Третій етап фізичного самовиховання пов'язаний безпосередньо з його практичним здійсненням. Він ґрунтується на використанні способів впливу на самого себе через самонаказ, самопереконавання, самонавіювання, самокритику, самоконтроль, самозвіт. На цьому етапі пропонується ведення особистого щоденнику, в якій вносяться дані щодо свого самопочуття, настрою, почуттів, бажання в подальшому виконувати роботу з

самовиховання [55].

До *форм групових занять* фізичними вправами належать: спортивні та рухливі ігри, туристичні походи, змагання з різних видів спорту та ін. Правильна організація занять спортивними та рухливими іграми сприяє зміцненню кістково-м'язового апарату, поліпшенню обміну речовин, вдосконаленню функцій організму. (Л. А. Конова [82], О.К. Камаєва [74], П.М. Індик [73]). Спортивні ігри розвивають такі риси характеру, як сміливість, рішучість, наполегливість, ініціативність, дисциплінованість, прагнення до досягнення спільної мети тощо.

Самостійні заняття студентів (за завданнями викладачів) руховою активністю, спортом, туризмом дають змогу виконати тижневий обсяг рухової активності, сприяють засвоєнню навчального матеріалу з фізичного виховання, прискорюють процес фізичного вдосконалення.

Для активізації фізичного виховання майбутніх фахівців, орієнтації їх на самостійні заняття руховою активністю і спортом необхідно (С. М. Канішевський [75]):

- надавати заняттям з фізичного виховання змістовності, привабливості та емоційності: ознайомлювати студентів з новими видами фізичних вправ у водно-паркових зонах, регулярно проводити масові туристичні походи тощо;
- розширювати арсенал фізичних вправ, пояснюючи їх оздоровчу спрямованість, посилюючи для самостійних занять у домашніх умовах;
- психологічно налаштовувати студентів на поступове підвищення інтенсивності занять фізичною підготовкою з неминучим неприємним відчуттями м'язового болю, появою поту, відчуттям втоми, тощо;
- орієнтувати студентів на засвоєння серії простих ігор і вправ не тільки з метою поліпшення здоров'я, фізичного розвитку, підвищення рівня фізичної підготовленості, але й для формування навичок організації ефективного виховання і активного відпочинку з метою вивчення поведінки та правил безпеки, надання першої допомоги, тощо.

Конкретні напрями та організаційні форми масової фізичної культури студентів визначаються наявною спортивною базою, традиціями закладу вищої освіти, а також станом здоров'я, фізичним розвитком, рівнем фізичної підготовленості студентів. Велику роль у фізичному вихованні студентів відіграють масові фізкультурно-спортивні заходи, які організуються у вільний від навчальних занять час, у вихідні та святкові дні, в оздоровчо-спортивних таборах, під час навчальних практик. Ці заходи проводяться центром студентського спорту закладу вищої освіти з ініціативи студентів та методичним керівництвом викладачів відповідної кафедри факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я та за активної участі громадських організацій закладу вищої освіти.

Ефективність фізичного виховання значною мірою залежить від мотивів, що стимулюють активність і прагнення особистості систематично займатись руховою активністю і спортом (С. А. Захаріна [68]):

- **фізичне вдосконалення** пов'язане з бажанням студента прискорити темпи власного розвитку, мати гарний зовнішній вигляд, завоювати гідне місце в оточенні студентського колективу та друзів, домогтися авторитету і поваги;
- **дружня солідарність** викликана бажанням знаходитись поряд з друзями співпрацювати з ними та активно відпочивати разом;
- **відповідальність** продиктована необхідністю відвідувати заняття з фізичного виховання, виконувати вимоги навчальної програми приймати участь в масових фізкультурно-спортивних заходах;
- **суперництво** зумовлено бажанням виділитися, стати найкращим та бути першим, підняти свій престиж;
- **спортивний мотив** зумовлено прагненням досягнути значних результатів у руховій активності або в спорті;
- **ігровий мотив** полягає у сприйнятті занять з фізичного виховання і спорту як засобу розваги, рухової активності, нервової розрядки, відпочинку тощо.

Однією з важливих умов раціонального використання засобів фізичного виховання, високої ефективності навчально-тренувальних занять, масових оздоровчих, фізкультурних та спортивних заходів, змагань є медичне забезпечення. Медичне забезпечення здійснюється у формі лікарського контролю: регулярне медичне обстеження; лікарсько-педагогічне спостереження під час навчальних занять, фізкультурно-оздоровчих заходів і змагань; санітарно-гігієнічний контроль за місцем і умовами проведення занять, фізкультурно-оздоровчих заходів і змагань; медичне обслуговування масових оздоровчо-спортивних таборів, фізкультурно-спортивних та оздоровчо-спортивних заходів, змагань; санітарно-освітня робота та пропаганда фізичної культури, спорту, туризму, здорового способу життя; профілактика спортивного травматизму та захворюваності (Л. В. Жула [61], Т. Ю. Круцевич [85], М. В. Маліков [97]).

Діяльність викладача передбачає формування у студентів здатності самоконтролю за власним організмом (регулярні самостійні спостереження за станом здоров'я, фізичного розвитку, за впливом на організм занять фізичними вправами і спортом). Самоконтроль привчає студентів усвідомлено ставитися до занять, дотримуватися правил особистої та колективної гігієни, розумного розпорядку дня, режиму навчання, праці, побуту і відпочинку.

Проте стан роботи щодо формування здорового способу життя молоді залишається складним, особливо гостро це питання виникає в підлітковому та студентському віці, коли формуються основи майбутнього здоров'я українських громадян. Стан здоров'я молодої людини є одним із вирішальних чинників формування особистості й певною мірою визначає вибір майбутньої професійної діяльності, можливість всебічного розвитку особистості, її соціального ствердження. Він також впливає на загальну підготовленість молодої людини, духовний та фізичний розвиток, майбутні досягнення у сфері професійної діяльності (Є. Г. Булич, І. В. Муравов ([25])).

За даними Державного інституту розвитку сім'ї та молоді стан здоров'я



та рівень фізичної підготовленості значної частини української молоді далекий від оптимальних показників. Згідно зі статистичними даними (І. Боднар [18], Т. В. Бочарова [23]) близько 70% дорослого населення мають низький і нижчий за середній рівні фізичного здоров'я, у тому числі у віці 16–19 років – 61%, 20–29 років – 67,2%. Захворюваність дітей шкільного віку за останні 10 років зростає на 26,8%, до 30% дітей, яких лікарі за медичними показниками, направляють до спеціальної медичної групи для занять фізичною культурою. Серед учнів старших класів, що відносяться до спеціальної медичної групи 72% мають дві патології, а 13,5% – три й більше патологій (Боднар І.Р. [18]).

Особливу тривогу викликає низький рівень залучення населення України до занять фізичною культурою і спортом. Так, лише кожен десятий студент чи студентка мають достатній рівень рухової активності оздоровчої спрямованості, що є одним із найнижчих показників у Європі. У молодіжному середовищі зростає популярність малорухливого способу життя (комп'ютери, електронні ігри, перегляд телепередач тощо), все більше переважають пасивні форми дозвілля, ризикована поведінка та різні форми залежності: алкоголь, наркотики, тютюнопаління. На сьогоднішній день виявлено вісім основних чинників ризику для здоров'я молоді: надмірна вага, хронічні захворювання, небезпечна сексуальна поведінка, знижена фізична активність, психологічний дискомфорт, куріння, вживання алкогольних напоїв, наркотиків. Формування свідомого ставлення молоді до вимог здоров'я в системі позашкільної освіти (І. В. Мурахов [111], М. О. Носко [119]).

Тому, актуальним питанням та необхідною умовою підвищення ефективності навчання майбутніх фахівців педагогічних закладів вищої освіти є використання в навчально-виховному процесі з фізичного виховання науково обґрунтованих інноваційних та оздоровчих освітніх технологій для формування в них готовності до обраної майбутньої професійної діяльності (О. Дубогай [54], І. Медведєва [102], О. Тимошенко [152]).

### **1.3. Особливості організації і проведення занять з фізичного виховання студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям**

У нинішніх умовах життя у студентської молоді простежується загальне збільшення кількості серцево-судинних захворювань, погіршення функціональних резервів організму, системне порушення постави, наявність різних вад опорно-рухового апарату, зниження рівня фізичної працездатності, тощо. Науковці та викладачі прийшли до висновку, що за останні роки спостерігається збільшення контингенту студентів, які відносяться до спеціальних медичних груп на початку навчання у закладах вищої освіти та значно зростає їх кількість на останньому році викладання фізичного виховання. Така тенденція відбувається на фоні низького рівня фізичної підготовленості студентів, послаблення функцій нервової системи, зниження рівня фізичної працездатності впродовж навчання та в період сесії, що негативно впливає на формування здоров'я майбутніх фахівців.

До сьогоднішнього дня, в нашій країні не існує наступності переходу від шкільного фізичного виховання до фізичного виховання у закладах вищої освіти (І.Р. Боднар [16]). У 36,2% випадків діти, які були звільнені від уроків фізичної культури у ЗОЗ, пізно приступають до занять з фізичного виховання у закладі вищої освіти за таких причин: невизначеності відділення, в якому будуть займатися, відсутності належних лікарських документів, неналежної інформованості, що призводить до зниження їх інтересу до занять з фізичного виховання, невисокого рівня відвідування. Традиційно програми з фізичного виховання для спеціальної медичної групи є наближеними за своїм змістом до програм основної та підготовчої медичних груп без урахування особливостей стану здоров'я студентів, що полегшує в певній мірі роботу викладацького складу, оскільки ідеальна мета спеціальної медичної групи – перевести того, хто займається, до підготовчої, а згодом – до основної медичної групи після певного курсу занять.

Кожна програма може мати деякі упущення, проте менш за все таких

недоліків повинні мати програми з фізичного виховання для студентів, що відносяться до спеціальних медичних груп, оскільки хворому організмові зашкодити некомпетентним втручанням набагато простіше, ніж здоровому (І.Р. Боднар [18]). Поділ студентів на групи здійснюється згідно Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в НПУ імені М.П. Драгоманова від 27 квітня 2016 року.

Згідно існуючих форм організації роботи та даних медичного обстеження на початку навчального року всі студенти за станом здоров'я, фізичного розвитку, фізичної і спортивної підготовленості розподіляються в навчальні відділення: основне, спеціальне медичне і спортивне.

*Основне навчальне відділення.* До основного навчального відділення зараховуються студенти, віднесені за наслідками медичного обстеження до основної і підготовчої медичних груп, тобто які не мають відхилень у стані здоров'я, але фізично слабко підготовлені.

В основному відділенні навчальний процес направлений на:

- всесторонній фізичний розвиток студентів, підвищення рівня їх загальної та фізичної професійно-прикладної і методико-практичної підготовленості;
- формування активного ставлення до занять фізичною культурою і спортом.

Заняття мають помітно виражену комплексну спрямованість по типу загальної фізичної підготовки, з акцентом на виховання аеробної витривалості, оскільки саме вона забезпечує підвищення загальної фізичної працездатності і діяльності серцево-судинної і дихальної систем. Належна увага приділяється вихованню силових і координаційних здібностей, навчанню техніці рухів у рамках як загальної, так і професійно-прикладної спрямованості. Методика занять носить переважно навчально-тренувальний характер. Моторна густина не опускається нижче 50%, інтенсивність навантаження по ЧСС коливається в межах 130-160 уд./хв.

*До спортивного навчального відділення (групи за видами спорту)*

зараховуються студенти основної медичної групи, які показали хорошу загальну фізичну і спортивну підготовленість і бажання поглиблено займатися і удосконалювати свою майстерність в одному з видів спорту. У це відділення зараховуються також студенти, які мають певну спортивну кваліфікацію з виду спорту, здобуту до вступу у вуз. Заняття у відділенні спрямовані на досягнення спортивних результатів в обраному виді спорту. Система занять у спортивному навчальному відділенні будується за індивідуальним графіком згідно основних закономірностей процесу побудови спортивного тренування в залежності від обраного виду спорту та спортивної кваліфікації студентів. Зарахування до відділення спортивного вдосконалення проводиться на початку навчального року на весь рік.

Заняття будуються на основі дотримання принципів спортивного тренування (циклічність, хвилеподібність, поєднання загальної і спеціальної підготовки та ін.).

Контрольні нормативи приймаються в I семестрі та на початку II і IV семестрів в кінці занять з фізичного виховання.

*До спеціального навчального відділення* зараховуються студенти, віднесені за даними медичного обстеження в спеціальну групу, тобто що мають певні відхилення в стані здоров'я. Практичний матеріал для спеціального навчального відділення розробляється викладачами з урахуванням свідчень і протипоказань для кожного студента, має коригуючу і оздоровчо-профілактичну спрямованість використання засобів фізичного виховання.

Навчальний процес у спеціальному медичному відділенні має певну специфіку і переважно направлений на:

- зміцнення здоров'я студентів, усунення функціональних відхилень, недоліків у фізичному розвитку і фізичній підготовленості протягом всього періоду навчання;
- використання студентами знань про характер і перебіг свого захворювання, самостійне складання і виконання комплексів

загальнорозвиваючих і спеціальних вправ, направлених на профілактику хвороби;

- набуття студентами необхідних знань з основ теорії, методики і організації фізичного виховання.

Спрямованість навчальних занять носить яскраво виражений оздоровчо-відновлювальний характер.

Згідно з науково обґрунтованими рекомендаціями студенти спеціального відділення залежно від характеру захворювання діляться на чотири групи: А, Б, В і лікувальну.

Група А комплектується зі студентів із захворюваннями серцево-судинної, дихальної і центральної нервової систем. Тому основним змістом занять у цій групі є дихальні вправи, вправи, що строго індивідуально дозуються (біг, плавання, пересування на лижах і ін.), які дозволяють удосконалювати аеробні можливості учнів.

Група Б формується студентами із захворюваннями органів травлення, печінки, нирок, статевих органів, ендокринної системи, а також слабкозорі. В цій групі переважно використовуються вправи основної гімнастики, включені до програм лікування конкретних захворювань.

Група В складається із студентів із порушенням опорно-рухового апарату. В цій групі переважають вправи, які удосконалюють поставу, опорно-руховий апарат, а також загальнорозвиваючі і направлено коригуючі фізичні вправи.

Лікувальна група комплектується із студентів з яскраво вираженими істотними відхиленнями в стані здоров'я. Заняття в цій групі проводяться виключно за індивідуальними лікувальними програмами і методиками.

Фізичне навантаження в усіх чотирьох групах строго і індивідуально регламентується, виключаються вправи з напруженням і жорсткими інтервалами відпочинку. Моторна (рухова) щільність занять невисока, відпочинок між окремими навантаженнями повинен бути достатнім для відновлення. Циклічні вправи виконуються з поміркованою інтенсивністю.

До відділення відносяться студенти, які за показниками лікарського огляду мають певні відхилення у стані здоров'я, фізичного розвитку постійного або тимчасового характеру. Однією з причин різного роду відхилень у стані здоров'я студентської молоді вважається дефіцит її рухової активності та недостатня мотивація до занять фізичними вправами. Рівень та якість фізичного виховання у закладах вищої освіти не сприяє залученню студентів до активних занять оздоровчими видами спорту, значна кількість студентів звільняється від занять з фізичного виховання за станом здоров'я або відвідують ці заняття в спеціальній медичній групі. Відзначається невисокий рівень відвідування занять, у більшості випадків відсутня належна мотивація, яка б сприяла залученню студентів до систематичних занять з фізичного виховання та спорту (С.Л. Білецька [10]).

Практична діяльність свідчить, що робота кафедр фізичного виховання у закладах вищої освіти, особливо зі студентами з ослабленим здоров'ям значно відстає від потреб сьогодення. Значна кількість викладачів фізичного виховання не володіє в достатній мірі необхідним рівнем знань щодо особливостей організації та методики проведення навчальних занять зі спеціальними медичними групами. Тільки при глибокому аналізі та осмисленні цього процесу можна ефективно і правильно використовувати можливості, які існують у закладах вищої освіти для проведення успішної роботи зі студентами спеціальних медичних груп.

Мета занять з фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп полягає у зміцненні їх здоров'я, сприянні гармонічному фізичному розвитку та загартуванню організму (І.Р. Боднар [16, 18], О.Д, Дубогай, В.І. Завацький, Ю.О.Короп [56]).

Навчальні програми з фізичного виховання є основою державного стандарту фізичного виховання в системі освіти, розробляються на основі затверджених Державних стандартів освіти різних рівнів підготовки та нормативних документів, що регламентують організацію навчально-виховного процесу в закладах освіти і затверджуються Міністерством освіти

України, як базові. Вони визначають мінімальний рівень обов'язкової фізкультурної освіти, вмінь, навичок і рухового режиму студентів, який держава гарантує на всіх етапах навчання.

Зміст програм фізичного виховання усіх рівнів і типів має відповідати державним стандартам освіти. Він повинен мати чітку гуманістичну і оздоровчу спрямованість, сприяти гармонійному розвитку особистості, формуванню усвідомленої потреби в зміцненні здоров'я та фізичному вдосконаленні. Реалізація змісту програми має сприяти залученню вихованців до здорового способу життя, до всіх цінностей фізичної культури, задовольняти їх потреби у фізичному розвитку, забезпечувати їх науково обґрунтований обсяг рухової активності.

У зв'язку з цим, для вирішення головної вимоги під час проведення занять з фізичного виховання студентів з ослабленим здоров'ям, які перенесли серйозні захворювання, необхідно забезпечити повноцінний в кількісному і якісному обсязі руховий режим, з урахуванням ступеня порушень, що є в наявності та рівня їх адаптаційних можливостей організму. (І.Р. Боднар [14, 15], В.С. Гаркуша[40], А.В. Домашенко [49]).

В основі занять фізичними вправами та використанням засобів загартування студентів з ослабленим здоров'ям, які відносяться до спеціальної медичної групи, слід дотримуватись трьох основних принципів (І.Р. Боднар [18]).

Перший принцип полягає в оздоровчій, лікувально-профілактичній спрямованості використання засобів фізичного виховання.

Другий принцип визначає диференційований підхід до використання засобів фізичного виховання в залежності від характеру та наявності у студентів структурних та функціональних порушень в організмі, викликаних патологічним процесом. Це стосується використання навантажень під час занять фізичними вправами, які необхідно диференціювати з урахуванням віку, статі та фізичної підготовленості студентів.

Третій принцип передбачає дотримання в процесі занять з фізичного

виховання зі студентами спеціальних медичних груп професійно-прикладної спрямованості для набуття необхідних вмінь та навичок та розвитку рухових якостей, спрямованих на підвищення розумової та фізичної працездатності для успішності навчання та виконання професійних обов'язків в майбутній трудовій діяльності.

Заняття з фізичного виховання для студентів, які відносяться до спеціального медичного відділення характеризуються оздоровчо-реабілітаційною спрямованістю. Враховуючи можливості студентів та їх побажання, а також за дозволом завідуючого кафедрою фізичного виховання, можуть вирішуватись спільні завдання дисципліни фізичне виховання [115].

В якості основних засобів використовується оздоровча гімнастика та дозована ходьба, біг, пересування на лижах, плавання. Залежно від характеру обмежень, до змісту занять можуть включатись бадмінтон, волейбол, баскетбол, їзда на велосипеді, туризм та інші засоби (І.М. Індик [73], Л.А.Конова [82], К.О. Крапивіна [84]).

Студенти спеціального медичного відділення в розширеному обсязі освоюють програмний матеріал щодо використання засобів фізичного виховання в оздоровчо-гігієнічних аспектах, опановують знання з теоретичного розділу та організаційно-масової спортивної роботи, а також набувають знання та навички самоконтролю.

На наш погляд, класифікація за показниками для визначення медичної групи при деяких відхиленнях у стані здоров'я учнів довготривалого або тимчасового характеру, що була запропонована І.Р. Боднар, може також застосовуватись і для студентів з ослабленим здоров'ям, особливо це стосується студентів-першокурсників (табл.1.2).



**Характеристика груп для занять на уроках фізичної культури та особливості організації занять з учнями в навчальних закладах (І.Р.Боднар)**

Назва медичної групи	Критерії зарахування учнів до групи	Характеристика фізичного навантаження	Примітка
1	2	3	4
ОСНОВНА ГРУПА	Здорові діти та діти, які мають гармонічний, високий або середній рівні фізичного розвитку з високим або вищим за середніми рівнями функціонально - резервні можливості серцево- судинної системи. Діти з добрим здоров'ям, а також діти що мають незначні відхилення у стані здоров'я при достатньому фізичному розвитку й фізичній підготовленості.	Фізична підготовка проводиться в повному обсязі згідно з навчальними програмами з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дитини. Допускається складання нормативів. Дозволяється заняття в одній зі спортивних секцій, участь у змаганнях.	Дозвіл лікаря щодо занять, які супроводжуються підвищеними фізичними навантаженнями (заняття у спортивних секціях, танці, хореографія, тощо) надається тільки після поглибленого обстеження.
ПІДГОТОВЧА ГРУПА	Діти в реабілітаційному періоді після випадку гострого захворювання, що не потребує курсу лікувальної фізкультури, із середнім рівнем функціонально - резервних можливостей серцево-судинної системи. Діти, що мають незначні відхилення у стані здоров'я (невелика втрата слуху, зору, туберкульозна інтоксикація, підвищений кров'яний тиск, тощо) або практичні здорові при недостатньому фізичному розвитку й фізичній підготовленості.	Поступове збільшення навантаження, особливо того, що висуває до організму підвищені вимоги без здачі нормативів.	Заборонено заняття у спортивних секціях, але рекомендовано додаткові заняття у групах загальнофізичної підготовки або в домашніх умовах для ліквідації недоліків у фізичній підготовці (за індивідуальним комплексом - завданням вправ, спрямованими на підвищення півня функціональних можливостей, серцево-судинної системи та системи дихання, на зміцнення певної групи м'язів, на оволодіння певними руховими навичками або підвищення рівня

			їх виконання.
СПЕЦІАЛЬНА ГРУПА	Значні відхилення постійного чи тимчасового характеру встані здоров'я, що не перешкоджає навчанню у школі, але протипоказані для занять фізичною культурою. Рівень функціональних можливостей низький або нижчий за середній	Не раніше, ніж через 2 місяці після стихання активного процесу захворювання, при гарній реакції на фізичне навантаження та поглибленого медичного догляду, заняття фізичними вправами у спеціальній групі. Фізична підготовка проводиться за спеціальними програмами з урахуванням характеру та ступеня відхилень.	Заняття проводяться вчителем фізичної культури з наданням індивідуальних завдань безпосередньо на уроках.

Фізична підготовка на заняттях з фізичного виховання для студентів спеціальних медичних групі закладах вищої освіти повинна проводитись з урахуванням характеру захворювання та ступеня порушень. У підгрупі А фізичні навантаження слід збільшувати поступово. Руховий режим доцільно витримувати у межах ЧСС 120 - 130 уд./хв., поступово збільшувати навантаження до пульсу 140-150 у (В.Г. Булате [24], І.Р. Боднар [18], О.Д. Дубогай [56], А.В. Магльований [95]).

Студенти спеціальних медичних груп можуть брати участь при проведенні підготовчій та заключній частинах заняття, закріплюють наданий раніше матеріал, а при стійкому покращенні самопочуття та здоров'я виконують фізичні вправи основної частини. Викладачу слід чітко дозувати і контролювати навантаження. Під час виконання фізичних вправ спостерігати за зовнішніми ознаками прояву втоми у студентів. Не рекомендується включати вправи з затримкою дихання, стрибками, що вимагають прояву додаткових зусиль, вправи з елементами змагань. У студентів підгрупи Б, рухові режими під час виконання фізичних вправ повинні становити не більш 120 -130 уд./хв. протягом усього навчального року. В таких умовах відбувається формування життєво необхідних вмінь і навичок, певний розвиток рухових якостей, але при цьому не відчуваються підвищені вимоги

до діяльності послабленого організму. У студентів залишається добре самопочуття, гарний психоемоційний стан, тим самим підвищується мотивація до занять з фізичного виховання. Студентам даної підгрупи слід виставляти поточну оцінку за знання і техніку виконання корегувальних вправ, враховувати їх відвідування занять. Якщо відвідуваність за навчальний рік складала більше 50%, в такому випадку можна ставити наприкінці навчального року «зараховано». Поступове освоєння програмного матеріалу дає змогу студентам (підгрупа Б) при стійкому покращенні самопочуття до перевodu їх до підгрупи А (І.Р. Боднар [18]). Цей підхід дає можливість, навіть при довготривалих дисфункціях, ознайомити студентів з основами рухових умінь, для формування професійних навичок в подальшому. В основі організації студентів з ослабленим здоров'ям при проведенні занять з фізичного виховання лежить індивідуальний та груповий підходи. Викладачам, що працюють з даною групою студентів рекомендовано застосовувати диференційовану методику навчання фізичних вправ, яка передбачає при їх освоєнні застосовувати різні вихідні положення, інтервали відпочинку, кількість повторювань, амплітуду рухів, ступені напруженості тощо (В.М. Пристинський [132]).

Слід привчати студентів спеціальних медичних груп до самоконтролю та розроблення особистого щоденника, в який вносяться суб'єктивні показники (самопочуття, сон, апетит, настрій, бажання займатися фізичними вправами) та об'єктивні показники (зміна ваги, м'язової сили, частоти серцевих скорочень та дихання[55]). Викладачі повинні вносити свої рекомендації та здійснювати контроль за їх веденням.

Повне звільнення студентів від занять з фізичного виховання може носити лише тимчасовий характер після перенесених гострих хронічних захворювань та їх рецидивів.

#### **1.4. Бадмінтон як ефективний засіб фізичного виховання студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям**

Бадмінтон – спортивна гра, яка користується великою популярністю у студентської молоді. Саме ракетка та волан дозволяють в ігровій формі залучити студентів до систематичних занять фізичною культурою і спортом, оволодіти значною кількістю рухових навичок, ознайомитись з правилами змагань цієї гри. Бадмінтон сприяє розвитку фізичної реакції, орієнтації на спортивному майданчику, поліпшенню зору, нормалізації ваги, підвищує швидкість розумових процесів, дає необхідну енергетичну розрядку (П.М. Індик [73]). Суперництво, що виникає під час гри виховує у студентів волю до перемоги, а у поєднанні з моральними, фізичними та інтелектуальними здібностями покращують рівень як фізичного, так і психічного здоров'я.

Бадмінтон відноситься до олімпійських видів спорту, в якому два гравці або дві команди по дві людини змагаються між собою. Бадмінтон один з самих енерговитратних видів спорту. Головне завдання кожного з гравців (або команд) полягає у перекиданні ракеткою волана на сторону суперника таким чином, щоб суперник не зміг його відбити. Для отримання очка, волан повинен торкнутися майданчика суперника.

Бадмінтон належить до однієї з найдавніших на сьогоднішній день ігор, так як він стався від гри у волан, в яку грали люди у Стародавній Греції, Індії, Японії, Китаї та в деяких країнах Африки. Історичні дані свідчать, що в м'яч з пір'ям грали люди ще 3 тисячі років тому. В Індії археологами були знайдені наскальні малюнки, яким більш 2 тис. років, а в одному з стародавніх манускриптів були знайдені дані, що в 1122 р. до н.е. в Китаї за часів правління династії Чу грали в м'яч з пір'ям. Вважається, що бадмінтон виник в Індії, де прообразом йому стала гра «пула». Пізніше моряки завезли цю гру в Англію, де гра поступово почала набирати популярність. (<http://fbubadminton.org.ua/> [160]).

Але бадмінтону в тому вигляді, який існує зараз, люди зобов'язані англійському графу Бьюфорту. У 1872 році граф, повернувшись в свій маєток Бадмінтон-хаус з Індії, привіз з собою інвентар для гри в «Пуну», долучив до цієї гри всю свою родину і навколишніх аристократів. Таким чином, садиба Бадмінтон стала центром розвитку і поширення гри і в цьому ж році граф Бьюфорт влаштував турнір бадмінтоністів. Історики спорту вважають 1872 роком заснування сучасного спортивного бадмінтону. В той час бадмінтон вважався на Британських островах аристократичною грою. Через чотири роки, у 1877 році в Англії було створено клуб, який встановив перші правила цієї гри. Багато положень з правил зберіглося до наших днів. На початку 20-х років ХХ століття бадмінтон став завойовувати бурхливі симпатії в США, де гра в волан по популярності стала перевершувати таку традиційну гру для американців, як кеглі.

У 1934 році була створена Міжнародна федерація бадмінтону, до неї увійшли Канада, Данія, Франція, Англія, Нідерланди, Ірландія, Шотландія, Нова Зеландія і Уельс. Зараз членами Міжнародної федерації бадмінтону є 186 країн усіх континентів. З 1947 року під егідою Федерації почав проводитись офіційний чемпіонат світу з бадмінтону серед чоловіків (Кубок Томаса). У 1992 році бадмінтон визнаний олімпійським видом спорту і входить у програму літніх Олімпіад (<http://fbubadminton.org.ua/> [160]).

Майданчик для гри в бадмінтон має прямокутну форму, для одиночної гри розмір майданчика становить 5,18 м у ширину і 13,4 м в довжину. При парній грі ширина площадки дорівнює 6,1 м. Висота сітки дорівнює 1,55 м, а висота сітки по центру приблизно дорівнює 1,524 м (за рахунок провисання). Центральна лінія розділяє зону подачі на ліву та праву сторони. Сучасні ракетки виготовляються з вуглепластика, алюмінію, сталі або титану. Вага ракетки становить від 85 до 150 грам. Існує два типи воланів – пластмасові та натуральні пір'яні. Професійні спортсмени на тренуваннях та змаганнях використовують тільки пір'яні волани, пластмасові волани підходять для аматорів. Вага пір'яного волану становить лише 5 грамів, але

на прохання Міжнародного Олімпійського Комітету з метою захисту гусей, пір'я яких застосовують для виготовлення воланів було прийнято рішення Всесвітньою федерацією бадмінтону з 2021 року на всіх турнірах з бадмінтону грати тільки пластиковими воланами. ([http://fbubadminton.org.ua/\[160\]](http://fbubadminton.org.ua/[160]) ).

Найчастіше гра складається з трьох геймів, але може закінчитись і раніше, якщо хтось з гравців виграє два рази поспіль. Сторона, яка першою набирає 21 очко виграє гейм. Коли рахунок у геймі становить 20:20, то сторона, що першою набирає різницю у 2 очка, виграє гейм. Якщо рахунок у геймі стає 29:29, то сторона, що виграла 30-е очко також виграє гейм. Гравці міняються сторонами в наступних випадках:

- ✓ у кінці першого гейму;
- ✓ до початку третього гейму (якщо він відбудеться);
- ✓ у третьому геймі (у змаганні одного матчу), яка зі сторін першою набирає 11 очок.

Кожний гейм починається подачею з правого поля. Волан повинен спрямовуватись по діагоналі і опускатися в межах поля подачі суперника. В момент удару ракетку не можна піднімати вище лінії поясу, а голівку ракетки – вище кисті руки гравця, який її тримає. Забороняється подавати волан, коли суперник не готовий до його прийому. Гравці повинні знаходитись у межах своїх полів подачі, розташованих по діагоналі, не наступаючи на лінії. При подачі (до моменту удару) по волану суперники не мають права сходити із зайнятих позицій і відривати ноги від майданчика (відрив частини ступні не вважається порушенням).

*Половина (ліва, права)* – простір між площинами, перпендикулярними площинам сітки, що проходять через ліву (праву) лінію. До зон половин майданчика відносяться:

- *передня зона* – простір між площиною сітки та площиною, що проходить паралельно сітці через передню лінію подачі;
- *середня зона* – простір між площинами, паралельними сітці, що

проходять через передню та задню лінії подачі;

- *задня зона* – простір між площинами, паралельними сітці, що проходять через задню лінію майданчика.

Автори Пристинський В.М., Гончаренко О.С. [131] вважають, що доступність, простота, незначні фінансові витрати при організації та проведенні занять з бадмінтону забезпечують можливість реалізації його впливу, як ефективного засобу освітньо-виховного та оздоровчо-рекреативного характеру. Автори підкреслюють, що широкі можливості варіювати інтенсивність фізичного навантаження у грі бадмінтон дозволяє його використовувати як реабілітаційний та відновлювальний засіб у процесі занять з фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп. Заняття бадмінтоном сприяють фізичному розвитку студентської молоді, підвищують рівень фізичної підготовленості, виховують морально-вольові якості. Різноманітні рухи та дії, які виконуються під час гри у бадмінтон, мають великий оздоровчий вплив, сприяють зміцненню рухового апарату, нервової системи, покращенню діяльності всіх органів і систем організму та служать засобом активного відпочинку молоді (В.І. Авдеєнко [1]).

Заняття бадмінтоном позитивно позначаються на розвитку зорового, вестибулярного аналізаторів, різнобічно впливають на організм, сприяють розвитку загальної і швидкісної витривалості, координації рухів, сили і гнучкості, рухливості у суглобах.

Дисципліна бадмінтон у структурі навчально-виховного процесу і фізкультурно-оздоровчої роботи студентів дозволяє використовувати її мотиваційну сутність у набутті навичок здорового способу життя, систематичної рухової активності, спортивного зовнішнього вигляду. Таким чином, завдяки впровадженню гри бадмінтон у навчальний процес зі студентами з ослабленим здоров'ям формуються:

- усвідомлена мотивація до занять руховою активністю і спортом;
- свідоме відношення до свого здоров'я і здорового способу життя;
- уміння та навички рухових дій гри у бадмінтон, розвиток рухових

якостей і нервово-м'язової працездатності, що передбачає підвищення вмотивованості студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності;

- реалізація принципів наступності та систематичності у навчально-виховному процесі й фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів в умовах позааудиторних занять та в умовах дозвілля.

## **Висновки до першого розділу**

1. Сучасні педагогічні дослідження щодо проблеми навчання оздоровчих технологій студентів педагогічних закладів вищої освіти розвиваються у декількох напрямках: організація оздоровчого середовища, культура здоров'я та формування здорового способу життя студентської молоді (Г. Апанасенко [4], В. Ареф'єв [5], О. Дубогай [54], І. Мурашов [111], В. Пильненький [128] та ін.); науково-теоретичні аспекти рухової активності як фактору ефективності оздоровчого тренування молоді (Г. Грибан [45], М. Носко [119], Л. Сергієнко [145], та ін.); використання методів оздоровчого тренування у фізичному вихованні студентів (В. Пристинський [131], С. Присяжнюк [133] та ін.); теорія і методика фізичного виховання у спеціальних медичних групах (І. Боднар [16], О. Дубогай [56], В. Пристинський [132], С. Савчук [140] та ін.); організаційно-методичні особливості занять з фізичного виховання зі студентами спеціальної медичної групи (І. Боднар [15], В. Пильненький [128] та ін.); ефективність застосування рухливих і спортивних ігор у фізичному вихованні студентів (Д.В. Бойко [11], І.Р. Боднар [16], С. Дудіцька [57], О. Шиян [172] та ін.); бадмінтон як засіб фізичного виховання студентів (П.М. Індик [73], В. Пристинський, О.Гончаренко [131]).

2. Процес навчання майбутніх педагогів у закладах вищої освіти полягає в наступному: оволодінні студентами науково-теоретичними і науково-прикладними професійними знаннями, набутті відповідних знань, умінь і навичок, вивченні системних підходів, які постійно вдосконалюються



та оновляються новими якісними характеристиками. Дисципліна «Фізичне виховання» у закладі вищої освіти виконує оздоровчі, виховні та освітні завдання. Науковці у своїх дослідженнях та викладачі, що працюють на кафедрах фізичного виховання прийшли до висновку, що за останні роки збільшилась категорія студентів, що відносяться до спеціальних медичних груп і має місце тенденція значного зростання їх кількості на останньому році викладання фізичного виховання. Це негативне явище відбувається на фоні недостатнього фізичного розвитку та низького рівня фізичної підготовленості студентів, послаблення функцій нервової системи, незадовільного рівня фізичної працездатності впродовж всього навчання у закладах вищої освіти, що на наш погляд, негативно впливає не тільки на здоров'я майбутніх фахівців, а також на виховання їх навичок здорового способу життя.

3. До спеціальної медичної групи відносяться студенти зі значними відхиленнями постійного чи тимчасового характеру в стані їх здоров'я, що не перешкоджає їх навчанню, але потребує суттєвого обмеження та постійного контролю з боку викладачів за фізичним навантаженням, яке отримують студенти на заняттях з фізичного виховання.

Заняття з фізичного виховання для студентів спеціальних медичних груп слід проводити з урахуванням характеру їх захворювання та ступеня порушень. Результати педагогічної діяльності свідчать, що зміст навчально-виховного процесу на кафедрах фізичного виховання у закладах вищої освіти зі студентами з ослабленим здоров'ям значно відстає від потреб сьогодення й носить неналежний характер. Це потребує від викладачів глибокого аналізу та необхідного рівня знань щодо особливостей організації та методики проведення навчальних занять зі студентами спеціальних медичних груп, що дозволить ефективно і правильно використовувати можливості, які існують у закладах вищої освіти для проведення успішної роботи з ними.

4. Одним із перспективних напрямів оптимізації фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп є раціональне використання

спеціальних засобів та методів спрямованих на набуття знань умінь та навичок до виконання рухових дій та розвитку рухових якостей з метою зміцнення їх здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Популярність серед молоді та значна ефективність впливу на організм гри бадмінтон визначили занесення цього виду рухової активності в систему фізичного виховання студентів закладів вищої освіти, а можливість варіативного навантаження дозволяє використовувати його як реабілітаційний засіб не тільки в групах загальної фізичної підготовки, але й у спеціальних медичних групах.

Таким чином, результати наукових досліджень дозволяють вважати, що історичний, освітній, реабілітаційний і рекреативний потенціал занять бадмінтоном є вагомим чинником оптимізації системи фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами закладів вищої освіти. Він обумовлюється також тим, о саме заняття бадмінтоном сприяють формуванню позитивної мотивації до систематичних занять руховою активністю і спортом, формують навички здорового способу життя та активну життєву позицію.

Освітній та фізкультурно-оздоровчий потенціал занять бадмінтоном розглядається також в структурі його рухових дій, які базуються на природних рухах людини (біг, стрибки, нахили, зміна напрямків рухів тощо), прояві психофізичних здібностей, а також доцільності його використання незначною витратною у фінансовому аспекті форми фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентською молоддю.

Матеріали розділу 1 розкрито у публікаціях автора [102], [117].

## РОЗДІЛ 2

### РОЗРОБКА І НАУКОВЕ ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ЗАСОБАМИ БАДМІНТОМУ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ

#### 2.1. Методи та організація дослідження

В сучасному суспільстві актуальною проблемою є збереження здоров'я нації, але особливо гостро це питання виникає в студентському віці, в якому формуються основи майбутнього здоров'я українських громадян. Стан здоров'я молодої людини є одним із вирішальних чинників формування особистості й певною мірою визначає вибір майбутньої професійної діяльності, можливість всебічного розвитку особистості, її соціального ствердження. Він також впливає на загальну підготовленість молодої людини, духовний та фізичний розвиток, майбутні досягнення у сфері професійної діяльності (А.В. Домашенко [49], І.В. Муравов І.В. [111]). У зв'язку з тим, що в теперішній час стан здоров'я студентської молоді значно погіршився, знизився рівень її рухової активності та спостерігається недостатня мотивація до занять з фізичного виховання, виникає необхідність у створенні та реалізації практичних заходів спрямованих на вдосконалення організації, методів та засобів навчання фізичних вправ студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям.

Результати національного соціологічного дослідження «Спосіб життя молоді України», проведеного Українським інститутом соціальних досліджень у межах українсько-канадського проекту «Молодь за здоров'я» дозволили отримати кількісні характеристики ризиків здоров'я, які виглядають наступним чином: 24% - знижена фізична активність; 22% - психологічний дискомфорт; 20% - паління; 14% - вживання алкогольних напоїв; 5% - вживання наркотиків; 4% - надмірна вага; 1% - небезпечний секс

(М.О. Носко [116]).

Більшість вчених і фахівців-практиків (Н.А. Башавець [8], І.Р. Боднар [16], О.Д. Дубогай [54], М.О. Носко [119]) визначають використання здоров'язбережувальних технологій як головний напрям вирішення проблем збереження та зміцнення здоров'я студентів у сучасних умовах освітнього простору.

На теперішній час перед закладами вищої освіти стоїть важливе завдання – створення умов для збереження здоров'я студентів під час їх навчання.

Автори наукових праць (Г. Грибан [44], І. Медведєва [102], М. Носко [119], О. Тимошенко [153]) вважають, що в основі організації навчально-виховної та спортивно-масової роботи студентів повинна бути різноманітна діяльність студентів, яка спрямована на формування усвідомленої мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом, як важливого чинника зміцнення здоров'я, активного дозвілля, підвищення та збереження продуктивної працездатності, розвитку ініціативи, активної життєвої позиції, самовиховання, творчості.

Саме тому використання особистісно орієнтованої моделі навчання дозволяє майбутньому спеціалісту отримати якісну освіту та передбачає глибоке оволодіння знаннями й навичками самооздоровлення, підвищення рівня фізичної підготовленості, розумової та фізичної працездатності (С.І. Присяжнюк [134]).

У процесі організації дослідження відповідно до мети та поставлених завдань були відібрані загальноприйняті та апробовані методи наукових досліджень, багаторічне використання яких підтвердило їхню інформативність та адекватність.

Для вирішення та реалізації поставлених завдань використовувалися такі методи:

- *теоретичні*: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, вивчення навчально-нормативної документації з метою визначення стану розробленості та перспектив досліджуваної проблеми;

- *емпіричні*: педагогічне спостереження, експертне опитування, анкетування, антропометричні вимірювання та методи функціональної діагностики для оцінки морфофункціональних показників розвитку організму студентів; педагогічне тестування фізичного стану та рівня фізичної підготовленості студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям;

- *педагогічний експеримент*: констатувальний етап для вивчення мотивації, морфофункціонального стану та рухових можливостей студентів; формувальний етап з метою апробації методики оцінювання навчальних досягнень студентів з ослабленим здоров'ям у процесі занять з бадмінтону;

- *методи статистичної обробки даних*: для якісного й кількісного аналізу результатів дослідження, виявлення достовірності у різниці між досліджуваними показниками, коректного опрацювання отриманих результатів та для доведення ефективності розробленої автором методики.

Методологічна й теоретична основа дослідження базувалась на положеннях педагогічних, психологічних, медико-біологічних наук та теорії фізичного виховання щодо закономірностей формування мотиваційного прагнення для удосконалення рухових можливостей організму студентів з ослабленим здоров'ям у процесі фізичного виховання в динаміці навчання у закладах вищої освіти, зміцнення рівня їх здоров'я, покращення розумової й фізичної працездатності, рухового розвитку засобами гри бадмінтон. При підготовці даної роботи використовувалися основні наукові положення і підходи, розроблені провідними вченими в області педагогіки, психології, фізіології, а саме:

- теорію діяльності, концепцію аналізу і керування діяльністю, яка була розроблена психологами шкіл Л.С. Виготського, С.Л. Рубінштейна, А.М. Леонтьєва, що припускає розгляд діяльності в єдності її зовнішніх предметних і внутрішніх психологічних формах;

- теорію дидактики, розроблену М.Н. Скаткіним, М.А. Даниловим та ін., що визначає потреби суспільства в сфері навчання і виховання й склалася як результат педагогіки;

- теорію керування засвоєнням знань, формуванням дій і понять, розроблену П.Я. Гальперіним і вченими його школи;

- теорію функціональних систем - визначення моделі, що розкриває структуру поведінки, розроблену П.К. Анохіним.

Методологія дослідницької роботи ґрунтувалась також на аспектах теорії особистісно-орієнтованого навчання й основних положень теорії та методики фізичного виховання щодо індивідуальних та диференційованих підходів навчання студентів з метою їх використання при застосуванні засобів гри в бадмінтон та впровадженні відповідних обсягів фізичних навантажень з урахуванням їх фізичного стану, розвитку та фізичної підготовленості у процес фізкультурно-оздоровчої й педагогічно-виховної діяльності (С.І. Присяжнюк [133], О.Д. Дубогай [56], Б.М. Шиян [170] ).

#### **Методологічні основи дослідження становлять:**

- базові принципи теорії пізнання - об'єктивність, науковість, діалектичність, історичність, цілісність, взаємозв'язок і взаємозалежність між різними елементами наукових знань, окремими їх підсистемами й ланками;

- системний методологічний підхід, який дозволяє комплексно впроваджувати в навчальний процес фізичного виховання студентської молоді з ослабленим здоров'ям, програму засобів гри в бадмінтон розроблену на основі наукових досліджень, сучасні педагогічні технології, що пов'язані з застосуванням методів та засобів навчання гри у бадмінтон, а також підвищенні мотивації студентської молоді до рухової активності;

- суб'єктне, зумовлююче розуміння суб'єктності індивідуума як результату його діяльнісно-перетворюючої взаємодії із соціокультурним цілим;

- принципові положення законів України «Про освіту» і «Про вищу освіту», які стосуються процесу навчання студентської молоді засобами

фізичного виховання, єдності загальнолюдської і національної, суспільної і особистісної, теоретичної і практичної, навчання і виховання.

Теоретичною основою дослідження стали:

**Комплекс загальнонаукових методів** експериментально-емпіричного рівня пізнання, якій використовувався для одержання фактичного матеріалу та складався з: аналізу літератури й нормативних документів, спостереження й опитування, анкетування, тестування, педагогічного експерименту, математико- статистичної обробки фактичного матеріалу. Спостереження, опитування, тестування й експеримент здійснювалися з урахуванням специфіки їхнього використання в ході досліджень у фізичному вихованні зі студентами з ослабленим здоров'ям. Широта і багатоплановість досліджуваної проблеми обумовили відповідний підхід до аналізу літератури.

**Аналіз і узагальнення науково-методичної, спеціальної літератури та досвіду передової практики.** Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури проводився з метою пошуку, систематизації та узагальнення матеріалу стосовно сучасних підходів до фізичного виховання студентської молоді, визначення його сутності та особливостей організації у закладах вищої освіти, розвитку рухових якостей у процесі фізичного виховання, а особливо студентів з ослабленим здоров'ям.

В процесі опрацювання сучасних даних педагогічної теорії вивчалися наукові статті, матеріали науково-практичних конференцій, монографії, дисертаційні роботи, науково-методичні розробки, навчальні підручники і посібники, програми та інші інформаційні джерела, у тому числі й електронні, що стосуються проблеми розвитку рухових якостей та навчання фізичних вправ студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям.

**Педагогічні спостереження** здійснювалися для оцінювання процесу

навчання студентів з ослабленим здоров'ям засобами гри в бадмінтон і зменшення впливу на їхні результати неминучого суб'єктивізму. Цьому

багато в чому сприяла ретельна до них підготовка з визначенням одиниць спостереження, які можуть бути чітко зафіксовані, а також складанням відповідної програми контролю, досить послідовної, щоб забезпечити різнобічну оцінку об'єкта, і одночасно «гнучкої», щоб мати можливість її корегувати у ході проведення спостережень.

Крім того, педагогічні спостереження застосовувались нами з метою обліку й аналізу навантажень за показником обсягу й інтенсивності та впливу їх на організм студентів.

**Експертне опитування та анкетування.** З метою узагальнення досвіду практичної роботи, виявлення сучасних вимог до змісту і організації процесу фізичного виховання студентської молоді, підвищення мотивації студентів з ослабленим здоров'ям та вибору найбільш поширеного варіанту проведення їх занять з фізичного виховання нами було проведено опитування серед фахівців у галузі фізичного виховання.

Респондентами виступили 20 викладачів факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я НПУ імені М.П. Драгоманова.

Експертне опитування проводилося згідно з основними положеннями і вимогами до соціологічних досліджень та проходило у формі відповідей на опитувальник, який складався з 7 питань, відповіді на які дозволили отримати інформацію стосовно різних аспектів роботи фахівців з фізичного виховання в закладах вищої освіти (Додаток Б).

З метою отримання необхідної інформації щодо мотиваційних пріоритетів студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям під час занять з фізичного виховання нами було проведено анкетування, що дозволило вивчити їх погляди на зміст та організацію процесу навчання з фізичного виховання, їх ставлення до занять з фізичного виховання та визначити їх фізкультурно-спортивні інтереси. Анкетування проводилося згідно з основними положеннями і вимогами до соціологічних досліджень. З цією метою було розроблено анкету, яка містила 18 запитань (Додаток А). В опитуванні взяли участь 147 студентів I-II курсів, які за показниками



медичного обстеження відносяться до спеціальної медичної групи.

**Антропометричні вимірювання та методи функціональної діагностики** для оцінки морфофункціональних показників розвитку організму студентів. Застосування *методу антропометрії* у дослідженні зумовлене високою інформативністю морфологічних характеристик.

Під час вимірювання *довжини тіла* досліджуваний стояв строго вертикально, п'яти з'єднані, одночасно торкаючись вертикальної лінії п'ятами, сідницями і спиною. Голова була зорієнтована так, що верхній край вуха утворював горизонтальну лінію з верхнім краєм ока. У момент вимірювання росту досліджуваний робив видих та затримував дихання. Довжина тіла стоячи визначалася антропометром з точністю до 1мм.

*Маса тіла* визначалася стоячи, використовувалися спеціальні медичні ваги з точністю до 0,05 кг.

Вимірювання *обхвату грудної клітки* проводилося стоячи, досліджуваний злегка відводив руки так, щоб дати змогу обвести вимірювальну стрічку навколо його грудної клітки, регулюючи стрічку на спині до горизонтального рівня відзначеної точки посередині грудей. Фіксувалися показники вимірювальної стрічки на звичайному видиху.

**Медико-біологічні методи дослідження.** Для виявлення стану серцево-судинної та дихальної систем, визначення загальної фізичної працездатності, рівня фізичної підготовленості студентів з ослабленим здоров'ям, нами було застосовано функціональну пробу Штанге-Генчі, яка обумовлює максимальну тривалість довільної затримки дихання після вдиху (проба Штанге) чи після видиху (проба Генчі).

**Проба Штанге** – зумисна затримка дихання під час вдиху. Обстежуваний у положенні стоячи, робить кілька глибоких дихальних циклів і після повного вдиху закриває рот (міцно стискає губи), а великим і вказівним пальцем затискає крила носа. За секундоміром відзначають час з моменту зупинки дихання до його відновлення. Час тривалості довільної затримки дихання визначається від моменту затримки дихання до її

припинення. У здорових людей та підлітків у віці 16-18 років тривалість затримки дихання під час вдиху коливається від 25 до 55 секунд. Треновані спортсмени можуть затримувати дихання від 1 до 2-2,5 хвилин. З нарощуванням тренованості час затримки дихання збільшується, а при втомі - знижується.

**Проба Генчі** передбачає визначення затримки часу під час видиху. Обстежуваний після кількох дихальних циклів робить повний видих, закриває рот і затискає ніс. Час затримки дихання реєструють за секундоміром. Тривалість затримки дихання під час видиху на 40–50% менша, ніж під час вдиху. В середньому вона складає 20–39 с (В. С. Язловецький, 1991). Здорові нетреновані люди можуть затримувати дихання на 20-40 секунд, треновані - до 90 секунд та більш.

Тривалість затримки залежить не тільки від стану серцево-судинної та дихальної систем, але й від вольових зусиль. У зв'язку з цим, розрізняють час чистої затримки дихання та вольовий компонент – контрольну та вольову фази. За першою фазою роблять висновки про чутливість дихального центру до гуморальних факторів, за другою – про здатність обстежуваних до вольових зусиль застосування затримок дихання (апное) розвиває здібності активного пригнічення хеморецепторної стимуляції.

Контрольна фаза починається з моменту припинення дихання до подолання першої незручності, неприємного відчуття. Друга фаза – це час від моменту появи неможливості затримки дихання до його відновлення (вольова пауза).

Дані першої і другої фаз дають змогу визначити за формулою індекс волі у відсотках (В. С. Язловецький, 1991).

$$\text{Індекс волі} = \frac{V_{cp} \times 100\%}{K_{cp}}$$

де  $V_{cp}$  – дорівнює часу другої фази, с;  $K_{cp}$  – часу першої фази, с.

Індивідуальний аналіз фаз гіпоксичних проб може дати додаткову

інформацію про механізми регуляції дихання. Його хеморецепторний контур, про вольові зусилля особистості [85].

Ці проби рекомендується проводити раз на тиждень, при цьому вносити результати у свій щоденник самоконтролю[55].

Проби Штанге та Генчі під час пандемії на коронавірус набули великої популярності серед населення, завдяки своїй доступності та можливості здійснення самостійного контролю, без спеціальної апаратури, за своїм самопочуттям.

**Пульсометрія.** Частота серцевих скорочень вимірювалась пальпаторно протягом 10 секунд з наступним перерахунком за 1 хвилину. Для цього досліджувані прикладають 2–4 пальці на внутрішню поверхню передпліччя лівої руки біля великого пальця і злегка притискають судину до кістки або ж кладуть руку на сонну артерію. Пульс рахують за 10 с і вираховують кількість ударів за хвилину.

В нормі пульс здорової людини у стані спокою складає 64-72 уд. за хв. [85].

Частота серцевих скорочень вимірювався у студентів з ослабленим здоров'ям у стані спокою, після виконання 20 присідань, після виконання 20 присідань та 3-хвилинного відпочинку.

**Артеріальний тиск.** Кров'яний тиск, який заміряється на артеріях і визначає силу тиску крові на стінках артерій під час систоли та діастоли серцевого м'язу. У зв'язку з цим, вимірюються два значення тиску - систолічний (верхній) та діастолічний (нижній). Тиск крові визначається об'ємом крові, який перекачує серце за одиницю часу і опором судинного русла. Оскільки кров рухається під впливом градієнта тиску в судинах, що створюється серцем, найбільший тиск крові спостерігається на виході крові з серця, у лівому шлуночку, трохи менший тиск буде в артеріях, ще нижчий в капілярах, найнижчий у венах і на вході серця, у правому передсерді. Тиск на виході з серця, в аорті та у магістральних артеріях відрізняється незначно (на 5-10 мм рт.ст.), завдяки великому діаметру цих судин і відповідно

невеликому гідродинамічному опору. Найбільше падіння тиску крові відбувається в дрібних судинах: артеріолах, капілярах і венулах. Кров'яний тиск змінюється циклічно відповідно до серцевого циклу: у момент скорочення серця і викиду крові з нього (систола) артеріальний тиск максимальний (тиск систоли), у момент розслаблення серця (діастола) тиск стає мінімальним (тиск діастоли). У міру просування крові по судинному руслу амплітуда коливань тиску крові спадає, венозний і капілярний тиск мало залежить від фази серцевого тиску. Визначають тиск за допомогою тонометру, одиниці вимірювання АТ – мм рт.ст (міліметри ртутного стовпчика). Відповідно до стандартів ВООЗ нормальними показниками АТ вважають: 139/89 мм рт. ст. – нормальний високий, 120/80 мм рт. ст. – оптимальний. АТ може змінюватись залежно від статі, віку, фізичної активності, періоду доби, наявності захворювань, фізіологічних особливостей організму. Як правило, значення тиску здорової людини дорівнює – 120/80 мм рт.ст. (систоличний/діастолічний), тиск у магістральних венах нижчий (нижче за атмосферний тиск), так званий венозний тиск.

Тиск вимірювався осцилометричним методом (електронним) – вимірювання артеріального тиску електронним приладом, який фіксує осциляції тиску повітря за допомогою датчика тиску.

Артеріальний тиск вимірювався у студентів з ослабленим здоров'ям у стані спокою, після виконання 20 присідань, після виконання 20 присідань та 3-хвилинного відпочинку.

**Функціональна проба з 20 присіданнями.** Рівень функціонування серцево-судинної системи найбільш наочно визначається при розгляді пристосувальних механізмів організму до виконання фізичних навантажень. Під час дослідження використовували функціональну пробу серцево-судинної системи з однократним використанням фізичного навантаження у вигляді 20 присідань. Вибір даної функціональної проби визначений тим, що на думку науковців її доцільно використовувати для слабо підготовлених осіб [33, 58, 85].

Досліджуваний сідає скраю стола ліворуч від того, хто обстежує. Досліджуваний кладе ліву руку на стіл долонею до гори на яку закріплюють манжетку. Через 5-10 хв. відпочинку підраховують ЧСС і АТ. Після цього особа, не знімаючи манжетки, встає і виконує 20 глибоких присідань за 30 с. Під час присідань руки витягуються вперед. Далі у положенні сидячи підраховують ЧСС у перші 10 с відпочинку, а потім вимірюють АТ (на це витрачається 30-40 с). Починаючи з 50-ї секунди знову підраховують ЧСС по 10-секундних відрізках часу до відновлення її до вихідного рівня. Після цього знову вимірюють АТ.

У ході виконання проби, а також після неї відмічають:

- зміну кольору шкіри обличчя;
- появу аритмії або прискореного дихання;
- посилене потовиділення;
- зміну самопочуття та інші ознаки, що свідчать про появу втоми.

Таблиця 2.1

**Схема реєстрації результатів функціональної проби  
серцево-судинної системи**

Секунда	Хвилина					Примітка
	1-ша	2-га	3-тя	4-та		
10	24	18	15	12		Спостерігалось почервоніння обличчя, з'явився піт на обличчі, значно почастишало дихання, але пробу виконав до кінця і правильно
20	-	16	13	14		
30	-	18	12	12		
40	-	18	11	-		
50	-	16	13	-		
60	18	17	14	-		
АТ	110/70			110/55		

Оцінку результатів функціональної проби проводять на основі аналізу реакції ЧСС і АТ на навантаження, а також за характером і часом їх відновлення до початкового рівня. Нормальною реакцією вважається прискорення ЧСС на 50-70%. Більш значні величини свідчать про

нераціональну реакцію системи кровообігу на навантаження. Чим менше буде прискорення ЧСС у відповідь на дозоване стандартне фізичне навантаження, тим вищий функціональний потенціал серцево-судинної системи, а також більш досконалою є діяльність регуляторних механізмів серця.

При оцінці реакції АТ враховуються зміни систолічного, діастолічного і пульсового тиску. У нормі систолічний АТ збільшується на 15-20%, а діастолічний – знижується на 20-30%. При підвищенні систолічного і зниженні діастолічного АТ збільшується пульсовий АТ. У нормі пульсовий АТ збільшується на 30-50%. При більш високих навантаженнях збільшення пульсового АТ виражено більше. Зменшення пульсового АТ після проби свідчить про нераціональну реакцію АТ на фізичне навантаження [85].

**Педагогічне тестування** здійснювалося відповідно до загальноприйнятих вимог до стандартизації, надійності і інформативності тестів, адекватній і коректній оцінці їх результатів. Для визначення рівня фізичної підготовленості студентів з ослабленим здоров'ям I-II курсів педагогічного профілю НПУ імені М.П. Драгоманова нами застосовувались загальноприйняті державні тести, але враховуючі наявний фізичний стан та фізичний розвиток студентів медичної групи з ослабленим здоров'ям на час проведення досліджень, визначена системою оцінювання студентів була модифікована. Крім того, з метою вибору індивідуальних засобів гри бадмінтон для оздоровлення студентів з ослабленим здоров'ям та подальшого підвищення їх рівня фізичної підготовленості нами було запропоновано обстеження студентів з ослабленим здоров'ям за антропометричними та функціональними показниками. Поряд з вищезазначеними показниками використовувались ті, що несуть інформацію про терміновий ефект навантаження, який виявляється в зміні стану функціональних систем, що переважно забезпечують виконання запропонованих рухових дій. До них віднесені показники, які обумовлюють розмір і характер зусиль скорочень серця, споживання кисню.

1. *Стрибок у довжину (кількість сантиметрів)* виконувався з вихідного положення: стійка ноги на ширині плечей. Перед початком стрибка необхідно підняти руки вгору, підвестись на носки, опуститися на напівзігнуті ноги, відвести руки назад і нахилити тулуб вперед. Під час виконання стрибка відштовхнутися двома ногами і одночасно зробити змах руками вперед-вгору. У польоті зігнуті в колінах ноги винести вперед, а під час приземлення присісти і винести руки вперед, виконавши м'яке та стійке приземлення. Результат фіксувався сантиметровою стрічкою по крайній точці торкання [169].

2. *Кидки м'яча до стіни на відстань 1,5 м за 30 с (кількість разів)*. Учень розташовувався біля стіни на відстані 1,5 метри та протягом 30 секунд виконував кидки волейбольного м'яча об стіну. Фіксувалася кількість виконаних разів [98].

3. Тест на вимірювання силової витривалості м'язів тулуба - *піднімання тулуба в сід (кількість разів)*. Визначення сили і витривалості м'язів спини проводиться у вихідному положенні лежачи на спині на рівній поверхні, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями – 30 сантиметрів, пальці рук з'єднані за головою, ноги фіксовані, так щоб п'яти торкалися опори. Фіксувалася кількість переходів з положення лежачи у положення сидячи, торкаючись ліктями колін за 30 с [155].

4. *Максимальна кількість стрибків через скакалку на двох ногах за 30 с (кількість разів)*. Стрибки виконувалися з основної стійки на двох ногах, скакалка позаду. Обертаючи скакалку, фіксувалася максимальна кількість стрибків на двох ногах за 30 секунд [173].

5. *Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)*. З положення упор лежачи, руки на ширині плечей випрямлені в ліктях, кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп спираються об підлогу. При згинанні рук необхідно торкатися грудьми опори та з повною амплітудою одночасно їх розгинати. Фіксувалася кількість згинань і розгинань рук за одну спробу [33].

6. *Біг на 30 м (кількість секунд)* Тест виконувався з високого старту. Результат подолання прямого відрізка у 30 м фіксувався по перетину лінії фінішу [46].

7. *За допомогою бігу на 500 м (кількість секунд)* визначався рівень витривалості. Виконувався рівномірний біг по прямій, результатом якого було подолання фінішної лінії. Фіксувався час подолання відрізка у секундах [47].

8. *Човниковий біг 4x9 (кількість секунд)*. Вправа виконувалася з високого старту за стартовою лінією. Далі учасник долав пряму дистанцію у 9 метрів помічену лінією, брав один з двох дерев'яних кубиків, які знаходяться у півколі, повертався бігом назад і клав його у стартове півколо. Потім біг назад за другим кубиком і, взявши його, повертався назад та клав його у стартове півколо. Результатом тестування був час від старту до моменту, коли учасник поклав другий кубик у стартове півколо [173].

Виконання тестів проводилося після стандартної розминки, що передбачало різновиди бігу та ходьби, загальнорозвиваючі вправи в русі та на місці.

**Педагогічний експеримент** проводився з метою визначення ефективності запропонованої методики навчання фізичних вправ засобами бадмінтону студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, в якому приймали участь студенти I-II курсів, у кількості 30 осіб в експериментальній групі та такої ж кількості студентів у контрольній групі протягом навчального семестру.

Студенти експериментальної групи навчалися за запропонованою нами методикою, а контрольної групи за загальноприйнятою. Запропоновані студентам тести при проведенні даних досліджень, були ті ж самі, які використовувались і при констатувальному експерименті. Пропоновані тести дозволили визначити рівень розвитку швидкісно-силових, швидкісних, силових, витривалісних та координаційних здібностей і провести порівняльний аналіз отриманих результатів не лише між контрольною та



експериментальною групами, а також між вихідними даними і отриманими результатами після впровадження розроблених програм навчання основам техніки гри в бадмінтон та розвитку рухових якостей.

Запропонована нами методика навчання фізичних вправ засобами бадмінтону студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям ґрунтувалась на основних методичних положеннях і принципах, що полягають в наступному:

1. Процес фізичного виховання зі студентами з ослабленим здоров'ям носить оздоровчий характер і, в першу чергу, спрямований на збереження та зміцнення здоров'я студентів та набуття ними умінь і навичок до здорового способу життя та активного дозвілля.

2. Навчально-виховний процес з фізичного виховання зі студентами з ослабленим здоров'ям має свою спрямованість, мету, диференційовані завдання, методи, форми та засоби навчання основам техніки гри в бадмінтон і розвитку рухових якостей студентів, що передбачає зміцнення їх здоров'я підвищення рівня їх фізичної підготовленості та рухової активності.

3. Навчально-виховний процес у запропонованій методиці складається з теоретичного та практичного розділів. Теоретичний розділ поєднує знання з педагогіки, валеології, психології, анатомії, теорії та методики фізичного виховання, теорії та методики підготовки спортсменів на початковому етапі в бадмінтоні. На теоретичних заняттях студенти ознайомлюються з історичними відомостями про розвиток бадмінтону, правилами змагань з виду спорту, тощо. Практичні заняття проводяться у змішаних формах організації занять в режимі он-лайн та у звичайному і включають самостійну роботу студентів. Самостійна робота студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям передбачає оволодіння ними сукупністю прийомів у гри бадмінтон за допомогою вивчення імітаційних та підвідних вправ, розучування окремих прийомів гри бадмінтон за фазами виконання, виконання комплексів вправ для розвитку рухових якостей, систематичного ведення щоденника «Здоров'я», які визначають і регулюють

емоційно-забарвлену, дієву позицію особистості щодо свого здоров'я, психофізичного стану, фізичного вдосконалення та освіти [55].

Пропонована авторська методика передбачала три основні етапи навчання фізичних вправ засобами бадмінтону студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям.

*Початковий етап навчання* було спрямовано на освоєння основ техніки гри бадмінтон та на удосконалення функцій серцево-судинної та дихальної систем, зміцнення опорно-рухового апарату студентів, розвиток загальної витривалості, координаційних, швидкісних і силових здібностей. Розвиток загальної витривалості обумовлює загальну працездатність особистості і у зв'язку з цим, достатній рівень її розвитку допомагає швидше відновлятися організму після навантажень аеробно-анаеробного характеру. Необхідність підвищення ефективності навчального процесу з фізичного виховання вимагає чіткого обліку специфіки навантажень, їх впливу на організм і визначення раціональних шляхів використання.

*Другий етап передбачає* - освоєння прийомів гри бадмінтон студентами педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, а також подальший розвиток фізичної підготовленості студентів.

Керування навантаженнями під час занять фізичними вправами є одним з головних принципів оздоровлення. Одне і теж саме навантаження при різних функціональних станах викликає різні фізіологічні зміни. Функціональні системи реагують на вплив фізичних навантажень значними зрушеннями тільки при сильних подразниках. Їх показниками є обсяг, інтенсивність, тривалість роботи, фізична складність та психічна напруженість вправи, насичений режим діяльності, повторюваність навантажень при різних ступенях відновлення функцій тощо. Як свідчать останні наукові дослідження, тільки комплексний вплив навантажень приводить до найкращого удосконалення функцій, рухових якостей та рухових здібностей. Поєднання їх, вибір найкращих варіантів сполучень та їх варіації, що застосовуються у відповідності з динамікою різних

показників є запорукою відповідності запропонованих вправ індивідуальним особливостям студентів.

*Завдання третього етапу* формуючого експерименту полягали у закріпленні отриманих навичок гри бадмінтон, проведенні двосторонніх ігор, подальший розвиток рухових якостей та здібностей. При проведенні занять зі студентами педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, ми застосовували на початку семестру фізичні вправи та комплекси вправ, що були спрямовані на розвиток наступних фізичних здібностей: координаційних, швидкісно-силових, швидкісних, силової витривалості, силових здібностей та гнучкості, а в середині семестру, нами одночасно впроваджувались вправи та їх комплекси, які були спрямовані на розвиток витривалості.

Фізичні вправи оздоровчої спрямованості несуть в собі неоднакове навантаження при одній тій самій їх тривалості. Тому, для визначення розміру навантаження нами враховувались обсяг та інтенсивність роботи, яку виконували студенти педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям під час занять.

Під інтенсивністю роботи варто розуміти ступінь напруженої діяльності різних функціональних систем організму, необхідних для її успішного виконання. Узагальненим показником, що характеризує інтенсивність роботи, енергетичні витрати на її виконання за одиницю часу. Інтенсивність роботи значною мірою визначає величину і спрямованість впливу тренувальних вправ на організм тих, хто займається. Змінюючи інтенсивність роботи, можна сприяти переважній мобілізації тих чи інших постачальників енергії, у різній мірі підсилювати діяльність функціональних систем, активно впливати на формування основних параметрів техніки рухів.

За характером відпочинок між окремими вправами може бути активним чи пасивним. При пасивному відпочинку студенти не роблять ніякої роботи, при активному – заповнюють паузи додатковою діяльністю, наприклад: ходьбою, дихальними вправами, вправами на поставу. Наприкінці заняття, викладач повинен відмічати студентів, які старанно виконували вправи,

приймали активну участь при освоєнні нових вправ, які із задоволенням виконували поставлені перед ними завданнями. Крім того, викладач проводив особистий аналіз проведення заняття щодо відповідності вибору засобів, що застосовувались, критично оцінювалася їх ефективність та вносились у заняття відповідні корективи.

**Методи обробки фактичного матеріалу.** Поряд з логічною систематизацією фактичного матеріалу здійснювалася його математико-статистична обробка. Результати досліджень оброблялися за допомогою наступних методів математичної статистики: методів кореляційного аналізу [58; 94]. Дослідженнями були охоплені студенти спеціальних медичних груп I - II курсів педагогічного профілю Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Перший етап дослідження передбачав проведення анкетування серед студентів I-II курсів спеціального медичного відділення НПУ імені М.П. Драгоманова для здійснення аналізу їх суджень щодо змісту та організації занять з фізичного виховання, відношення та якісної оцінки їх проведення, визначення рівня мотивації студентської молоді до рухової активності та здорового способу життя, вибору виду рухової діяльності за бажанням студентів тощо.

Дані оброблялися за допомогою комп'ютерної програми Microsoft Excel 2013 «Аналіз даних», а також методик, що включають застосування кореляційно-регресійного аналізу, детально викладених в спеціальних посібниках і реалізовані в багатьох сучасних пакетах статистичного аналізу, зокрема, Statistica-6.0 (StatSoft Inc., США). Для визначення достовірності різниці між непов'язаними вибірками використовувався програмний застосунок «Автоматичний розрахунок t-критерію Стьюдента», викладений у мережі Інтернет.

**Організація дослідження.** Дослідження проводились протягом 2018 - 2022 рр. на базі Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова в три етапи.

**На першому етапі (2018-2019 роки)** обґрунтовано наукову проблему

дослідження, здійснювалось вивчення літератури з питань педагогіки, теорії та методики фізичного виховання, медико-біологічних наук. Було визначено проблему, об'єкт, предмет, мету та завдання дослідження. Проводився теоретичний пошук та аналізувались наукові дослідження, окреслені основні концептуальні ідеї. Конкретизувалась методична база дослідження, а саме методики, контингент досліджуваних, організація, зміст та процедури констатуючого експерименту.

**На другому етапі (2019-2020 роки)** проведено анкетування професорсько-викладацького колективу факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я НПУ імені М.П. Драгоманова. В результаті проведеного анкетування було визначено, що бадмінтон є дієвим засобом зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичної працездатності студентів з ослабленим здоров'ям, сприяє формуванню усвідомленої мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом, активної життєвої позиції, самовихованню та творчості. Крім того, нами було проведено анкетування серед студентів з ослабленим здоров'ям I-II курсів, більшість яких обрала саме гру бадмінтон в якості різноманітної спортивної діяльності, що передбачає оволодіння знаннями й навичками самооздоровлення, активного дозвілля, підвищення рівня фізичної підготовленості, розумової та фізичної працездатності й таким чином, дозволяє майбутньому спеціалісту отримати під час навчання якісну освіту.

На другому етапі проведено констатувальний експеримент, опрацьовано та проаналізовано отримані результати. За допомогою кореляційного аналізу визначено взаємозв'язок між показниками, що обумовлюють функціональний стан тих, хто займається та показниками, які характеризують рівень фізичної підготовленості студентів з ослабленим здоров'ям. Розроблена комплексна програма розвитку рухових якостей засобами бадмінтону студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, яка побудована з урахуванням їх рівнів фізичної підготовленості. На основі отриманих результатів визначені структурні компоненти та

методика навчання засобами бадмінтону студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, яка побудована з урахуванням їх рівнів фізичної підготовленості та включала технології навчання гри в бадмінтон з визначеними режимами навантажень.

**На третьому етапі (2020-2022 роки)** впроваджена програма формувального експерименту. Автором розроблена методика викладання навчального предмету «Фізичне виховання» для студентів спеціальної медичної групи на основі отриманих результатів дослідження.

З метою поглиблення знань та удосконалення практичних навичок до проведення навчальних та секційних занять були залучені студенти.

У дослідженні взяли участь студенти I-II курсів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям у загальній кількості 60 осіб (49 дівчат та 11 хлопців). Для організації формувального педагогічного експерименту зі студентів педагогічного профілю I та II курсів з ослабленим здоров'ям сформовано експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ) групи, підтверджено однорідність ЕГ та КГ як у дівчат, так і у хлопців. ЕГ включала 30 студентів (25 дівчат та 5 хлопців), до КГ увійшло також 30 студентів (24 дівчини та 6 хлопців). ЕГ займалася за розробленою комплексною програмою навчання та розвитку рухових якостей засобами бадмінтону на основі структурних компонентів методики навчання фізичних вправ студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, КГ студентів з ослабленим здоров'ям – за чинною програмою.

Узагальнено та проаналізовано результати формувального експерименту. Доведено ефективність впливу розробленої авторської програми на рівень фізичної підготовленості та фізичної працездатності студентів. Оброблено цифрові результати дослідження, сформульовано теоретичні висновки, оформлено текст дисертації.

## 2.2. Визначення мотиваційних пріоритетів студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям у процесі занять з фізичного виховання

Для визначення мотиваційних пріоритетів студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям під час занять фізичного виховання нами було проведено анкетування студентів. В анкетуванні приймали участь 147 студентів I-II курсів, які за показниками медичного обстеження відносяться до спеціальної медичної групи. З них: 61 студент (41,5%), що навчаються на I курсі, з них - 56 дівчат (38%) і 5 - хлопців (3,4%) та 86 студентів (46,2%) II курсу - 74 дівчини (50,3%) і 12 хлопців, що становить 8,2%. (Рис. 2.1).

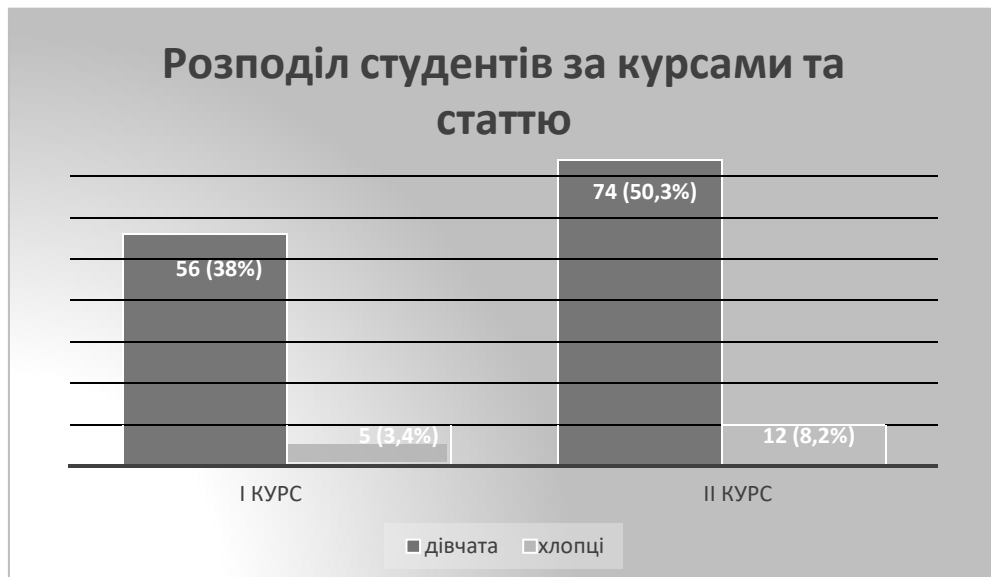


Рис. 2.1. Розподіл студентів за курсами та статтю

Стосовно питання «З яким почуттям студенти відвідують заняття з фізичного виховання?» нами були отримані наступні відповіді: 105 студентів (71,4 %) відповіли, що відвідують заняття із задоволенням, 25 студентів (17%) відповіли, що не завжди виникає у них інтерес до занять з фізичного виховання, а 17 студентів (11,5%) надали негативні відповіді. На наш погляд, ці відповіді можливо пов'язані з недостатнім рівнем викладання розділу теоретичних занять, зміст яких повинен бути спрямований на пропагування

здорового способу життя, оздоровчого ефекту практичних занять з фізичного виховання, крім того, визначатись їх належною змістовною характеристикою, що забезпечить підвищення рівня мотивації студентів до занять з фізичного виховання та спорту. Ця думка підтверджується відповідями студентів на питання відносно їх систематичних занять руховою діяльністю. З загальної кількості опитаних тільки 28 студенток I-II курсів, що становить лише 19%, які відвідують систематичні заняття з чирлідінгу та приймають участь у святі краси і здоров'я, яке проводилося на факультеті фізичного виховання, спорту і здоров'я в НПУ імені М.П. Драгоманова, а 119 студентів (81%) не вважають за необхідне систематично займатися руховою діяльністю (Рис. 2.2).



Рис. 2. 2. Результати опитування студентів з ослабленим здоров'ям щодо їх відношення до рухової активності

Ці дані підтверджують інформацію про незадовільний стан фізичної підготовленості сучасної молоді та її неоднозначне ставлення до фізичного виховання і спорту.

Відносно захворюваності студентів, нами були отримані такі відповіді: часто хворіють 30 студентів (20,4%), 1-2 рази на рік переважна частина студентів – 70 осіб (47,6 %) і 47 студентів з опитаних (32%) не хворіють зовсім.



На питання, в чому полягає вмотивованість студентів до занять з фізичного виховання, 60 студентів (40,8%) відповіли, що їх приваблює зовнішній спортивний вигляд, для зміцнення свого здоров'я відвідують заняття також 60 опитуваних студентів (40,8%) і тільки 27 осіб (18,3%) відвідують заняття з метою розвитку рухових якостей (Рис. 2.3).



Рис. 2.3. Мотивація студентів до занять з фізичного виховання

Найбільшу перевагу віддають студенти розвитку сили, позитивну відповідь надали 17 студентів (11,5%), гнучкості – 15 студентів, що складає 10,2%, швидкості – 45 студентів (30,6%), витривалості - 28 студентів (19%), спритності - 42 студента (28,5%).

На наш погляд, теоретичний розділ занять потребує внесення питань, пов'язаних з наданням інформації студентам щодо необхідності розвитку фізичних якостей для зміцнення їх здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості, розумової та фізичної працездатності.

Після проведення занять з фізичної культури 50 студентів (34%) частково відчують втому і кволість, 37 студентів (25,1%) відчувають себе втомленими та 60 осіб (40,8%) не відчувають ніякого дискомфорту.

Вищезазначене обумовлює необхідність впровадження пульсометрії - методу за допомогою якого можна буде визначити оптимальні рухові режими для студентів з ослабленим здоров'ям та отримати інформацію про

терміновий ефект навантаження.

На питання, які на їх погляд необхідно включати види спорту чи види рухливої діяльності в зміст заняття з фізичного виховання для підвищення рівня фізичного розвитку, ми отримали наступні відповіді: більшість студентів - 99 осіб віддають перевагу ігровим вправам, що становить 40% від загальної кількості студентів, які приймали участь в опитуванні. З них - бадмінтоном бажають займатися 43 особи (29,2%); волейболом 22 особи (15%), футболом 17 студентів (11,5%), рухливими іграми 17 осіб (11,5%) біговими вправами 30 студентів (20,4); гімнастичними вправами віддають перевагу 18 осіб (12,2%)

(Рис. 2.4.).

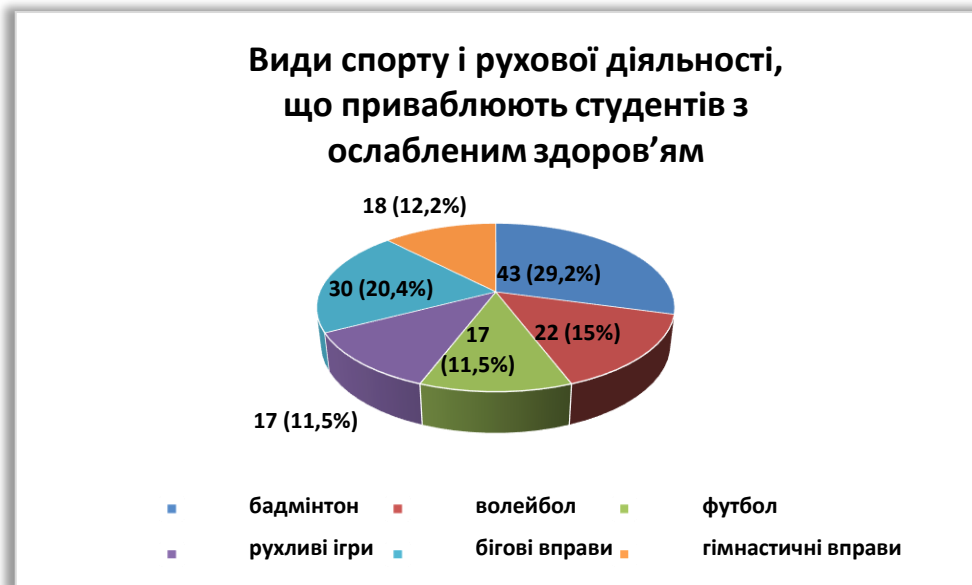


Рис. 2.4. Види спорту і рухової діяльності, що приваблюють студентів з ослабленим здоров'ям

Таким чином, більшість студентів за особистим бажанням обрали гру бадмінтон в якості рухової діяльності, що свідчить про те що бадмінтон є засобом формування усвідомленої мотивації студентів з ослабленим здоров'ям до занять з фізичного виховання і спорту.

Бадмінтон – це олімпійський вид спорту, популярний серед школярів, студентської молоді, людей середнього та похилого віку. Доступність цієї

гри, простота інвентарю й обладнання, напруженість та емоційність ігрових ситуацій, необхідність проявлення волі та мужності при подоланні дій суперників роблять бадмінтон цінним засобом фізичного виховання. Бадмінтон дозволяє без великих матеріальних затрат досягти високого рівня фізичної підготовленості, сприяє розвитку фізичних якостей, виховує сміливість, дисциплінованість. У загальній системі підготовки спеціалістів фізичного виховання бадмінтон є однією з дисциплін, що відображає взаємодію педагогічного, психологічного і соціального компонентів ігрової діяльності. Значення бадмінтону в сучасних умовах суспільства зростає внаслідок зниження рухової активності молоді, критичної ситуації зі станом здоров'я населення [9].

Самостійно займаються фізичними вправами 44 студента (30%), не завжди, тільки коли є вільний час 47 студентів, що становить (32%) та 56 осіб (38%) зовсім не включають в свій розпорядок дня фізичних навантажень, крім отриманих на заняттях з фізичного виховання. Це становище, обумовлює надання допомоги та контролю з боку викладачів з фізичного виховання та спорту в питаннях самостійної роботи студентів, а на питання щодо ранкової гімнастики, студенти відповіли наступним чином: щоранку роблять фіззарядку тільки 15 студентів (10,2%), не роблять зовсім – 90 студентів (61,2%), коли мають вільний час – 42 особи (28,5%).

На питання: «Як Ви оцінюєте рівень своєї фізичної підготовленості?» студенти надали наступні відповіді: добрий рівень фізичної підготовленості мають всього 10 осіб (6,8%), задовільний – 98 студентів (67%), а незадовільний – 39 осіб (26,5%).

Проведене анкетування свідчить, що спортивними подіями в світі цікавляться - 50 студентів, що складає 34%, проявляють інтерес до спортивного життя 48 осіб (32,6 %), байдужими до спорту і фізичної культури виявлено 49 осіб (33,4%).

Щодо внесення коректив в організаційну та змістовну частину занять з фізичного виховання, студентами I-II курсів були надані такі відповіді: за

необхідність їх внесення, визначився 31 студент (21%), не знають, що відповісти 50 осіб, що становить 34%. Серед них 81 особа, хто вважає про необхідність змін і хто не визначився в своїй думці. Серед їх відповідей - 30 студентів (20,4%) підкреслюють, що зміни потрібно внести в організацію проведення занять з фізичного виховання, 40 осіб ( 27,2%) вважають доречним їх впровадження у змістовну частину занять, а 11 студентів (7,4%) вказують на необхідність внесення змін у щільність проведення занять з фізичного виховання. Проти внесення будь яких коректив при проведенні занять з фізичного виховання виступають 66 студентів, що становить ( 45%).

Про ставлення студентів до занять з фізичного виховання у порівнянні з іншими навчальними дисциплінами, нами були отримані наступні відповіді: 60 студентів (40,8%) стверджують про однакове ставлення до всіх навчальних дисциплін, які їм викладають, включаючи дисципліну «Фізичне виховання», 42 студента (28,5%) вважають, що в деякій мірі існує нерівнозначне ставлення до фізичного виховання серед студентської молоді та 45 осіб (30,6%) зазначають про існування другорядної значимості та нерівноцінного відношення до фізичного виховання, як навчального предмету, не тільки з боку студентів, але й викладачів інших кафедр.

З метою підвищення мотивації студентів з ослабленим здоров'ям та вибору найбільш поширеного варіанту проведення їх занять з фізичного виховання, визначення організаційних умов, змісту занять та залікових вимог нами було проведено анкетування 20 викладачів факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я НПУ імені М.П. Драгоманова.

На питання, чи збільшується кількість студентів, які віднесені за медичними показниками до спеціальної медичної групи, 19 викладачів (95%) відповіли, що кількість студентів щорічно збільшується і тільки одна особа (5%) не вважає цей факт дійсним. Нами було отримано наступні відповіді на запитання, які завдання вирішуються поряд з загальноосвітніми на заняттях з фізичного виховання зі студентами з ослабленим здоров'ям: реабілітаційного характеру – 2 особи (10%), завдання спрямовані на зміцнення здоров'я- 15

осіб (75%), підвищення рівня фізичної підготовленості – 3 особи (15%), підвищення рівня фізичної працездатності – 4 викладача (20%). «Які засоби фізичного виховання найбільш ефективні для занять фізичного виховання зі студентами даної групи?» - на це питання нами були отримані наступні відповіді: гімнастичні вправи – 6 осіб (30%) з опитаних, рухливі ігри – 2 особи (10%), волейбол – 1 респондент (5%), баскетбол – 1 особа (5%), бадмінтон – 8 осіб (40%), ритмічні вправи – 2 особи (10%) (Рис. 2.5.).



Рис. 2.5. Результати анкетування викладачів щодо найбільш ефективних засобів фізичного виховання для студентів з ослабленим здоров'ям

Відносно питання, яким чином визначається навантаження на заняттях з фізичного виховання зі студентами з ослабленим здоров'ям, викладачі факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я відповіли наступним чином: за рахунок числа повторень – 2 особи (10%), завдяки зміни ритму – 1 респондент (5%), підрахунку ЧСС- 12 осіб (60%), за зовнішніми ознаками – 4 викладача, що становить 20% з опитаних.

На питання, як слід підвищити мотивацію студентів з ослабленим здоров'ям до занять з фізичного виховання, ми отримали наступні відповіді: за рахунок внесення суттєвих змін до змісту занять – 6 осіб (30%), урахування свідомого вибору виду рухової діяльності, якою хоче займатись

переважна більшість студентів – 8 осіб, що становить 40% з опитаних, для зміцнення здоров'я – 4 особи (20%), для покращення зовнішнього вигляду – 2 особи (10%). Відносно питання чи необхідно студентам з ослабленим здоров'ям отримувати домашнє завдання та вести щоденник «Здоров'я» викладачі визначились наступним чином: 16 осіб (80%) вважають, що студентам з ослабленим здоров'ям необхідно задавати домашнє завдання та вести щоденник «Здоров'я» для підвищення мотивації до здорового способу життя та систематичним заняттям руховою діяльністю, а також для самостійної реєстрації показників свого самопочуття та можливих його змін. Решта викладачів 4 особи, що складає 20% відповіли на це питання заперечливо, пояснюючи, що виконання домашнього завдання не буде мати позитивного ефекту і буде сприяти перевтомленню студентів з ослабленим здоров'ям [55]. Стосовно питання, якими критеріями слід керуватись для отримання студентами з ослабленим здоров'ям заліку, ми отримали такі відповіді: найбільша частина викладачів, а саме 12 осіб (60%) вважають за необхідне в першу чергу враховувати відвідування студентами занять, 3 особи (15%) наполягають на здачі заліку з теоретичного розділу програмного матеріалу, така ж кількість викладачів 3 особи (15%) віддають перевагу участі студентів у спортивних заходах факультету і тільки 2 особи (10%) визначають, що для отримання заліку студентам необхідно пройти тестування з фізичної підготовки.

Таким чином, до спеціальної медичної групи відносяться студенти зі значними відхиленнями постійного чи тимчасового характеру в стані їх здоров'я, що не перешкоджає їх навчанню, але потребує суттєвого обмеження та постійного контролю з боку викладачів за фізичним навантаженням, яке отримують студенти на заняттях з фізичного виховання.

Заняття з фізичного виховання для студентів спеціальних медичних груп слід проводити з урахуванням характеру їх захворювання та ступеня порушень. Результати педагогічної діяльності свідчать, що зміст навчально-виховного процесу на кафедрах фізичного виховання у закладах вищої освіти зі

студентами з ослабленим здоров'ям значно відстає від потреб сьогодення й носить неналежний характер. Це потребує від викладачів глибокого аналізу та необхідного рівня знань щодо особливостей організації та методики проведення навчальних занять зі студентами спеціальних медичних груп, що дозволить ефективно і правильно використовувати можливості, які існують у закладах вищої освіти для проведення успішної роботи з ними.

Одним із перспективних напрямів оптимізації фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп є раціональне використання спеціальних засобів та методів спрямованих на набуття знань умінь та навичок, до виконання рухових дій та розвитку фізичних якостей з метою зміцнення їх здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Популярність серед молоді та значна ефективність впливу на організм гри бадмінтон визначили занесення цього виду рухової активності в систему фізичного виховання студентів закладів вищої освіти, а можливість варіативного навантаження дозволяє використовувати його як засіб не тільки в групах загальної фізичної підготовки, але й у спеціальних медичних групах.

Наукові дослідження дозволяють вважати, що історичний, освітній, реабілітаційний і рекреативний потенціал занять бадмінтоном є вагомим чинником оптимізації системи фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами закладів вищої освіти. Він обумовлюється по-перше, тим, що саме заняття бадмінтоном сприяють формуванню позитивної мотивації до систематичних занять руховою активністю і спортом, формують навички здорового способу життя та активну життєву позицію. Освітній та фізкультурно-оздоровчий потенціал занять бадмінтоном розглядається в тому, що структура його рухових дій базується на природних рухах людини (біг, стрибки, нахили, зміна напрямків рухів тощо), прояві психофізичних здібностей, а також доцільності його використання незначною витратною у фінансовому аспекті форми фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентською молоддю.

### **2.3. Визначення фізичного стану та фізичної підготовленості студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям**

З метою визначення фізичного стану та рівня фізичної підготовленості студентів медичних груп з ослабленим здоров'ям, нами були проведені антропометричні обстеження, функціональні дослідження, до яких відносяться пульсометрія, заміри артеріального тиску та пульсу у стані спокою, після 20 присідань, після 20 присідань та 3хв. відпочинку, тестування рухових якостей та спроможностей.

В дослідженнях приймали участь 103 студента I-II курсів медичних груп педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, з них 86 дівчат та 17 хлопців. До групи дівчат входили 13 осіб, які займаються чирлідінгом.

Під час проведення досліджень нами було з'ясовано, що склад медичної групи за результатами провідних показників фізичного стану та рівня фізичної підготовленості студентів дуже різномірний. Показники дуже різняться і поряд зі студентами, які мають високі результати за визначеними параметрами, також виявлена значна кількість студентів, які показали незадовільні та низькі результати. Це становище, в деякій мірі, заважало впровадженню та реалізації запропонованої методики навчання фізичних вправ студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям. Враховуючи той факт, що для студентів медичних груп з ослабленим здоров'ям відсутні спеціальні оціночні таблиці виявлених результатів та отримана велика їх розбіжність, крім загальноприйнятих норм і їх меж функціональних проб Штанге і Генчі. В зв'язку з цим, для диференціювання виявлених результатів, нами було вирішено за основу прийняти середнє значення кожного отриманого показника за тестами, що характеризують фізичну підготовленість студентів медичних груп в даних дослідженнях.

В основі дихальної функції лежать тканинні окислювально-відновні процеси, що забезпечують обмін енергії в організмі. Безперечно, витривалість, працездатність людини та її стійкість до різних захворювань



безпосередньо залежить від функціонального стану дихальної системи. Проба Штанге проводиться при затримці дихання при вдиху. Існують певні стандарти оцінки стану дихальної системи: 60 с і більше - відмінний, 40-60 с - добрий, 30-40 с - задовільний, менше 20 с - незадовільний.

Проба Генчі проводиться при затримці дихання на видиху і має критерії, які дозволяють оцінити стан дихальної системи. Більше 50 с - відмінне, 30-50 с - добрий, 20-30 с - задовільний, менше 20 с - незадовільний. За величиною показника проб Штанге та Генчі можна побічно судити про рівень обмінних процесів, ступінь адаптації дихального центру до гіпоксії та гіпоксемії. Гіпоксемія обумовлює зниження рівня кисню в крові; тканинна гіпоксія - недостатнє надходження кисню в тканини; гіпоксія мітохондрій — порушення функціонування мітохондрій, які є головними постачальниками енергії для клітин та можуть призвести до тяжких наслідків для організму.

Необхідно зазначити, що функціональні проби із затримкою дихання характеризують, перш за все, функціональні здібності серцево-судинної системи, проба Штанге, до того ж, відображає стійкість організму до нестачі кисню. Здатність до тривалої затримки дихання залежить, певним чином, від функціонального стану та потужності дихальних м'язів.

За визначеною у метрології фізичного виховання і спорту методикою [97] встановлено порівняльні норми 5-рівневої шкали оцінювання відповідності досліджуваних показників фізичного стану студентів середньогруповим віковим нормам: низький рівень визначався у межах:

$X < \bar{X} - 0,5\delta$ , рівень нижче середнього – у межах:  $\bar{X} - \delta \leq X < \bar{X} - 0,5\delta$ , середній рівень – у межах:  $\bar{X} - 0,5\delta \leq X \leq \bar{X} + 0,5\delta$ , рівень вище середнього визначався у межах:  $\bar{X} + 0,5\delta < X \leq \bar{X} + \delta$  та високий – відповідно у межах:  $X > \bar{X} + \delta$ . У випадку регресії показника (чим менша величина показника, тим вище рівень його прояву, то використовувалася наступна градація: низький рівень визначався у межах:  $X > \bar{X} + \delta$ , рівень нижче середнього – у межах  $\bar{X} + \delta \geq X > \bar{X} + 0,5\delta$ , середній рівень розвитку досліджуваного показника визначався у межах:  $\bar{X} + 0,5\delta \geq X \geq \bar{X} + 0,5\delta$ , рівень вище

середнього визначався у межах:  $\bar{X} - 0,5\delta > X \geq \bar{X} - \delta$ , а низький рівень визначався у межах  $\bar{X} - 0,5\delta > X$ .

В результаті проведених досліджень було визначено наступне: оцінку «добре» за результати проби Штанге здобули 67 студенток, що дорівнює 78% з 86 осіб загальної кількості, а незадовільними у 19 осіб (22%). У хлопців від загальної кількості з 17 осіб «добрі» і «відмінні» результати показали лише 7 студентів, що становить 41%, «задовільні» результати виявлені у 10 студентів (59%).

За результатами проби Генчі було визначено, що відмінні і добрі показники були отримані 41 студенткою, що становить 48% з загальної кількості осіб, незадовільні - показали 45 студенток, що дорівнює 52%. У хлопців із загальної кількості 17 студентів, 6 осіб (35%) отримали позитивні результати, а негативні показники виявлені у 11 студентів, що становить 65%.

Результати тестування рухових якостей та спроможностей студентів I-II курсів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям свідчать про наступне: *стрибки у довжину*, що обумовлюють рівень розвитку швидкісно-силових здатностей, показники вище середнього значення показали 39 студенток від загальної кількості 86 осіб, що дорівнює 45%, негативні виявились у більшості, а саме у 47 студенток, що становить 55%. У хлопців було виявлено результати вище норми лише у 7 студентів (41%) від загальної кількості 17 осіб та у 10 (59%) студентів результати нижчі за середнє значення.

Результати наступного тесту, кількості *кидків м'яча до стіни на відстань 1,5 м за 30 с*, які характеризують рівень розвитку швидкісних та силових здібностей студентів медичної групи показали, що позитивну оцінку здобули 38 (44%) студенток, а негативні виявились у 48 (56%) дівчат. У хлопців, результати вищі за норму у 10 студентів (59%), а нижчі за середнє - у 7 (41%) осіб.

Результати обстеження наступного тесту на вимірювання силової

витривалості м'язів тулуба - *піднімання тулуба в сід* виявили, що 41 студентка (48%) мають показники вищі за середнє значення, а 37 осіб (43%) нижчі параметри за норму. У хлопців 8 студентів (47%) показали результати вищі за норму, а нижчі за середнє - у 9 студентів, що дорівнює 53%.

*Максимальна кількість стрибків через скакалку* була визначена у 49 (57%) студенток, незадовільні результати отримали 37 студенток (43%). У хлопців - 11 (65%) здобули добрі та відмінні результати, нижчі за норму показники мають 6 студентів, що становить 35%.

У наступному тесті *згинання та розгинання рук в упорі лежачи* нами були отримані наступні результати: вище середнього значення виявлені показники у 50 студенток (58%), нижче норми показали результати 35 (41%) студенток. У студентів-хлопців позитивні результати, а саме вищі за середнє значення у 7 (41%) осіб, а нижчі показники у більшості - 10 осіб, що становить 59%.

*З бігу на 30 м* позитивні результати зареєстровано у 51 (59%) студентки, а незадовільні - у 34 (39%) осіб. У хлопців - вищі за норму результати встановлено у 12 (71%) студентів, нижчі за середнє значення зафіксовано у 5 (29%) студентів.

*Біг 500 м* - отримані результати, які характеризують рівень розвитку витривалості у студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям свідчать, що у 52 студенток (60%) результати вищі за середнє, а у 34 студенток (39%) незадовільні. У хлопців, вищі за норму результати у 12 студентів з загальної кількості 17 осіб і становлять 71%, а негативні показники виявлені у 5 (29%) осіб.

*Човниковий біг*, що обумовлює рівень розвитку координаційних здібностей студентів з ослабленим здоров'ям виявив позитивні результати у дівчат - 46 (53%) осіб, негативні показники виявлено у 40 студенток, що дорівнює 46%. У 10 студентів чоловічої статі (59%) зареєстровано результати вищі за середнє значення, а 7 осіб (41%) - нижчі за норму.

З метою визначення стану фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів, нами було проведено кореляційний аналіз. Результати наведеного кореляційного аналізу, що приведені у таблицях 2.2.-2.3. дозволяють оцінити и взаємозв'язок кожного з показників та простежити їх кількість, в залежності від значення показаного результату.

Таблиця 2.2

## Результати кореляційного аналізу у дівчат

	Стрибок у довжину, см	Кількість кидків м'яча до стіни на 1.5 м за 30с, разів	Лягти – сісти з вихідного положення лежачи	Максим. кількість стрибків на скакалці за 30с на 2 ногах	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	Біг 30м, с	Біг 500м, с	Човниковий біг (4х9), с
Зріст, см	0,36672845	0,454977666	0,346565433	-0,108033938	-0,030160063	-0,1957077	-0,0566219	-0,106771146
Маса тіла, кг	0,167548168	0,258172884	0,190349787	-0,078459547	-0,026090274	-0,082031	0,12238999	0,0274474
Округлість груд. клітини	-0,120847147	0,011689992	0,070174503	0,006023633	0,035930663	0,1436613	0,34450156	0,279364856
Ширина плечей	-0,040176366	0,081243327	0,050907611	0,046090517	0,036291679	0,0266418	0,16502948	0,165253132
ЧСС спокою сидячі	0,15649557	0,01520446	0,092772952	0,136781533	0,103345328	-0,1733241	-0,0027013	0,057519578
ЧСС спокою стоячи	0,177756755	-0,027682277	0,02668179	0,092044975	0,076250246	-0,2180512	0,04340337	0,110175595
А.Т.СД у стані спокою	-0,001364021	0,102127615	0,23792911	0,172350976	-0,077315952	0,027572	0,10884688	0,02096314
А.Т.ДД у стані спокою	-0,022977258	0,027293129	0,059220075	-0,003280145	-0,012773238	0,0103919	0,03443422	0,030066753
ЧСС після 20 присідів за 30 с	0,011728796	0,011728796	0,185658822	0,109455845	-0,134006988	-0,0683175	0,07780718	0,033589324
ЧСС після перших 30с, 1хв. відпочинку	0,1219906	0,22077429	0,349833544	0,127851111	0,027253088	-0,0833834	0,1938395	-0,011573654
ЧСС після перших 30с, 3хв. відпочинку	0,15069919	0,288316397	0,359537005	0,174072998	-0,02672993	-0,075919	0,22098138	-0,035130794
Після 20 присідів (мах АТ. СД мм.рт.ст.)	-0,050217188	0,109000612	-0,044066533	-0,12936099	-0,107259725	0,1601587	0,25994407	0,051012189
Після 20 присідів (мах АТ. ДД мм.рт.ст.)	-0,050217188	0,109000612	-0,044066533	-0,12936099	-0,107259725	0,1601587	0,25994407	0,051012189
Після 20 присідань та 3 хв. відпочинку АТ СД мм.рт.ст.)	0,023688944	0,229344534	0,037894326	-0,100889719	-0,100557173	0,1178473	0,19551352	0,07179397
Після 20 присідань та 3 хв. відпочинку АТ ДД мм.рт.ст.)	0,19605328	0,094446191	-0,117586827	-0,187616147	0,013660433	0,0434344	0,14904681	0,08605075
Проба Штанге, с	-0,064631764	-0,073871636	0,06618961	-0,050070766	-0,026313505	-0,0895927	0,06605113	-0,017005239
Проба Генчі, с	0,357151676	0,224573311	0,273978547	0,259530004	0,125863069	-0,1732222	-0,0842362	-0,267537418

Таблиця 2.3.

## Результати кореляційного аналізу у хлопців

	Стрибок у довжину, см	Кількість кидків м'яча до стіни на 1.5 м за 30с, разів	Лягти – сісти з вихідного положення лежачи	Максим. кількість стрибків на скакалці за 30с на 2 ногах	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	Біг 30м, с	Біг 500м, с	Човниковий біг (4х9), с
Зріст, см	0,433735963	0,5431874	0,054300138	0,43750034	0,247413682	-0,38643	-0,354655	0,039493679
Маса тіла, кг	0,202289512	0,254422066	0,293947559	0,237094802	0,445681719	-0,254814	-0,41958	-0,287902869
Округлість груд. клітини	-0,165369086	-0,282773622	0,092331078	-0,206932264	-0,327163805	0,0024259	0,0000108	0,085619691
Ширина плечей	-0,203738109	-0,022441619	0,203102436	0,151232286	0,082282432	0,0199202	-0,055897	-0,090828488
ЧСС спокою сидячі	-0,227774569	-0,157929636	0,306726363	0,333213158	-0,233224491	-0,073206	-0,011136	-0,010798944
ЧСС спокою стоячи	-0,235782678	-0,235772152	0,221065379	0,331468129	-0,234696266	0,0180018	0,1009324	-0,093605319
А.Т.СД у стані спокою	-0,155735046	-0,193483221	-0,231468135	-0,437343034	0,130247749	0,2029884	0,3095751	-0,022996792
А.Т.ДД у стані спокою	-0,222184639	-0,04046615	-0,20127659	-0,05081849	0,188599179	-0,166252	0,1317694	-0,161578806
ЧСС після 20 присідів за 30 с	0,027493828	0,046886798	-0,24943809	-0,483446466	0,281470629	0,3418414	0,2538569	0,421497447
ЧСС після перших 30с, 1хв. відпочинку	-0,021806027	0,031415262	-0,399487357	-0,516764015	0,275294897	0,3646294	0,2572637	0,427385211
ЧСС після перших 30с, 3хв. відпочинку	0,114174026	0,038066555	-0,276839689	-0,253381383	0,377520269	0,2369669	0,1970068	0,323725691
Після 20 присідів (мах АТ. СД мм.рт.ст.)	0,095992608	0,084896374	-0,003237245	-0,354459828	0,351482319	-0,10699	0,0201727	-0,045350558
Після 20 присідів (мах АТ. ДД мм.рт.ст.)	-0,025361482	-0,102510724	-0,122827437	-0,342110346	0,012963666	0,1118017	0,0608197	-0,044348767
Після 20 присідань та 3 хв. відпочинку АТ СД мм.рт.ст.)	0,333339671	0,236890118	0,291114639	-0,202351535	0,158440824	-0,154436	-0,054963	-0,139049038
Після 20 присідань та 3 хв. відпочинку АТ ДД мм.рт.ст.)	0,280640745	-0,029402041	0,018015172	-0,092969062	-0,178816377	0,1498609	0,0217735	0,045709786
Проба Штанге, с	0,161223418	0,057574813	-0,087586631	-0,164749862	-0,301961462	-0,21661	-0,216787	0,081890747
Проба Генчі, с	0,755179783	0,663715749	0,485851959	0,063679756	0,343357335	-0,377545	-0,380857	-0,049977619

Взаємозв'язок показників характеризувався та визначався коефіцієнтами кореляції, цифрове значення, яких знаходиться у межі від 0 до 1,0. Коефіцієнт кореляції (r) характеризує величину, що відображає ступінь взаємозв'язку двох змінних між собою. Він може варіювати в межах від -1

(негативна кореляція) до +1 (позитивна кореляція). Якщо коефіцієнт кореляції дорівнює 0 то, це говорить про відсутність кореляційних зв'язків між змінними. Причому, якщо коефіцієнт кореляції ближче до 1 (або -1) то кажуть про сильну кореляцію, а якщо ближче до 0, то про слабку.

При позитивному зв'язку високих значень однієї ознаки відповідають високі значення іншої ознаки. При збільшенні значень першої змінної пропорційно збільшуються значення другої змінної.

При негативному зв'язку низьких значень однієї ознаки відповідають високі значення іншої ознаки. При зменшенні значення першої змінної пропорційно збільшуються значення другої змінної.

У практиці прийнято вважати, що ступінь зв'язку, а саме:

від 0,00 до (-) (+) 0,30 - слабка;

від (-) (+) 0,31 до (-) (+) 0,59 – середня;

від (-) (+) 0,60 до (-) (+) 1,0 - висока.

Серед отриманих показників у процесі тестування студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям I-II курсів нами було з'ясовано, що у досліджуваних дівчат (у загальній кількості 87 студенток) параметри довжини тіла мають середній позитивний кореляційний зв'язок із стрибками у довжину (0,366) та кількістю кидків м'яча до стіни на 1,5 м за 30 с, що обумовлює середній рівень зв'язку швидкісно-силових, швидкісних та координаційних здібностей та характеризує їх недостатній рівень розвитку, що потребує перегляду спрямованості та змістовного наповнення занять з фізичного виховання. Результати, що обумовлюють невисокий рівень розвитку координаційних здібностей свідчать про великий обсяг навчального навантаження, яке викликає психоемоційну напругу і відповідно відображується на стані здоров'я дівчат та опануванні ними складних рухових дій. Також, середній позитивний кореляційний зв'язок простежується між параметрами довжини тіла та вправою піднімання тулуба в сід (0,346). Виконання даної вправи позитивно корелюється із ЧСС після перших 30 с, 1 хв. відпочинку (0,349) та ЧСС після перших 30 с, 3хв.

відпочинку (0,359), що характеризує невисокий рівень розвитку силової та загальної витривалості дівчат I-II курсів і їх швидкісно-силових здібностей. Отримані дані свідчать про недосконалість планування навантаження, а саме невисоку інтенсивність занять з фізичного виховання. Округлість грудної клітини та біг на 500 м мають показники середнього кореляційного зв'язку (0,344). Вищезазначені результати свідчать про невисокий рівень розвитку силової та загальної витривалості, які є характеристикою неналежного рівня розвитку фізичної працездатності. Невисокі показники координаційних можливостей, швидкісно-силових здібностей вказують на малорухливий спосіб життя студенток та свідчать про необхідність відповідного перегляду навчальних програм з фізичного виховання з урахуванням їх спрямованості та відповідним наповненням змістовного матеріалу.

У процесі тестування студентів чоловічої статі (у дослідженні приймали участь 17 студентів) педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям I - II курсів нами було з'ясовано, що високий позитивний кореляційний зв'язок простежується між параметрами проби Генчі зі стрибками у довжину (0,755) та кількістю кидків м'яча до стіни (0,663), які характеризують швидкісно-силові здібності, рівень фізичної готовності та фізичної підготовленості студентів. Середній позитивний кореляційний зв'язок, простежується між параметрами проби Генчі з виконанням вправи піднімання тулуба в сід (0,485) та згинанням і розгинанням рук в упорі лежачи (0,343). Середній негативний зв'язок існує між бігом на 30 м (-0,377), бігом на 500 м (-0,380) та пробєю Генчі. Також, у бігу на 30 м та 500 м спостерігається негативна кореляція між ростом (-0,386) та (-0,354) бігом на 500 м та з масою тіла (-0,419), що може свідчити про надлишкову масу тіла у деяких студентів, низький рівень функціональних можливостей та недостатній рівень розвитку швидкісних здібностей та витривалості студентів.

Проведені дослідження свідчать, що високі результати показали 13 студенток, що займаються чирлідінгом та 5 студентів, які активно

займаються руховою діяльністю. Крім того, нами було проаналізовано, що кількість кореляційних зв'язків значно більша у студентів, які показали високі результати, а також систематично займаються фізичною культурою і спортом, у порівнянні з іншими студентами педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, що ведуть малорухливий спосіб життя.

Таким чином, помірно систематичне фізичне навантаження та спорт інтегрують з фізіологічними показниками, у тому числі, показниками дихальної системи.

Отримані взаємозв'язки у значної кількості студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, а саме їх результати, свідчать про недостатній рівень розвитку швидкісних, координаційних, швидкісно-силових, силових здібностей та витривалості. Як і у дівчат-студенток, так і у хлопців-студентів найменш розвинутими виявлені швидкісно-силові, швидкісні та координаційні спроможності.

Середній позитивний кореляційний зв'язок у хлопців простежується між параметрами довжини тіла з результатами стрибків у довжину (0,433), кількістю кидків м'яча до стіни на 1,5 м за 30 с (0,543), максимальною кількістю стрибків на скакалці за 30 с на 2 ногах (0,437), що визначає рівень прояву швидкісних, швидкісно-силових здібностей студентів I-II курсів та характеризують їх функціональний стан.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи має середню позитивну кореляцію із масою тіла в кг (0,445) та негативну кореляцію із округлістю грудної клітини (-0,327), що обумовлює рівень розвитку силових якостей та спеціальної витривалості.

При виконанні вправи на максимальну кількість стрибків на скакалці за 30 с на 2 ногах було виявлено середню позитивну кореляцію із ЧСС спокою сидячі та стоячи - (0,333) та (0,331) відповідно. Також, при виконанні цієї вправи спостерігався негативний кореляційний зв'язок із ЧСС після перших 30 с, 1хв. відпочинку (-0,516), артеріальним систолічним тиском у стані спокою (-0,437), максимальним артеріальним систолічним тиском після 20

присідань (-0,354), максимальним артеріальним діастолічним тиском після 20 присідань (-0,342) та ЧСС після 20 присідань за 30 с (-0,483), що характеризує недостатню фізичну працездатність студентів.

У студентів-хлопців, середній кореляційний зв'язок виявлено між ЧСС після 20 присідань за 30 с і бігом на 30 м, с (0,341) та човниковим бігом 4x9, с (0,421), ці результати характеризують невисокий рівень розвитку швидкісних здібностей. У чоловіків, існує середня негативна кореляція між ЧСС після перших присідань за 30 с, та 1 хв. відпочинку та виконанні вправи піднімання тулуба в сід (-0,399). Дані результати свідчать про незадовільний функціональний стан студентів чоловічої статі.

Позитивний кореляційний зв'язок між ЧСС після перших присідань за 30 с, 1 хв. відпочинку спостерігається та бігом на 30 м, с (0,364), човниковим бігом 4x9,с (0,427). Також, позитивний кореляційний зв'язок ЧСС після перших присідань за 30 с, 3 хв. відпочинку існує при згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи (0,377) та човниковим бігом 4x9, с (0,323).

Після 20 присідань (мах АТ. СД мм. рт. ст.) та згинанням та розгинанням рук в упорі лежачи існує позитивна кореляція (0,351), що обумовлює рівень розвитку силової витривалості. Після 20 присідань та 3 хв. відпочинку (мах АТ СД мм. рт. ст.) та стрибком у довжину (0,333) існує кореляційний зв'язок, який свідчить про невисокий рівень розвитку швидкісно-силових спроможностей.

Дані результати свідчать про недостатній рівень розвитку силових, швидкісно-силових здібностей та витривалості й наводять на думку, що заняття з фізичного виховання зі студентами педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям були малоефективними, будувались без урахування їх стану фізичного розвитку та здоров'я й носили формальний характер.

Недостатній рівень фізичної підготовленості та фізичної працездатності студентів I-II курсів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям свідчать про малорухливий спосіб життя студентів та потребують відповідного перегляду навчальних програм з фізичного виховання з



урахуванням їх спрямованості та наповнення змістовного матеріалу.

#### **2.4. Розробка комплексної програми навчання та розвитку рухових якостей засобами бадмінтону на основі структурних компонентів методики навчання фізичних вправ студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям**

Аналіз та узагальнення наукових досліджень в системі фізкультурно-оздоровчої освіти, результати проведених нами досліджень дозволили визначити відповідну структуру навчання фізичних вправ засобами бадмінтону студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям. Теоретичною основою до проведених в цьому напрямі досліджень стали розробки побудови методичних систем, зокрема з фізичного виховання (Г.П. Грибан [45], О.Д. Дубогай [54] ).

Для визначення структурних складових методики навчання фізичних вправ засобами бадмінтону студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, ми керувались принципами, положеннями та завданнями щодо організації і побудови освітнього процесу з фізичного виховання закладів вищої освіти у звичайних умовах, а також пошуком нових організаційних форм проведення практичних занять зі студентами у період пандемії та під час загарбницької війни, розв'язаною Росією в Україні. У зв'язку з цим, визначальна роль в освітньому процесі зі студентами педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям належить організації проведення теоретичних і практичних занять в дистанційному режимі та розміщенню всієї необхідної навчальної документації на платформі moodle НПУ імені М.П. Драгоманова. У цьому контексті великого значення набуває самостійна робота студентів і вміння викладачів її організувати в дистанційному режимі. Самостійна робота студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям передбачала розвиток фізичних якостей, оволодіння ними сукупністю прийомів у бадмінтоні за допомогою вивчення імітаційних та підвідних вправ, а також інших видів рухової діяльності, систематичного ведення щоденника

«Здоров'я», які визначають і регулюють емоційно забарвлену, дієву позицію особистості щодо свого здоров'я, психофізичного стану, фізичного вдосконалення та освіти [55].

Таким чином, для визначення структурних складових методики навчання студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, нами враховувались наступні методичні положення побудови освітнього процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти: обґрунтоване планування та спрямованість навчального процесу; взаємозв'язок та єдність теоретичної, методичної та практичної підготовки студентів з урахуванням їх стану здоров'я; дотримання доступного рівня труднощів при проведенні занять та плануванні фізичних навантажень; набуття рухових навичок та якісне опанування технікою фізичних вправ; забезпечення високого рівня мотивації студентів до занять з фізичного виховання та прагнення до максимальної активності студентів під час їх проведення; поєднання колективної та індивідуальної фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів; впровадження сучасних технологій в освітній процес у звичайному, дистанційному та змішаному режимах навчання.

*Під спортивною технікою в бадмінтоні* варто розуміти сукупність прийомів і дій, які забезпечують найбільш ефективне рішення рухових задач, обумовлених специфікою даного виду спорту та виду змагань.

*Технічна підготовленість* — ступінь освоєння рухових дій та прийомів у грі бадмінтон тими, хто займається цим видом спорту, системою рухів (техніки виду спорту), що відповідає особливостям бадмінтону і спрямована на досягнення певних спортивних результатів, в залежності від поставленої мети навчання. У структурі технічної підготовленості дуже важливо виділяти базові та додаткові рухи.

Освоєння базових рухів є обов'язковим для тих, хто вирішив займатись бадмінтоном.

За ступенем освоєння прийомів і дій технічна підготовленість характеризується трьома рівнями: 1) наявністю рухових уявлень про

прийоми, дії та спроби їхніх виконання; 2) виникненням рухового уміння; 3) утворенням рухової навички.

Процес навчання руховим діям гри бадмінтон та їх технічного удосконалювання може бути підрозділений на відносно самостійні та одночасно взаємозалежні й взаємообумовлені ланки. Відповідно до проаналізованих даних, можна виділити три етапи оволодіння руховими діями гри бадмінтон.

Перший етап — *початкове розучування*. У його процесі створюється загальне уявлення про рухову дію та формується установка на її оволодіння, вивчається головний механізм руху, формується ритмічна структура, усуваються грубі помилки. Основним практичним методом освоєння рухової дії є метод розчленованої вправи, що припускає поділ дії на відносно самостійні частини (фази) та ізольоване розучування останніх з наступним об'єднанням. Поділ рухової дії на частини та фази, виокремлення рухових характеристик спрощує процес формування першочергового уміння, тому що полегшує постановку задач, підбір засобів і методів, контроль за ефективністю навчання, профілактику та усунення грубих помилок.

Другий етап — *поглиблене розучування*. Деталізується розуміння закономірностей рухової дії, удосконалюється його координаційна структура за елементами руху, динамічними та кінематичними характеристиками, удосконалюється ритмічна структура, забезпечується їхня відповідність індивідуальним особливостям тих, хто займається.

Третій етап — *закріплення та подальше удосконалення*. Навичка стабілізується, удосконалюється доцільна варіативність дій стосовно до індивідуальних особливостей тих, хто займається, різних умов, у тому числі й при максимальних проявах рухових якостей.

В теорії і методиці фізичного виховання розрізняють два рівні рухового уміння:

- уміння виконувати окрему рухову дію (наприклад, подачу у бадмінтоні, штрафний кидок у баскетболі чи гандболі тощо). В літературі

його інколи називають умінням нижчого порядку;

- уміння вищого порядку (наприклад, уміння грати у бадмінтон, боротись, фехтувати тощо) або, як його часто називають, уміння виконувати цілісну рухову діяльність. Уміння вищого порядку представляє собою комплекс рухових навичок, що взаємодіють у процесі вирішення студентами певних рухових завдань. До уміння вищого порядку відносяться й уміння здійснювати процес фізичного виховання з метою самовдосконалення .

Рухове уміння виконувати окрему рухову дію — це здатність учня виконувати вправу, концентруючи увагу на кожному русі, що входить до її складу. Формується уміння шляхом багаторазового повторення вправи у стандартних умовах, при активній участі всіх органів відчуття (зору, слуху тощо). Увага учня при цьому повинна бути зосереджена на деталях, елементах рухової дії, на просторових, часових, просторово-часових, динамічних та ритмічних характеристиках рухів. Одночасно засвоїти ці характеристики неможливо. Вивчають їх послідовно шляхом усвідомленого багаторазового практичного виконання рухової дії.

Багаторазове повторення вправи і її частин під безпосереднім контролем свідомості і при безперервному пошуку способів найефективнішого їх виконання поступово приводить до удосконалення і стабілізації рухових операцій, окремих елементів, з наступним їх поєднанням у рухову дію. На початковому етапі навчання рухові дії виконуються уповільнено, з зупинками, зайвими рухами та помилками. Учні виконують вправу нестабільно. Такий рівень володіння вправою прийнято називати умінням.

Збільшення числа повторень і корекції помилок приводить до невимушеного, плавного, безпомилкового, стабільного та економного виконання вправи. Вправа поступово автоматизується. Іншими словами, відбувається плавна трансформація уміння в навичку.

В міру автоматизації рухової дії свідомість учня звільняється від безпосереднього детального управління нею. Вправа виконується під

контролем рухового аналізатора («м'язового відчуття»). Всі інші аналізатори, які брали участь в управлінні і корекції рухів, переключаються на контроль зовнішніх умов та результатів рухової діяльності. Це дає можливість переключити мислення на вирішення інших завдань. Проте всі довільні автоматизовані рухові дії, сформовані на основі свідомості, в будь-який час можуть бути взяті під контроль. Таким чином, рухова навичка завжди чітко усвідомлюється і може бути відтворена в уяві, в мові, в образі та в практичному виконанні.

Викладачу слід знати, що рівень усвідомлення рухової дії, яка вивчається, у різних учнів неоднаковий, і це суттєво позначається на швидкості і якості засвоєння ними вправи та на їх здатності до творчого використання засвоєної вправи в життєдіяльності.

При володінні руховою дією на рівні навички свідомість учнів виконує пускову (початок руху), контролюючу (фіксація відхилень від правильного виконання вправи), корекційну (заходи щодо виправлення помилок або виходу із скрутних ситуацій) та гальмівну (активне гальмування руху або перехід до іншої дії) функції.

Пересування в бадмінтоні складаються із семи основних елементів: простий крок (один крок), приставний крок, перехресний крок, змінний крок, стрибок, випад, бігли – стрибкові кроки. Пересування починається з ігрової стійки і може бути здійснене в будь-якому напрямку. Найчастіше доводиться рухатися: вперед до правої та лівої стійки; в сторони до бічних ліній; назад у правий та лівий дальні кути ( рис. 2.6) [73].

Рис. 2.6. Схема (класифікація) основних технічних прийомів у бадмінтоні

**Стійки спортсменів у бадмінтоні.** У бадмінтоні існує кілька видів стійок: залежно від висоти до рівня сітки: високі (поз. 1), середні (поз. 2), низькі (поз. 3); залежно від орієнтації тіла гравця на майданчику: правосторонні (права нога попереду) та лівосторонні (ліва нога попереду); залежно від конкретної ситуації: атакуючі, універсальні, захисні. Але в цілому розрізняють три основні види стійок: при виконанні подачі, прийому подачі, ігрові. І вже серед них залежно від ситуації та індивідуальних особливостей: високі, середні, низькі, атакуючі, захисні, універсальні.

Найбільше у грі використовуються середні універсальні стійки (рис. 2.7).

*Стійка при виконанні подачі відкритою стороною ракетки*, коли той, хто подає розташовується в передній частині зони подачі. Вихідне положення за всіх видів подачі відкритою стороною ракетки однакове. Ліва нога трохи попереду на відстані 30-80 см від передньої лінії. Ця відстань залежить від

виду подачі (короткої, плоскої, високо-далекої), виду гри (одиночної, парної, мікст) та особистих особливостей спортсмена. Права нога розташовується ззаду, на відстані, що дорівнює приблизно ширині плечей спортсмена. Стопа відставлена трохи убік і розгорнута назовні. Волан у пальцях лівої руки, рука з ракеткою опущена вниз і відведена назад. Лікоть не повинен бути притиснутий до тулуба.



Рис. 2.7. Види стійок у бадмінтоні

*Стойка при виконанні подач закритою стороною ракетки* характерна для парних ігор та мікстів, де найчастіше застосовують короткі та плоскі подачі. Гравець, як правило, переміщується ближче до сітки, виставляючи вперед праву ногу. Волан у лівій руці, передпліччя піднесено, кисть з ракеткою відведена назад. Характерним для цієї стійки є те, що центр тяжіння спортсмена перенесено на праву ногу. При короткій подачі це дозволяє скоротити час входження у гру після подачі.

*При прийомі подачі в одиночних іграх* рекомендується знаходитись ближче до центру зони прийому подачі, ліва нога попереду, права ззаду, головка ракетки попереду на рівні голови, ліва рука напівзігнута і піднята до рівня грудей, щоб служити балансиrom.

*Прийом подачі у парних іграх:* позиція спортсмена наближена до сітки. Стопа лівої ноги, що стоїть попереду, знаходиться на відстані 15-30 см від передньої лінії подачі. Центр тяжкості гравця зміщений вперед, на ліву ногу, тулуб також нахилено вперед, рука з ракеткою трохи витягнута у напрямку

до сітки і піднята трохи вище за рівень голови.

*Позиція у центрі майданчика є основною ігровою стійкою.* Така позиція є вихідним положенням, з якого спортсмен виконує переміщення майданчиком під час гри. Ця стійка виглядає наступним чином: ноги спортсмена злегка зігнуті, плечі розташовані паралельно сітці, тулуб дещо нахилений вперед, рука з ракеткою знаходиться перед грудьми. Центр тяжкості розподілений рівномірно на обидві ноги, п'яти злегка піднесені. При відбитті нападаючого удару спортсмен трохи змінює стійку. У момент удару ноги згинаються більше, ніж звичайно, рука з ракеткою відводиться до рівня пояса і спортсмен переходить у позицію низької стійки.

Ігрові стійки непостійні. Вони змінюються відповідно до зміни ситуації на майданчику. Практика показує, що спортсмен, коли грає, знаходиться в постійному русі, використовуючи різноманітні бадмінтонні стійки, щоб своєчасно і ефективно відреагувати на будь-яку ігрову ситуацію.

*Способи хвату ракетки: універсальний, хват - для виконання ударів відкритою стороною ракетки, хват – для виконання ударів закритою стороною ракетки.*

На початковому етапі навчання ракетку доцільно тримати універсальним способом (рис. 2.8).

Універсальний хват ракетки складається з наступних фаз: лівою рукою взяти ракетку за стрижень ручкою до себе так, щоб площина обода головки ракетки була перпендикулярна до підлоги. Після цього правою рукою берете ракетку за її ручку, ніби вітаючись з нею, і охоплюєте її, немов при рукостисканні. Рука охоплює рукоятку так, що видно торцевий кінець, причому настільки, щоб не заважати рухам кисті під час ударів із різних положень. Перша фаланга великого пальця має лежати ліворуч - збоку на широкій площині ручки.



Рис. 2.8. Техніка універсального хвату ракетки та точки дотику з долонею(виділені сірим кольором)

Існують дві сторони головки ракетки: відкрита та закрита сторони. Щоб правильно тримати ракетку, треба витягти руку вперед перед собою так, щоб площина головки ракетки була перпендикулярна поверхні підлоги, відкрита сторона ракетки ліва, закрита - права. При ударах відкритою стороною ракетки рука з ракеткою при замаху відкриває тіло, а при ударах закритою стороною ракетки рука з ракеткою як би закриває його.

**Подача** - технічний прийом, за допомогою якого волан вводиться у гру.

У бадмінтоні розрізняють наступні подачі:

- ✓ висока – волан летить на задню лінію майданчика по висхідній траєкторії;
- ✓ висока атакуюча – волан летить по високій атакуючій траєкторії у задню зону майданчика;
- ✓ плоска - волан летить по плоскій траєкторії в середню та задню незахищені зони майданчика;
- ✓ коротка – волан летить за низкою траєкторією на передню лінію подачі.

**Високо-далека подача** — волан летить знизу висхідною траєкторією на задню лінію майданчика.

**Високо-атакуюча подача** - волан летить знизу високою атакуючою траєкторії в задню зону майданчика.

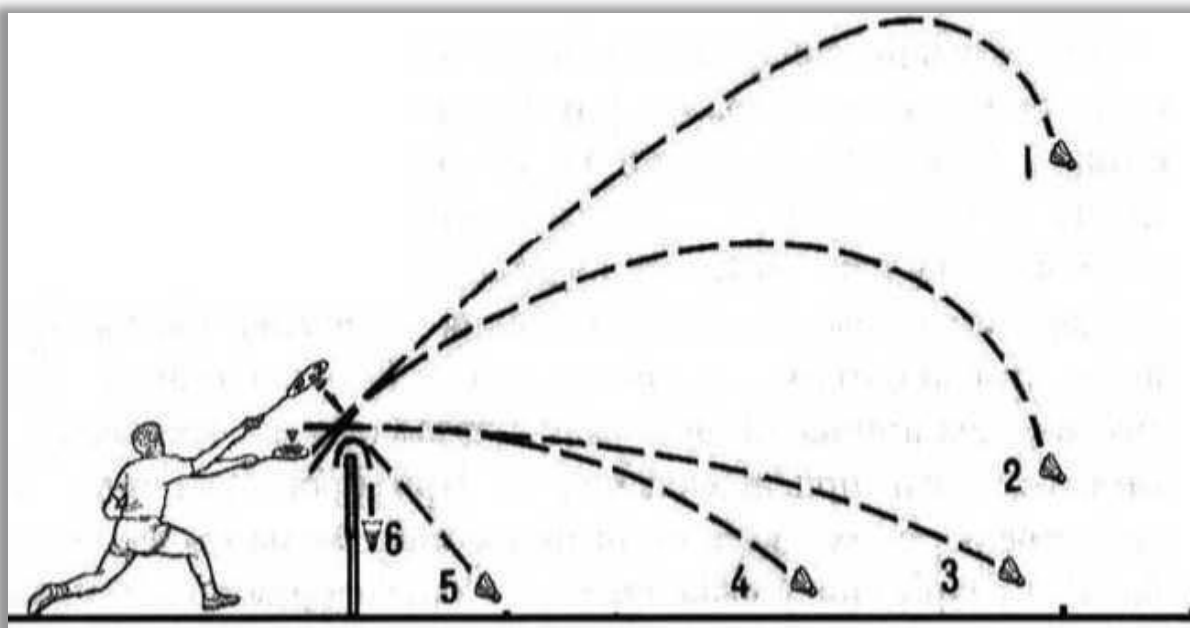
**Плоска подача** - волан летить плоскою траєкторією в задню зону майданчика.

**Коротка подача** - волан летить низькою траєкторією в район передньоїлінії подачі.

**Висока подача** - під час подачі погляд спрямовують на волан. Кисть руки тримають піднятою. Подачу виконують спокійно. Ноги весь час у контакті з підлогою від початку до кінця здійснення подачі. При подачі ракетка рухається, за траєкторією дуги зверху-вниз з поворотом кисті. Центр тяжіння переміщується на ліву ногу. Поворот кисті – ключовий момент подачі. Коли кистю завершується удар по волану, рука по інерції супроводжує волан.

**Низька подача відкритою стороною ракетки** - вихідне положення, замах, перші фази руху, як і при високій подачі. Але, у завершальній фазі, перед ударом, рух уповільнюється і здійснюється «м'який», плавний рух руки з ракеткою, легкий поворот кисті – і волан летить низько над сіткою в передню зону поля прийому.

Згідно існуючих правил бадмінтону, подачу необхідно виконувати тільки ударом знизу, не відриваючи ніг від поверхні майданчика, заборонено подачу подавати в русі. подача вважається помилковою, якщо під час удару волан був вище поясу або в момент удару будь-яка частина ракетки знаходиться вище кисті руки. Помилкою також вважається, якщо під час подачі гравець стояв на лінії або знаходився поза зоною.



1 — високо-далека; 2 — висока- атакуюча; 3 — плоска; 4 — плоска в півполя; 5 —атакуюча; 6 — коротка (при підставці)

Рис. 2.9. Траєкторія польоту волана при ударах біля сітки

Удари в бадмінтоні бувають наступні:

- ✓ зверху, кисть руки направлена догори при вертикальному положенні передпліччя або положеннях близьких до нього;
- ✓ збоку, коли кисть направлена вбік, а передпліччя займає положення близьке до горизонтального;
- ✓ знизу, коли кисть в основній фазі направлена донизу.

Крім того, у грі бадмінтон класифікують удари з передньої, середньої та задньої зон майданчика. До ударів із передньої зони відносяться:

- ✓ відкидний – удар відкритою або закритою стороною ракетки по волану, який знаходиться на рівні кромки сітки (або нижче), а потім летить за високою траєкторією;
- ✓ атакуючий відкидний – атакуючий удар, що виконується відкритою або закритою стороною ракетки по волану, який знаходиться вище рівня кромки сітки, а потім летить за високою траєкторією;
- ✓ удар відкритою або закритою стороною ракетки по волану, який

знаходиться на рівні кромки сітки (або нижче), а потім летить за високою траєкторією;

- ✓ поштовх-удар виконується відкритою або закритою стороною ракетки по волану, який знаходиться на рівні кромки сітки, поступальним рухом ракетки по напрямленню польоту волана.

До ударів із середньої та задньої зони майданчика слід віднести:

- ✓ високий - волан летить по висхідній траєкторії та опускається за приймаючим. Такий удар використовують, щоб виграти час у скрутній ситуації та встигнути зайняти зручну позицію в центрі поля;

- ✓ високий атакуючий - волан пролітає над приймаючим гравцем на максимальній висоті, недосяжній для відбиття, та опускається за ним. Такий удар, зазвичай, використовується при підготовці атаки, та виконується з паузою при замаху з метою заставити суперника відійти до задньої лінії;

- ✓ плоский - волан летить паралельно, як правило, майже над сіткою, а потім знижується і падає у задню зону майданчика. Використовується у парних іграх, як підготовчий удар при переході від захисту до нападу, а також для того, щоб змусити суперника зміститися з центральної позиції;

- ✓ нападаючий - волан летить по низхідній траєкторії з великою швидкістю. Цей удар має два різновиди: смеш – удар певної сили та швидкості, напівсмеш - удар середньої швидкості польоту та сили. По довжині польоту, коли волан падає ближче до передньої зони, його називають коротким, коли волан падає у задню частину майданчика – довгим;

- ✓ короткий – волан летить у зону сітки приймаючого гравця. Розрізняють два типу таких ударів: короткий – близький, виконується «м'яко» з пасивним рухом кисті, як правило, підрізаючи волан збоку.

- ✓ зрізка - атакуючий удар зверху в передню зону майданчика. Виконується збоку голівки волана із зовнішній або внутрішній сторони;

- ✓ блокуючий удар, відповідь на волан, що швидко пролітає, як правило, смеш. Виконується як підставка, коли волан направляється у

передню зону майданчика на сітку, або як сильний удар у середню та задню зонумайданчика.

Розглянемо техніку виконання (за фазами) деяких ударів в бадмінтоні:

**1. *Високий далекий удар (високий атакуючий)*** - як правило, удар виконується із задньої частини майданчика. Техніка виконання цієї рухової дії складається з декількох фаз: замаху, удару та проводки.

*Замах.* Зробивши крок правою ногою до волану, спортсмен піднімає ліве плече. Рука з ракеткою утримується попереду, ліва рука піднята вгору в напрямі волану. Повертаючи тулуб лівим боком до сітки, спортсмен «закручує» його навколо вертикальної осі, накопичуючи енергію, яка потім реалізується при винесенні правого плеча вперед. Плече повертається вправо, лікоть підіймається вгору, рука з ракеткою вирівнюється у ліктьовому суглобі, набуваючи кут у 90- 100°. Потім рука згинається у ліктьовому суглобі, заводиться за голову і опускається за спину, ракетка в цей момент вільно опущена. При виконанні замаху необхідно слідкувати, щоб кисть, випереджала рух ракетки.

*Удар.* З положення «натягнутого луку» починається основна (ударна) фаза. Необхідно «розкрутити» тулуб у напрямку, протилежному відведеному правому плечі при замаху. Енергійний рух правого плеча вперед закінчується швидкою зупинкою поступального руху, а в момент зустрічі ракетки з воланом рука продовжує з прискоренням розгинатися, реалізуючи енергію, накопичену при замаху, в удар.

*Проводка* – це заключна фаза удару, яка виконується рухом правого плеча, коли рука з ракеткою спрямовується в напрямку обраної цілі заключної частини «петлі».

*Робота ніг.* Слід прийняти стійку, коли ліва нога попереду. Стопи ніг розташовані так, що ліва утворює кут у 20-30° по відношенню до лінії проводки, а права – кут з тією ж лінією у 80-110°. Центр тяжіння в початковій фазі замаху знаходиться під лівою стопою та розподілено рівномірно в заключній фазі замаху – над головою. До моменту завершення ударної фази

ліва нога підтягується до правої. Коли удар виконується в безопорному положенні, то ліва нога ставиться першою на місце правої, або дещо далі до задньої лінії. Така робота ніг дозволяє краще зберегти рівновагу.

**2. Короткий – близький удар.** Вправа виконується, коли визначено напрям польоту до задньої лінії і гравець намагається швидко підбігти до місця ймовірного приземлення волану.

*Підготовча фаза (замаху)* починається з розвороту тулуба, коли рука з ракеткою відводиться назад.

*Основна (ударна) фаза* починається активним рухом, із швидким уповільненням поступального руху руки з ракеткою назустріч волану. Лікоть у суглобі «випереджає» зап'ясток, а зап'ясток «випереджає» саму ракетку, що призводить до «м'якого» виконання удару.

Почавши виконувати удар, в останній момент змінюєте свої наміри, уповільнюєте поступальний рух вперед. Таким чином, чим коротша фаза уповільнення, тим менше часу у суперника, щоб визначити напрямок удару.

*Заключна фаза (проводка)* виконується, коли торкнувшись волану, поверхня ракетки довгий час супроводжує його вперед. Цей різновид скороченого удару більш використовують гравці-початківці.

**3. Удари смеш і напівсмеш** - найбільш ефективні з атакуючих ударів, які виконуються як з опорного, так і безопорного положення. Техніка удару виконання така ж, як і при високому далекому ударі, але точка удару по волану знаходиться попереду голови.

**4. Плоский удар** – технічний прийом, який відносять до атакуючого та виконують із середньої і задньої частин майданчика, на середньому рівні висоти, з боку гравця, і використовують для пришвидшення або завершення атаки.

*Замах* здійснюється під час кроку правою ногою в бік, або назад з одночасним відведенням правого плеча і руки назад. Відбувається, «скручування» тулубу навколо вертикальної осі, коли точка опори пересікається з центром тяжіння тіла спортсмена.

*Удар* починається з послідовного «розкручування» всіх частин тулуба. Спочатку розвертається плече вліво, потім випрямляється рука і зап'ястя з ракеткою. Таким чином, ломана лінія, що утворюється, розпрямляючись в одну пряму, співпадає з площиною удару.

*Проводка* при виконанні цього удару короткочасна, а лінія проводки перпендикулярна площині удару.

### **5. Удар над головою закритою стороною ракетки.**

*Підготовча фаза (замах)* починається з першого кроку ноги назад, повороту тулуба спиною до сітки, а також зі зміною хвата ракетки. При грі закритою стороною ракетки основне навантаження здійснюється на великий палець. Для виконання цього удару, перш за все, необхідно «зустріти» волан якомога раніше, високо та близько від сітки так, щоб направити його зверху-вниз. Найбільш зручною позицією для такого варіанту удару – це положення спиною до сітки. Права нога розташована ближче до задньої лінії, а ліва – ближче до сітки.

Виконуючи *основну (ударну) фазу*, починається розгинання ноги в колінних суглобах, підіймаючи лікоть, опускається зап'ястя донизу, випереджаючи ліктьовий суглоб та створюючи умови для максимального «розгону» ракетки. Для того, щоб збільшити цей розгін та з найбільшим ефектом використовувати силу, яка розгинає кисть в момент замаху зап'ястя, передбачається «скручувати» долоню. Далі рука в ліктьовому суглобі з прискоренням випрямляється, а кисть «розкручується» та розгинається. Рука з ракеткою в момент удару повністю випрямлена. Далі рука в ліктьовому суглобі з прискоренням випрямляється, а кисть «розкручується» та розгинається. Рука з ракеткою в момент удару повністю випрямлена. Проводка волану відсутня.

**6. Технічний прийом відкидка**, який виконується при грі в передній частині майданчика на рівні верхнього краю сітки чи трохи нижче.

*Замах* здійснюється рухом, що нагадує форму «петлі» при одночасному виконанні кроку правою ногою вперед або в бік.

*Проводка* – це заключна фаза руху петлі, коли рука з ракеткою продовжує супроводити волан по лінії бажаного напрямку.

**7. Технічний прийом підставка**, який виконується в передній частині майданчика, ближче до верхнього краю сітки якомога швидким рухом та на висоті прийому волану. Особливістю його виконання є майже відсутність замаху. Існує два варіанти виконання цього технічного прийому.

*Перший варіант*, коли волан торкається ракетки у верхньому краю сітки. При цьому права нога становиться попереду, рука з ракеткою утворюють майже пряму лінію. Проводка коротка. Поверхня ракетки знаходиться під воланом.

*Другий варіант*, коли волан, торкнувшись поверхні ракетки, як би «вибиває» ракетку з руки. Кисть продовжує рух уперед, а голівка ракетки дещо відстає. Із-за швидкого виконання створюється враження «відкидки» від сітки. Проводка в цьому варіанті більш довга, і починається праворуч, або ліворуч, в залежності від удару.

**Стратегія та тактика гри.** Стратегія - це загальний план ведення гри з метою досягнення перемоги з урахуванням реальних можливостей основних ігрових якостей спортсменів (стабільність, точність, витривалість, психологічна стійкість тощо), раціонального використання розмірів майданчика, інвентарю, техніки та тактики гри.

Тактика гри в бадмінтоні це застосування сукупності технічних прийомів гри з метою досягнення переваги у конкретних ігрових ситуаціях. Але не слід покладатися лише на хорошу техніку, будь-якому удару має передувати певний задум. Найкращий атакуючий удар далеко не завжди є вірною запорукою виграшу очка. Ефективне чергування різноманітних технічних прийомів (ударів і переміщень), підпорядкованих єдиному ігровому задуму, завжди краще хаотичного ритму гри. Саме комбінаційна гра – найнадійніший шлях до перемоги.

Тактична основа гри в бадмінтоні будується на тому, щоб змусити



суперника рухатися вздовж майданчика, припускатися помилок, і основними ударами досягати перемоги. Гра будується на ударах у вільну зону, яка менше всього захищається суперником. Отже, кожний наступний удар доцільно виконувати в бік від попереднього удару. Наприклад, смеш – у задній лівий кут, а потім короткий у правий ближній кут, потім знову смеш у лівий кут, або смеш у задній лівий кут – смеш у правий задній кут, короткий у лівий передній кут, доки суперник не зробить помилку. Таке ведення гри допоможе визначити слабкі і сильні сторони підготовленості суперника, його найефективніші удари та техніко-тактичні дії.

Коли гравець знаходиться у незручній позиції, йому необхідно виконати високо-далекий удар (свічу) якомога вище, щоб виграти час і приготуватися до подальшого розіграшу. Якщо ж ігрова ситуація дозволяє, то слід виконувати атакуючі удари так, щоб волан пролітав межі досяжності піднятої вгору ракетки суперника. Часто удар закритою стороною ракеткою не такий сильний, а тому атакуюча свіча у задній лівий кут має бути найефективнішою.

Після кожного удару слід повертатися в центр майданчика, але робити це треба так, щоб суперник не зміг зробити свій удар під час переміщення гравця до центру. Місце знаходження гравця на майданчику залежить від можливих напрямів відповіді, тобто воно буде змінюватися в залежності від напрямку удару.

Тактика одиночної гри (або план ведення гри) будується на таких основних принципах: 1) вимотати суперника, максимально навантажуючи його складними переміщеннями майданчиком; 2) змусити його помилятися, чергуючи високо-далекі, атакуючі удари з філігранною грою біля сітки, а також активно застосовувати обманні прийоми та нестандартні рішення; 3) постійно шукати слабкі сторони у грі суперника та максимально використовувати їх. Основний принцип ведення гри – створення «вільної» зони для удару з будь-якої точки майданчика в будь-яку точку майданчика суперника. У зв'язку з цим, необхідно постійно удосконалювати техніку

ударів.

У бадмінтоні виграє атакуючий стиль. У зв'язку з цим, необхідно:

1. Виконувати всі удари в найвищій точці.
2. Захищаючись, зустрічати волан якомога ближче до сітки, навіть відбиваючи сміш.
3. Постійно пригнічувати активність суперника, нав'язуючи свою гру.
4. У грі, слід намагатися, частіше застосовувати ті технічні прийоми та тактичні комбінації, які виходять у гравця найкраще.

5. По ходу гри ніколи не слід міняти тактики, яка надійно приносить виграш очка. Зміна тактики доцільна лише при безперечному програші. Реалізація тактичного плану гри починається з розумного використання першого удару подачі. В одиночній грі найчастіше застосовуються високо-далекі подачі, рідше плоскі та короткі, дуже рідко – високо-атакуючі. Подачу необхідно подавати так, щоб одразу поставити суперника у незручне становище. Цьому повністю відповідає високо-далека подача.

Високо-далека подача найефективніша в одиночній грі в силу того, що застосовуючи її, спортсмен зменшує можливості суперника для успішної атаки з ходу, змушуючи його приймати волан над задньою лінією на максимально далекій відстані від сітки, що одночасно ускладнює противнику гру в цій зоні. Така подача, виконана технічно правильно, що відразу дозволяє отримати контроль над ігровою ситуацією, вибороти ініціативу гри.

Парний бадмінтон – це командна гра, вона відрізняється від одиночної тим, що технічно грати вдвох легше, а тактично – складніше. У парі спортсмени можуть успішно контролювати всю територію свого майданчика і, за умови правильної розстановки, відобразити практично будь-який волан. Тому перемогу в парі (як і в міксті) приносить не індивідуальна майстерність, а злагоджена комбінаційна гра. Звичайно, тут є і свої специфічні тактико-технічні елементи: уміння добре грати з укороченим замахом; рухатися за «принципом ракетки» і, в основному, проти

годинникової стрілки; поступатися партнеру у спірному, але зручному для нього ударі; здатність вчасно робити тактичну попереджувальну паузу. Головне правило парної гри – це «принцип ракетки». Цей принцип передбачає, що партнери умовно є і ручкою і голівкою ракетки під час гри та повинні здійснювати відповідні рухи навколо центру стрижня ракетки, але ніколи не рухатися по стрижню назустріч один одному одночасно. Якщо один спортсмен з будь-яких причин (ідучи на волан або від волана, змінюючи позицію) змістився у бік партнера, той повинен зробити крок в інший бік, зберігаючи безпечну відстань за умовним стрижнем. Це допомагає уникнути багатьох негативних ситуацій, коли партнери йдуть на один волан і зазнають травм, розбивають ракетки; разом займають одну половину майданчика, залишаючи порожній іншу; обманюють не суперника, а один одного хибними кроками та рухами.

Здатність до створення виразних уявлень про рухи є важливим чинником, що обумовлює як ефективність навчання техніці обраного виду спорту, так і реалізацію освоєних умінь і навичок.

На основі проведених досліджень та на підставі складових методики навчання фізичних вправ засобами бадмінтону нами було розроблено програму засобів і методів навчання гри в бадмінтон для студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям спрямовану на оволодіння руховими вміннями та навичками гри в бадмінтон та на розвиток необхідних фізичних якостей (табл. 2.4). Програма була розроблена з урахуванням вікових, статевих особливостей студентів, їх стану здоров'я, фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості.

**Програма навчання основам гри в бадмінтон на підставі складових методики навчання фізичних вправ засобами бадмінтону студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям**

№	Засоби	Розмір компонентів навантаження	Методи	Методичні рекомендації	Характерні помилки та шляхи їх усунення
1.	Вивчення пересувань у бадмінтоні	Виконати 7 серій, 4-5 повторень в кожній серії. Пульс 130-140 уд./хв.	Словесний, наочний, цілісний та метод розчленованої вправи	Пересування може здійснюватися в будь-якому напрямку: вперед до правої та лівої стійки; в сторони до бічних ліній; назад у правий та лівий дальні кути	Дотримуватись темпу виконання кроків.
2.	Вивчення способів хвату ракетки-універсальний хвату - для виконання ударів відкритою стороною ракетки, хвату – для виконання ударів закритою стороною ракетки	Тривалість виконання вправи 15-20 хв.; Пульс 90-100 уд./хв.	Словесний, наочний, цілісний та метод розчленованої вправи	Використовувати підвідні та імітаційні вправи	Дотримуватись правильного хвату.
3.	Вивчення високої подачі	Повторити 4-5 серій, по 6-7 вправ у кожній серії. Пульс 120-130 уд./хв.	Словесний, наочний, метод розчленованої вправи, цілісний	Поворот кисті – основний момент подачі. Необхідно	1- стійка або занадто боком до сітки, або паралельно сітці; 2-замах

				слідкувати за правильним виконанням удару.	виконується не назад, а кисть відведена недостатньо; 3-волан знаходиться або близько до тіла, або занадто далеко; 4-вага тіла не переноситься вперед.
4.	Вивчення <i>низької подачі відкритою стороною ракетки</i>	Повторити 4-5 серій, по 6-7 вправ у кожній серії;	Словесний, наочний, метод розчленованої вправи, цілісний	Слідкувати за правильністю виконання всіх фаз удару	1- волан занадто далеко збоку; 2- замах занадто довгий; 3- надмірне використання руху кисті; 4- занадто швидкий рух руки, а отже і ракетки.
5.	Вивчення <i>високого далекого удару (високого атакуючого)</i>	Повторити 4-5 серій, по 6-7 вправ у кожній серії. Пульс 120-130 уд./хв.	Словесний, наочний, цілісний, метод розчленованої вправи	Підібрати підвідні та імітаційні вправи для виконання фаз удару: замаху, удару та проводки.	1- удар виконується закиданням тулуба назад; 2- тулуб знаходиться паралельно сітці, що приводить до неправильного хвату, ударом зігнутої руки в бік від тулуба; 3- занадто поспішний удар – повільна робота ніг, запізнення з замахом; 4- точка удару далеко від голови,

					недостатній рух тулуба вперед з ударом, відсутній рух кистю.
6.	Вивчення <i>короткого – близького удару</i>	Повторити 5-6 серій, по 6-7 вправ у кожній серії. Пульс у межах 120-130 уд./хв.	Словесний, наочний, метод розчленованої вправи, цілісний	Підібрати підвідні та імітаційні вправи для виконання фаз удару: замаху, удару та проводки	Слідкувати за правильністю виконання кожної фази удару.
7.	Вивчення <i>ударів смеш і напівсмеш</i>	Повторити 5-6 серій, по 6-7 вправ у кожній серії. Пульс у межах 135-140 уд./хв.	Словесний, наочний, метод розчленованої вправи, цілісний	Підібрати підвідні та імітаційні вправи для виконання удару	1-удар виконується по волану, що падає за головою; 2-спроба удару знизу, зігнутою рукою лише однієї кисті; 3-втрата потужності ударного руху у зв'язку з надмірним стисканням ручки ракетки, а також недостатньо відведеною кистю; 4- надмірний рух тулуба вгору, коли удар виконується тільки завдяки руху рукою.
8.	Вивчення <i>плоского удару</i>	Повторити 5-6 серій, по 6-7 вправ у кожній серії. Пульс у межах 130-140 уд./хв.	Словесний, наочний, цілісний, метод розчленованої вправи	Підібрати підвідні та імітаційні вправи для виконання удару.	1-плечі розташовані паралельно сітці; 2-дуже повільна робота ніг, а під час удару одна нога відірвана від підлоги;

					3-замах занадто короткий, що приводить до спроби вдарити лише завдяки руху кисті; 4- удар по волану виконується прямою рукою досить близько до тулуба.
9.	Вивчення удару над головою закритою стороною ракетки	Повторити 5-6 серій, по 6-7 вправ у кожній серії. Пульс у межах 130-140 уд./хв.	Словесний, наочний, цілісний, метод розчленованої вправи	Підібрати підвідні та імітаційні вправи для виконання удару	Основною помилкою є передчасний рух руки з ракеткою вперед.
10.	Вивчення технічного прийому відкидка, який виконується при грі в передній частині майданчика на рівні верхнього краю сітки чи трохи нижче	Повторити 4-5 серій, по 6-7 вправ. Пульс 130-140 уд./хв.	Словесний, наочний, цілісний, метод розчленованої вправи	Величина петлі може бути різною, але у фазі замаху кисть завжди випереджає голівку ракетки	Зосередити увагу на правильному виконанні замаху та заключної фази удару проводці.
11.	Вивчення технічного прийому підставка, який виконується в передній частині відпочинку майданчика	Виконують 3-5 вправ на кожну групу м'язів. Пульс 130-140 уд./хв.	Словесний наочний, цілісний, метод розчленованої вправи	Проводка в цьому варіанті більш довга, і починається праворуч, або ліворуч, в залежності від удару	Основною помилкою є передчасний рух руки з ракеткою вперед.

*Методика розвитку рухових якостей студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям.*

Одним із перспективних напрямів оптимізації фізичного виховання зі студентами педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям є раціональне використання спеціальних засобів та методів навчання спрямованих на набуття знань умінь та навичок до виконання рухових дій та розвитку фізичних якостей з метою зміцнення їх здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Враховуючи, що більшість студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, за особистим бажанням віддали перевагу та обрали гру бадмінтон в якості улюбленого виду рухової діяльності, це дозволяє констатувати, що бадмінтон є дієвим засобом формування усвідомленої мотивації студентів з ослабленим здоров'ям до занять з фізичного виховання і спорту.

Рухові якості розвиваються у процесі оволодіння руховими діями, тому на заняттях з бадмінтону потрібно використовувати спеціальні вправи для розвитку сили, швидкості, стрибучості, витривалості, спритності й гнучкості.

Доцільно періодично виділяти окремі заняття для загальної фізичної підготовки. Підбір засобів та обсяг загальної фізичної підготовки на кожному занятті залежать від конкретних завдань процесу навчання й умов проведення заняття. На початковому етапі на загальну фізичну підготовку відводиться 60–70% часу. Аналіз літературних джерел (В.І. Авдєєнко [1], П.М. Індик [73], О.К. Камаєва [74]) свідчить, що на заняттях з бадмінтону зі студентами педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям доцільно застосовувати гімнастичні, легкоатлетичні вправи, рухливі ігри. Важливим засобом фізичної підготовки студентів є вправи з предметами: набивними, тенісними м'ячами; зі скакалкою; гумовими амортизаторами, тощо.

*Методика розвитку сили.*

Сила – це здатність переборювати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль (Т.Ю. Круцевич [88]). Розрізняють абсолютну та відносну силу. Абсолютна сила характеризується здатністю людини долати



найбільший опір або протидіяти йому в довільному м'язовому напруженні. Відносна сила визначається показниками кількості абсолютної сили, що припадає на 1 кілограм маси тіла людини. До завдань методики розвитку сили відносяться: гармонійний розвиток усіх м'язових груп, вплив на опорно-руховий апарат, периферичну, нервову системи та психіку студентів з ослабленим здоров'ям з урахуванням їх стану здоров'я.

До основних засобів, спрямованих на розвиток сили можна віднести: загально розвиваючі вправи, вправи з обтяженням ваги власного тіла або його частин, гантелями, гумовими амортизаторами. Силові вправи в основному виконують повільно. Викладачам, при проведенні занять на розвиток сили зі студентами з ослабленим здоров'ям рекомендується уважно слідкувати за станом самопочуття студентів та зовнішніми ознаками прояву втоми.

Розвиток сили можливий лише за умови систематичних навантажень. Для розвитку сили застосовують такі методи:

1. Метод повторних зусиль. Цей метод характеризується багаторазовим повторенням фізичної вправи з однаковою потужністю і характером навантаження.

2. Метод динамічних зусиль передбачає використання вправ із максимальною швидкістю. У бадмінтоні – це варіювання темпу виконання, за допомогою якого розвивається швидкісна сила.

3. Метод із застосуванням ізометричного режиму роботи м'язів пропонується за умови виконання статичних вправ зі збереженням при цьому пози тривалістю 5-6 с. У цьому режимі виконують повільні вправи на рівновагу.

4. Метод комбінованих зусиль характеризується виконанням вправ у визначеній послідовності: спочатку в динамічному, потім в ізометричному режимі, далі – з тими вправами, які потребують м'язових зусиль та наприкінці заняття необхідно проводити повторення рухових дій, які виконувались раніше.

Гравцям з бадмінтону необхідно розвивати спеціальну здатність, а саме тонке м'язове відчуття, яке проявляється під час удару по волану, і це відчуття може лише погіршитись, якщо надмірно розвивати м'язову масу рук. Проте робота над силою приводить до значного зростання м'язової координації, від якої залежать спритність, швидкість і частково витривалість. Виконувати силові вправи слід в межах отримання необхідної всебічності фізичного розвитку і в поєднаннях із вправами на гнучкість та на розтягування, під час яких можуть бути використані гімнастичні снаряди: стінка, перекладина, бруси, кільця.

*Методика розвитку швидкості та засоби її розвитку.*

Швидкістю називають комплексну рухову якість, що обумовлює здатність людини до термінового реагування на подразники та вміння виконувати рухи за мінімально короткий час (Т.Ю. Круцевич [88]).

Виховуючи швидкісні можливості, широко застосовують такі вправи, як: біг, ациклічні стрибки, змішані стрибки з короткого розбігу і вправи з регламентованим часом та темпом руху.

Швидкість виконання окремих вправ залежить від низки чинників: рівня розвитку сили, ступеня оволодіння технікою вправи та складності вправи.

Прояв швидкості також залежить і від складу м'язових волокон, рівня м'язової та міжм'язової координації, можливостей біохімічних процесів, що забезпечують інтенсивність розпаду хімічних речовин. Розрізняють такі елементарні прояви швидкості:

- а) час реакції простої і складної;
- б) швидкість виконання одиночного руху;
- в) частота рухів.

Для розвитку й удосконалювання швидкості застосовуються вправи невеликої тривалості до 20 с, які виконують зі швидкістю. У бадмінтоні – для студентів з ослабленим здоров'ям, це насамперед, рухливі ігри з

моментами прискорень, деякі силові вправи, які виконують на швидкість. До них можна віднести: переміщення гравця на майданчику, швидкість виконання деяких прийомів техніки гри. Засоби, спрямовані на розвиток швидкості, повинні відповідати таким вимогам:

1. Техніка вправ повинна забезпечувати виконання рухів на швидкості.
2. Вправи повинні бути легкими та добре засвоєними, щоб під час їх виконання вольові зусилля були спрямовані переважно на швидкість виконання.
3. Тривалість вправи слід не перевищувати 20-22 с і бути такою, щоб до кінця їх виконання швидкість не знижувалася внаслідок стомлення. Вправи на розвиток швидкості повинні бути різноманітними й охоплювати різні групи м'язів. Кількість вправ, спрямованих на розвиток швидкості повинна бути незначною, але вони необхідні на кожному занятті, щоб сприяти вдосконаленню регуляторної діяльності центральної нервової системи, а також сприяти підвищенню рівня координаційних здібностей студентів (В.Л. Волков [35], С.В. Гаркуша [40]).

Основними методами розвитку швидкості є повторний, інтервальний, змагальний, ігровий.

Повторний метод – один із провідних методів розвитку й удосконалювання швидкості. Його суть полягає в повторенні вправ у швидкому темпі. У перервах між повтореннями рекомендується використовувати активний відпочинок, який дозволяє підтримувати збудження центральної нервової системи на досить високому рівні.

Інтервальний метод також використовують для розвитку швидкості. Він полягає в чергуванні вправ, що виконуються у швидкому й повільному темпі. Під час виконання вправ низької інтенсивності створюються передумови для достатнього відпочинку, а подальша швидкісна робота відбувається на рівні повного відновлення.

Змагальний метод є найбільш ефективним методом розвитку швидкості. Умови змагань супроводжуються емоційним підйомом, що

сприяє значному прояву швидкісних якостей.

Ігровий метод ґрунтується на вихованні швидкості в процесі гри. Із психологічної точки зору прояв швидкості багато в чому залежить від мотивів, що спонукають осіб, які займаються, виконувати ту чи іншу швидкісну дію. Тому в процесі занять повинні передбачатися вправи, які б насамперед були цікавими для студентів.

При розвитку швидкості у бадмінтоні велике місце відводиться також стрибкам з місця в різних напрямках, біг і стрибки спиною вперед. Це під час ігри дає можливість швидко робити своєчасні ривки на волан, що летить.

Велике значення для розвитку швидкості має здатність максимально розслаблятися. Вправам на розслаблення необхідно приділяти достатню кількість часу, безперервно підвищуючи швидкість реакції і швидкість пересування.

Для розвитку швидкості рухової реакції застосовуються фізичні вправи на несподіваність, рухливі ігри, що вимагають рухової реакції в складних умовах, спортивні ігри баскетбол, гандбол, футбол, тощо. Вправи, спеціально спрямовані на розвиток швидкості, проводяться на початку основної частини заняття.

Для розвитку швидкості у студентів вправи добирають диференційовано, а саме: вправи на розвиток швидкості реакції, вправи на розвиток частоти рухів, вправи на розвиток швидкості переміщення.

Вправи є ефективними тоді, коли студент може контролювати й точно оцінювати швидкість рухів. Тренувальні заняття організують так, щоб вправам на розвиток швидкості не передувала будь-яка робота, що викликає втому.

*Витривалість та засоби її розвитку.*

Витривалість визначають як здатність організму впродовж тривалого часу виконувати безперервну динамічну роботу великої або помірної потужності без помітного зниження працездатності (Т.Ю. Круцевич [88], І.М. Медведєва, В.П. Радзієвський [101]). Витривалість буває м'язовою і кардіо-

респіраторною. М'язова витривалість – це можливість м'язів витримувати інтенсивну або статичну роботу, що повторюється. Вона тісно пов'язана із силою м'язів і анаеробним резервом організму. Під кардіо-респіраторною витривалістю розуміють здатність організму здійснювати динамічну роботу заданої інтенсивності, у якій участь бере значна кількість великих м'язових груп упродовж тривалого проміжку часу. Кардіо-респіраторна витривалість пов'язана з аеробними можливостями тих, хто займається, тобто з розвитком та функціонуванням їх серцево-судинної і дихальної систем.

Спеціальна витривалість у бадмінтоні змушує працювати дрібні групи м'язів, вимагає тренування рухових якостей і добре розвинену координацію. Спеціальною її називають через рухові уміння і навички, характерні для певного виду діяльності під час роботи або виконання фізичних вправ.

Витривалість – це важлива якість бадмінтоніста, вона полягає у здатності гравця витримувати фізичні, емоційні та розумові перевантаження, які проявляються внаслідок втоми. Розвиток витривалості дає можливість підвищити працездатність гравця.

Специфічність гри в бадмінтон, а саме нерівномірний політ волана, удари лише зльоту і необмежена за часом тривалість гри, вимагає від гравця високої витривалості та координації. До цього також відноситься - уміння бачити майданчик, волан, який летить та одночасно аналізувати дії партнера. Це забезпечує зоровий аналізатор, що має певне поле зору та ступінь розвитку м'язів очей. Тому, для тих, хто займається бадмінтоном пропонують в заняття включати вправи для м'язів очей: обертальні рухи очима, рухи вгору – вниз, вправо-вліво.

Розвивати витривалість необхідно за допомогою вправ, максимально наближених до гри.

Можна рекомендувати комплекси, до яких входять різні види бігу, стрибків і пересувань, варіюючи ці елементи у різноманітних поєднаннях, але вправам на витривалість потрібно приділяти увагу.

*Спритність та засоби її розвитку.*

Спритність – це уміння досконало володіти своїм тілом під час вирішення найрізноманітніших рухових завдань. Для розвитку ігрової спритності потрібно застосовувати не лише окремі спеціальні вправи, а й інші спортивні ігри, такі як волейбол, баскетбол, гандбол, футбол. Корисно грати в малий і великий теніс, а також виконувати легкоатлетичні, гімнастичні й акробатичні вправи, за допомогою яких одночасно розвивається і швидкість.

Визначаючи кількість вправ, необхідно враховувати, що вони, крім фізичних зусиль, спричиняють і значне нервово напруження. Тому буде доцільно часто повторювати подібні вправи. Вправи на спритність проводяться на початку основної частини заняття. Студенти повинні набувати нових рухових навичок безперервно, бо коли впродовж тривалого часу їх запас рухів не поповнюється, то інтерес до навчання знижується.

#### *Гнучкість та засоби її розвитку.*

Структура опорно-рухового апарату людини дозволяє їй виконувати рухові дії з великою амплітудою. Проте часто через недостатню еластичність м'язів, зв'язок і сухожилів вона не може повністю реалізувати ці можливості. Недостатній розвиток гнучкості обмежує можливості вдосконалення інших рухових якостей, призводить до зниження сили і швидкості, зростання втоми. Водночас, якщо у молодій людині неналежним чином розвинена рухливість у суглобах, то вона не зможе оволодіти технікою багатьох рухових дій.

Гнучкість – це здатність виконувати рухи в суглобах із максимальною амплітудою. Ця рухова якість залежить від функціонального стану м'язів та анатомічних особливостей форми і будови суглобів та суглобних сумок. Регулярні розтягнення допоможуть збільшити еластичність м'язів, покращити координацію рухів, збільшити амплітуду рухів у суглобах.

Гнучкість буває пасивною та активною.

Пасивна статична гнучкість визначається розтягненням м'язів за допомогою зовнішньої сили партнера, ваги власного тіла до відчуття болю, які перебувають у стані розтягнення якомога довше. Рекомендована

тривалість стану розтягнутих м'язів становить 30-40 с.

Активна статична гнучкість відрізняється від пасивної тим, що група м'язів розтягується за рахунок довільного напруження інших груп м'язів.

Пасивна динамічна гнучкість – це стан розтягнутого м'яза з його поступовим додатковим розтягненням із невеликою амплітудою.

Основними засобами удосконалення гнучкості є фізичні вправи, що вимагають збільшення амплітуди рухів у суглобах. Це такі, як: силові вправи, вправи на розслаблення, вправи на розтягнення: повільні, пружні та махові.

Для розвитку гнучкості зі студентами педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, краще, на наш погляд, застосовувати наступні методи: повторний та комбінований. До методичних прийомів слід віднести: виконання вправ із максимальною амплітудою; використання інерції руху окремих частин тіла; повторні пружні рухи, які будуть підвищувати інтенсивність розтягування м'язів; застосування активної допомоги викладача чи партнера; тривале перебування в розтягнутому положенні.

За допомогою раціонально організованих занять можна швидко домогтися результатів у розвитку гнучкості. Так, за результатами наукових досліджень, за 3-4 місяці щоденних занять можна досягти 80–95 % рухливості у суглобах від їх анатомічного потенціалу. Розвивати гнучкість потрібно дуже обережно, тому що надмірна розтягненість м'язів, зв'язок та сухожил'я може призвести навіть до пошкоджень суглобів. У зв'язку з цим, гнучкість необхідно розвивати лише до такого рівня, що забезпечує виконання лише необхідних рухових дій без особливих на це зусиль. Також гнучкість деякою мірою впливає на швидкість і точність ігрових рухів. Для цього величина гнучкості повинна бути тільки дещо більшою за ту максимальну амплітуду, з якою виконують рухову дію.

Основним засобом удосконалення гнучкості є фізичні вправи, що вимагають більшої амплітуди рухів у суглобах.

Силові вправи доцільно поєднувати з виконанням вправ на розслаблення та розтягування цих самих м'язів.

Махові рухи, які розпочинаються за рахунок напруження м'язів та продовжуються за інерцією і можуть бути виконані маятникоподібною технікою або у вигляді колових рухів із поступово зростаючою амплітудою.

Пасивні вправи дають можливість значно швидше досягти більшої амплітуди в суглобах, ніж активні. Але, треба мати на увазі, що після припинення їх виконання рухливість суглобів втрачається швидше, ніж та, яка була досягнута за допомогою активних вправ.

Вправи на розтягування виконують серіями декілька ритмічних повторень, з поступовим збільшенням амплітуди і прискоренням темпу рухів. Кількість повторень для кожної групи суглобів із часом зростає з 8-10 повторень на перших заняттях, до 20-25 повторень наприкінці навчального семестру.

***Вправи для збільшення рухливості променезап'ясткових суглобів:***

1. Колові рухи кисті з ракеткою.
2. Рух кисті з ракеткою «вісімкою».
3. Повороти кисті з ракеткою всередину і назовні.
4. Згинання кисті з ракеткою вперед і вниз.
5. Колові рухи кистей із гантелями «вісімкою».

***Вправи для збільшення рухливості суглобів ніг:***

1. Махові рухи ногою вперед і назад.
2. Махові рухи ногою перед собою вправо і вліво.
3. Махові рухи ногами у протилежних напрямках у положенні лежачи в упорі на лопатках.
4. Відведення вбік зігнутої в коліні ноги.
5. Відведення назад зігнутої в коліні ноги за допомогою однойменної руки.
6. Колові рухи прямою ногою перед собою.
7. Колові рухи прямою ногою збоку.
8. Вільні глибокі присідання на носках.
9. Випади вперед, вліво, вправо по черзі на кожній нозі.



10. Присід на одній нозі, інша нога убік, міняти положення ніг.
11. Присід на одній нозі, інша нога вперед («пістолет»).
12. Стрибок вперед і вгору з напівприсіду.
13. Стрибок вгору з глибокого присіду.

***Вправи для розвитку гнучкості тулуба:***

1. Нахили в боки, руки вгорі.
2. Нахили до відставленої убік ноги інша нога згинається.
3. Нахили до відставленої убік ноги з положення стоячи на одному коліні.
4. Пружинисті нахили вперед із діставанням долонями підлоги.
5. Нахили до ноги, що спирається на перекладку гімнастичної стінки.
6. Нахили назад із діставанням пальцями рук п'ят.
7. Із положення лежачи на спині, руки в упорі за головою, ноги зігнуті зайняти положення «міст».
8. Повороти з руками, випрямленими в боки.
9. У русі повороти тулуба управо та вліво з одночасним махом руками в тойсамий бік.
10. Обертання таза з максимальним рухом у кульшових суглобах.

*Таблиця 2.5.*

**Пропонована програма розвитку рухових якостей студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям на підставі складових методики навчання фізичних вправ засобами бадмінтону**

№	Засоби	Розмір компонентів навантаження	Методи	Методичні рекомендації	Характерні помилки та шляхи їх усунення
1.	Почергові махи руками догори	Виконувати 18-20 махів, 3-4 серії. Пульс 120-130 уд./хв.	Інтервальний	Основна стійка, ноги на ширині плечей. Виконувати енергійно	Виконувати з максимальною амплітудою
2.	Планка: упор	Затриматися в	Інтерваль-	Відпочинок між	Враховувати індивідуальні

	тулуба лежачи	такому положенні на 10 с, 2 серії. Пульс 130- 140 уд./хв.	ний	серіями до повного відновлення	можливості та фізичну підготовленість студентів
3.	Колові оберти прямими руками вперед, назад	Виконувати по 6-12 разів, 4 серії. Пульс 120-130 уд./хв.	Інтервальний	Основна стійка, руки на рівні плечей	Виконувати по черзі лівою та правою рукою
4.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	Виконувати по 6-8 разів, 2-3серії. Пульс 130-140 уд./хв.	Інтервальний	Прийнявши упор, руки на ширині плечей, кистями вперед, стопи на ширині таза. Опустатися на зігнутих під прямим кутом руках	Опустатися на руках, без допомоги тулуба
5.	Згинання і розгинання рук в упорі сидячи	Виконувати по 6-8 разів, 2-3серії. Пульс 130-140 уд./хв.	Інтервальний	Для виконання вправи потрібний стілець. Присідати на напівзігнутих ногах, спиною до сидіння, спираючись долонями на його край; руки прямі; коліна зігнуті під кутом у 90°	Намагатися опустатися максимально низько
6.	Згинання та розгинання рук з гантелями	Виконувати по 8-10 разів, 2-3 серії. Пульс 130- 140 уд./хв.	Інтервальний	Основна стійка, ноги на ширині плечей. Руки з гантелями витягнуті перед грудьми	Працювати тільки ліктями
7.	Присідання	Виконувати по 10-12 разів, 3-4 серії. Пульс 140- 145 уд./хв.	Інтервальний, інтервали до повного відновлення	Основна стійка, ноги на ширині плечей, стопи паралельно. Присідати повільно, поки стегна не виявляться паралельно підлозі.	Можна виконувати присідання з обтяженням 3

				Корисно виконувати вправу стоячи на носках, не опускаючи п'яти на підлогу	
8.	Випади вперед	Виконувати по 8-10 разів, 4-5 серій. Пульс 140- 145 уд./хв.	Інтервальний	Основна стійка, ноги на ширині плечей, виставити одну ногу вперед, прийняти положення випаду, кут у колінному суглобі 90°, носок другої ноги впирається в підлогу	Зміну ніг виконувати стрибком
9.	Лежачи на спині піднімання ніг під кутом 90°	Виконувати по 6-8 разів, 4-5 серій. Пульс 130-140 уд./хв.		Лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Підняті під кутом ноги затримувати у верхньому положенні на 5 секунд, потім опускати у вихідне положення	Піднімати і опускати ноги повільно та одночасно
10.	Піднімання тазу в упорі лежачи	Виконувати по 6-7 разів, 4-5 серій. Пульс 135-140 уд./хв.	Інтервальний	Лежачи на підлозі, стопи вперті в підлогу, ноги розставлені та зігнуті в колінах. Таз відривати від підлоги, плечі залишати на місці – затриматися на декілька секунд і повернутися у в.п.	Піднімати та опускати таз повільно

11.	Ходьба	Дистанція - 2,5 км; тривалість –30 хв	Рівномірний безперервний	Щотижневе поступове підвищення навантаження	
12.	Біг у безперервном у русі зі зміною швидкості на окремих ділянках руху	Довжина дистанції - 1,4 км, тривалість 10 хв. Зміна швидкості через 5 хв., утримуюча швидкість 1,0хв. Пульс у межах 140-150 уд./хв.	Фартлек або метод гри швидкостей	Перехід на ходьбу до відновлення пульсу 115-120 уд/хв.	
13.	Стрибкові вправи на місці та в русі	Виконувати 12-14 стрибків, 3-4 серії. Пульс 140-150 уд./хв.	Інтервальний	Повторення серій через 1,5-2,0 хв. відпочинку	Надати студентам детальне завдання та показати, які саме стрибки виконувати на місці та в русі
14.	Стрибки по сходах на двох ногах, по черзі на правій та лівій нозі	Виконують 8-10 стрибків, 3-4 серії. Пульс 140-150 уд./хв.	Інтервальний	По черзі на двох ногах, правій та лівій нозі	При почутті втоми, вправу припинити
15.	Стрибки через скакалку на двох ногах, по черзі на правій та лівій нозі	Виконують по 10 стрибків, 3-4 серії. Пульс 145-150 уд./хв.	Інтервальний	По черзі на двох ногах, правій та лівій нозі	При почутті втоми, вправу припинити
16.	Стрибки в довжину	Виконувати по 4 стрибки, 4 серії. Пульс 130-140 уд./хв.	Інтервальний	З приземленням на гімнастичні мати	Стрибки (фази поштовху і польоту) виконувати одночасно з допомогою рук
17.	Стрибки через перешкоди (волани та інші предмети)	Виконувати по 8-10 стрибків, 3 серії. Пульс 130-140 уд./хв.	Рівномірний безперервний	По черзі на двох ногах, правій та лівій нозі	
18.	Біг у поєднанні з рухами руками, підскоками, стрибками	Тривалість вправи 3 хв., 2-3 серії. Пульс 140-145 уд./хв.	Інтервальний	За сигналом викладача міняти завдання	
19.	Біг на місці, по колу або	Тривалість вправи 3 хв.	Інтервальний	За командою викладача	Команди викладача

	лініях майданчика	Пульс 140-145 уд./хв.		змінювати характер бігу	виконувати одночасно
20.	Присідання, руки вперед, убік і вгору	Повторит и 10 разів, змінюючи темп. Пульс 140-150 уд./хв.	Рівномір- ний безперерв- ний	Змінюватитемп виконання вправи за сигналом викладача	
21.	Вправи на розвиток рухливості суглобів верхніх кінцівок	Виконувати по 8-10 разів на кожен суглоб. Пульс 100-110 уд./хв.	Інтерваль- ний	Виконувати за командою викладача колові оберти в кистьових, ліктьових та плечових суглобів в праву або в ліву сторони	Вправу виконувати обережно, особливо в ліктьових та плечових суглобах
22.	Вправи на розвиток рухливості суглобів нижніх кінцівок	Виконувати по 8-10 разів на кожен суглоб. Пульс 100-110 уд./хв.	Інтерваль- ний	Виконувати за командою викладача оберти у тазостегнових, колінних, гомілкостопови х суглобах	
23.	Нахили тулубу	Повторити 7-10 разів. Пульс 120- 130 уд./хв.	Рівномір- ний безперерв- ний	Виконувати за командою викладача налили вперед або в сторони	
24.	Випади	Повторити на кожній нозі по 20 разів. Пульс 130-140 уд./хв.	Інтерваль- ний	Зміну ноги виконувати стрибком	
25.	Махові рухи ногами	Повторити кжною ногою по 6-8 разів	Рівномір- ний безперерв- ний	Виконувати за командою викладача по черзі рухи вперед - назад правою або лівою ногою, прямою або зігнутою в колінному суглобі	

26.	Вправа з ракеткою. Тримаючи ракетку посередині стрижня, обертати її навколо кисті руки	Повторити вправу по 10-15 разів в обох руках	Інтервальний	Вправу виконувати тримаючи ракетку в правій та в лівій руці	
27.	Підкидання волана вгору відкритою і закритою стороною ракетки	Виконувати 10 разів поспіль	Інтервальний	За командою викладача збільшувати траєкторію	Траєкторію збільшувати поступово, приділяти увагу правильному хвату ракетки
28.	Удари воланом у стіну відкритою та закритою стороною ракетки	Виконувати протягом 10 хв., 2 серії	Інтервальний	Сторону ракетки змінювати за командою викладача	
29.	Повороти праворуч і ліворуч різними способами	Виконувати протягом 10 -15 хв., 4 серії	Інтервальний	За командою викладача змінювати спосіб повороту переступанням ніг, стрибками	Під час виконання поворотів переступанням, спробувати закрити очі
30.	Біг зі зміною напрямку руху	Виконувати протягом 10 хв.	Рівномірний безперервний	За сигналом викладача різко змінювати напрям руху поворотом праворуч, ліворуч або кругом	Під час виконання вправи бути уважними та команди викладача виконувати одночасно

Після завершення занять студентам пропонувалось виконувати дихальні вправи, вправи на корекцію постави та на розслаблення м'язів.

Під час проведення занять з фізичного виховання з включенням засобів бадмінтону студенти педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям опановують спеціальні знання, уміння, навички, у них з'являються нові

уподобання та інтереси, змінюється ставлення до свого здоров'я, рухової активності, до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Таким чином, у їх свідомості формується фізкультурно-оздоровча компетенція, яка передбачає впровадження та реалізацію набутих знань, умінь та навичок у майбутню професійну діяльність та характеризується такими основними критеріями готовності студентів: мотиваційним, когнітивним та діяльнісним.

**Мотиваційний критерій передбачає набуття студентами педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям усвідомлених потреб та мотивів до здорового та активного способу життя, бажання постійно вдосконалювати фізкультурно-оздоровчу та спортивну майстерність.**

**Когнітивний критерій готовності** визначається як система опанування студентами знань та оволодіння спеціальними руховими вміннями і навичками з фізичного виховання та спорту.

**Діяльнісний критерій готовності** обумовлює реалізацію набутих знань, умінь та навичок студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям у професійну діяльність та повсякденне життя.

Методику навчання фізичних вправ і розвитку рухових якостей засобами бадмінтону у процесі фізичного виховання студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям представлено у вигляді моделі (рис. 2.10).

**Мотиваційно-цільова складова** є головною, системоутворюючою процесу навчання та включає в себе мету, завдання, функції та спрямованість фізичної підготовки студентів. Вона сприяє формуванню у студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям мотивації свідомого ставлення до освітнього процесу з фізичного виховання, його засобів та самостійних занять руховою діяльністю, передбачає набуття усвідомлених потреб та мотивів до здорового та активного способу життя, бажання постійно вдосконалювати фізкультурно-оздоровчу та спортивну майстерність.

**Організаційно-змістовна складова** спрямована на впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій, направлених на зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості та фізичної працездатності студентів

педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, формування і виховання у них прагнень до рухової активності. Крім того, ця складова обумовлює критерії підбору засобів, методів та форм фізичного виховання студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям. У процесі проведення занять з фізичного виховання спрямованих на навчання основам техніки бадмінтону та розвиток необхідних рухових якостей студенти опановують спеціальні знання, уміння, навички, у них з'являються нові уподобання та інтереси, змінюється ставлення до свого здоров'я та активному способу життя, взагалі в цілому до спорту та фізкультурно-оздоровчої діяльності.



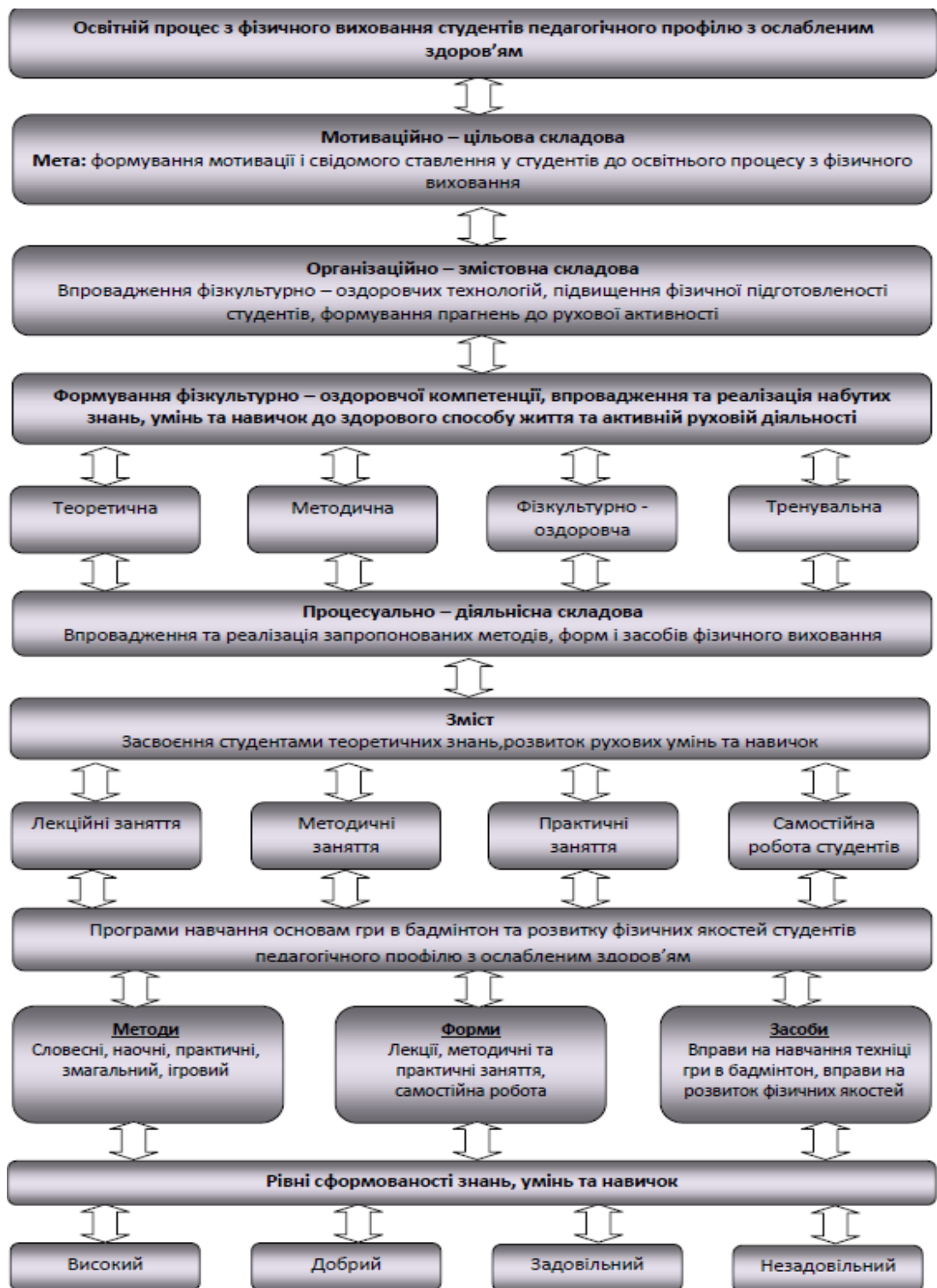


Рис.2.10. Модель методики навчання фізичних вправ засобами бадмінтону у процесі фізичного виховання студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям.

На основі проведених досліджень, а аналізу загальної та спеціальної

літератури з фізичного виховання та теорії і методики спорту, вивчення наукових досліджень з даного питання, автором були розроблені програми навчання основам гри в бадмінтон та розвитку рухових якостей студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям. Представлені програми навчання основам гри в бадмінтон та розвитку рухових якостей студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям входять до складової запропонованої нами методики навчання у процесі занять фізичним вихованням.

Дана методика навчання фізичних вправ засобами бадмінтону студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям у процесі занять бадмінтоном складається з наступних сторін: теоретичної, методичної, фізкультурно-оздоровчої та тренувальної підготовки студентів. До теоретичної підготовки відносяться: проведення лекційних занять в режимах онлайн та офлайн, на яких студенти отримують знання та формують свідоме ставлення до здорового способу життя, історії розвитку гри бадмінтон; методиці навчання основам техніки та правил гри бадмінтону; ознайомлюються з сучасними оздоровчими технологіями; отримують знання і навички з методики розвитку рухових якостей та рухових здібностей. Велике значення в освітньому процесі студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям мають практичні заняття в режимі онлайн, тренінги, організація майстер-класів. Відповідність форм і методів навчання і викладання програмним результатам пояснюється в робочій програмі навчальної дисципліни з фізичного виховання. Викладачі факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я постійно вдосконалюють свою професійну діяльність, використовуючи сучасні методи викладання фізичного виховання, спрямовують зусилля студентів на створення власних мультимедійних презентацій.

Методична підготовка студентів передбачає більш детальний розгляд питань з фізичного виховання, спрямованих на освоєння основ техніки гри бадмінтон та правил змагань виду спорту, розвиток рухових якостей та

рухових спроможностей, розробку комплексів вправ та складання студентами конспектів занять. Фізкультурно-оздоровча підготовка спрямована на вирішення завдань щодо зміцнення здоров'я студентської молоді, залучення їх до здорового способу життя на всіх ланках освітнього процесу з фізичного виховання.

Тренувальні заняття зі студентами проводяться за їх власним бажанням для поліпшення спортивної підготовленості, зовнішнього вигляду, фізичного розвитку в секціях з окремих видів спорту за розкладом у другій половині дня. Згідно з календарем спортивно-масових заходів студенти приймають участь в змаганнях з деяких видів спорту, у спортивних святах, де демонструють свою рухову активність та фізичну підготовленість. У цьому контексті великого значення набуває самостійна робота студентів і вміння викладачів її організувати в дистанційному режимі.

Самостійна робота студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям передбачає оволодіння ними сукупністю прийомів у грі бадмінтон за допомогою вивчення імітаційних та підвідних вправ, розучуванню окремих прийомів гри бадмінтон за фазами виконання, розвиток рухових якостей студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, систематичного ведення щоденника «Здоров'я» [55].

**Процесуально-діяльнісна складова** обумовлює впровадження та реалізацію запропонованих методів, форм і відповідних засобів фізичного виховання. Зміст цієї складової передбачає засвоєння студентами педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям теоретичних знань, навчання руховим діям, умінням та навичкам.

У процесі проведення занять з фізичного виховання ми використовуємо, як було зазначено вище, наступні організаційні форми їх проведення: лекційні, методичні та практичні заняття, самостійну роботу студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям у змішаних режимах навчання. Навчання руховим діям забезпечується за допомогою використання

різноманітних методів і методичних прийомів, які можна поділити на три групи: словесні, наочні і практичні. До словесних методів відносяться розповідь, пояснення, лекція, бесіда, аналіз і обговорення. До наочних методів варто віднести правильний у методичному відношенні показ окремих вправ і їх елементів, допоміжні засоби демонстрації: навчальні фільми, відео презентації, друковані засоби, таблиці тощо.

Методи практичних вправ умовно можуть бути розподілені на дві основні групи:

1) *методи*, переважно спрямовані на навчання руховим діям та освоєння техніки виконання вправ - методи вивчення вправ в цілому і вроздріб. При застосуванні методів освоєння рухів, як у цілому, так і вроздріб велика роль приділялась підвідним та імітаційним вправам;

2) *методи*, що переважно спрямовані на розвиток рухових якостей. Ці методи використовуються в рамках двох основних методів – безперервного і інтервального. Рівномірний безперервний метод характеризується однократним безперервним виконанням тренувальної роботи та передбачає незмінність величини тренувального впливу (швидкості пересування, величини зусиль, темпу, амплітуди рухів тощо). Цей метод сприяє розвитку як спеціальної, так і загальної витривалості і застосовується для студентів, що систематично займаються руховою діяльністю.

Метод інтервальної (повторної) рівномірної (стандартизованої) вправи характеризується незмінністю усіх його компонентів від початку до кінця виконання конкретного тренувального завдання. Використовують для розвитку рухових якостей у студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям. Метод «фартлек» перекладається зі шведської як «гра швидкостей». У сучасному уявленні фартлек - це чергування прискорень та спокійного, повільного бігу підтюпцем. Залежно від тривалості прискорень, фартлек застосовують для різних тренувальних цілей. Наприклад, короткі прискорення (15-30 секунд) чергують з бігом підтюпцем протягом однієї-двох хвилин. Цей вид фартлеку застосовують для розвитку спеціальної

витривалості.

У якості самостійних практичних методів ми використовували ігровий тазмагальний методи.

**Діагностична складова** методики навчання була спрямована на регулярний моніторинг та діагностику рівня сформованості у студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям теоретичних знань, практичних умінь та навичок, рівня фізичної підготовленості. Для визначення рівня оволодіння студентами педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям навчальним матеріалом та формуванням вмінь аналізувати й контролювати особисту рухову діяльність, автор рекомендує застосовувати наступні рівні:

*Таблиця 2.5.*

Рівні навчальних досягнень студентів	Бали	Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів
I. Відмінний «А»	90 - 100	<ul style="list-style-type: none"> <li>Рівень умінь і навичок студента дозволяє правильно і якісно виконувати нормативні показники, він уміло володіє теоретико-методичним матеріалом силабусу та робочої програми, знає методику підготовки і виконання фізичних вправ.</li> <li>Студент виконує фізичні вправи та контрольні навчальні нормативи на високому рівні, володіє узагальненими, міцними знаннями з предмету, володіє техніко-тактичною підготовкою при виконанні рухових вправ.</li> </ul>
II. Добрий «В, С»	70 - 89	<ul style="list-style-type: none"> <li>Студент володіє технікою виконання фізичних вправ. Знання учня достатньо повні. Він вільно застосовує вивчений матеріал, вміє аналізувати, робити висновки.</li> <li>Студент виконує контрольні-навчальні нормативи і вимоги, вправи для обов'язкового повторення і домашніх завдань, вільно володіє вивченим матеріалом та вміло застосовує його на практиці, виконує нормативні показники достатнього рівня.</li> </ul>

<p style="text-align: center;"><b>III.</b> <b>Задовільний</b> <b>«Д, Е»</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>60 -</b> <b>69</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Студент за допомогою викладача виконує окремі фізичні вправи, аналізує та виправляє допущені помилки, виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу, виконує нормативні показники середнього рівня.</li> <li>• Студент володіє знаннями та вміннями необхідними для виконання рухового елемента на елементарному рівні розпізнання, виконує нормативний показник початкового рівня, розрізняє елементи техніки виконання фізичних вправ.</li> <li>• Уміння та навички студента дозволяють виконувати більшість елементів фізичних вправ (з незначними помилками). Він володіє матеріалом на рівні, вищому за початковий, розуміє основний теоретико-методичний матеріал.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>IV.</b> <b>Незадовільний</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>нижче</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Студент не може виконати рухову дію чи виконує з грубими помилками, він не знає вивченого матеріалу та відповідно не може його застосувати на практиці, не розуміє зовсім теоретико-методичного матеріалу.</li> </ul>

Рівні сформованості знань, умінь та навичок складаються з високого рівня, що згідно 90-100 балів, «А» відповідає оцінки «відмінно», добрий рівень 70-89 балів, «В, С» обумовлює оцінку «добре», задовільний - 60-69 «Д, Е» оцінку «задовільно» та незадовільний рівень, нижче представлених балів – оцінку «незадовільно».

У зв'язку із загарбницькою війною, яку розв'язала Росія проти України та труднощами, що виникли в житті українців призвели до великих змін в житті кожного. Це торкнулось і студентської молоді, що визначило проведення відповідних змін в організації освітнього процесу зі студентами у закладах вищої освіти країни.

Враховуючи вищезазначене, оцінювання ставлення студентів в режимі онлайн до занять з фізичного виховання й рухової активності, потреб в здоровому способі життя, прагнення до самовдосконалення, доволі складно, оскільки критерії оцінювання носять суб'єктивний характер. Тому, приймаючи до уваги проблеми сьогодення і враховуючи тенденції організації

освітнього процесу студентів з фізичного виховання, надало нам можливість визначити наступні принципові положення щодо оцінювання їх навчальних досягнень.

На наш погляд, особливе важливе значення належить мотивації, яка стимулює і мобілізує особистість на прояв рухової активності. Основними мотивами виступають потреба в рухах і фізичних навантаженнях, спілкування, дружня солідарність, суперництво, наслідування, емоційна розрядка, самоствердження, віяння моди, спосіб розваги, активний відпочинок тощо. У юнаків переважає прагнення до самоствердження шляхом занять спрямованих на розвиток рухових якостей, тоді як дівчата найчастіше хочуть мати гарну статуру та зовнішній вигляд. Освітній процес студентів з фізичного виховання та оцінювання їх рухових можливостей повинно мати оздоровчу спрямованість; необхідно враховувати індивідуальні темпи розвитку рухових якостей студентів і особистих досягнень кожного протягом навчального року, їх активність під час занять, оцінок за виконання самостійної роботи та участь у спортивних заходах.

## Висновки до другого розділу

1. Перший етап експериментального дослідження передбачав визначення відношення студентів до систематичної рухової активності, до занять з фізичного виховання і спорту, рівня мотивації до навчальних занять з цієї дисципліни, їх організації, спрямованості та змісту з урахуванням їх стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості, їх побажань та суджень. В результаті проведеного анкетування, нами було визначено, що на питання з яким почуттям відвідують студенти заняття з фізичного виховання, нами були отримані, наступні відповіді: 105 студентів (71,4 %) відповіли, що відвідують заняття з задоволенням, 25 студентів (17%) відповіли, що у них не завжди виникає інтерес до занять з фізичного виховання, а 17 студентів (11,5%) надали негативні відповіді. Цей факт підтверджується відповідями студентів на питання відносно їх систематичних занять руховою діяльністю. З загальної кількості опитаних тільки 28 студенток I-II курсів, а саме 19%, відвідують систематичні заняття з чирлідінгу та приймають участь у святі краси і здоров'я, яке проводиться на факультеті фізичного виховання, спорту і здоров'я в НПУ імені М.П. Драгоманова, а більша кількість 119 студентів (81%) не вважають за необхідне займатися систематично руховою діяльністю. Ці дані свідчать про неоднозначне ставлення сучасної молоді до фізичного виховання і спорту, незадовільний стан їхньої фізичної підготовленості, а також нерозуміння оздоровчої цінності рухової діяльності людини протягом життя, що потребує суттєвого підсилення роботи викладачів факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я зі студентством в оздоровчому напрямі.

2. З метою визначення фізичного стану та рівня фізичної підготовленості студентів медичних груп з ослабленим здоров'ям, нами були проведені наступні дослідження: антропометричні обстеження, функціональні дослідження, тестування рухових якостей та здатностей студентів медичних груп. В дослідженнях приймали участь 103 студента I-II курсів медичних груп педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, з них 86 дівчат та 17 хлопців.



У процесі проведення досліджень нами було виявлено, що склад медичної групи за результатами рівня фізичної підготовленості студентів дуже різномірний.

Відомо, що для студентів медичних груп з ослабленим здоров'ям відсутні спеціальні оціночні таблиці показаних результатів і нами була отримана значна їх розбіжність, окрім загальноприйнятих норм за функціональними пробами Штанге і Генчі. Тому, за основу було прийнято рішення, вважати прораховане середнє значення кожного отриманого результату в процесі тестування. В результаті проведених досліджень було визначено наступне: оцінку «добре» за результати проби Штанге здобули 67 студенток, що дорівнює 78% з 86 осіб із загальної кількості, а «незадовільно» отримали 19 осіб (22%). У хлопців від загальної кількості з 17 осіб добрі і відмінні результати показали лише 7 студентів, що становить 41%, незадовільні результати виявлені у 10 студентів (59%).

За результатами проби Генчі було визначено, що відмінні і добрі показники були отримані 41 студенткою, що становить 48% з загальної кількості осіб, незадовільні - показали 45 студенток, що дорівнює 52%. У хлопців, із загальної кількості 17 студентів, 6 осіб (35%) отримали позитивні результати, а негативні показники виявлені у 11 студентів, що становить 65%.

3. Результати тестування рухових якостей та спроможностей студентів I-II курсів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям свідчать про наступне: *стрибки у довжину*, що обумовлюють рівень розвитку швидкісно-силових здатностей, показники вище середнього значення, показали 39 студенток від загальної кількості 86 осіб, що дорівнює 45%, негативні виявились у більшості - 47 жінок, це дорівнює 55%. У чоловіків було виявлено результати вище норми лише у 7 студентів (41%) від загальної кількості 17 осіб та у 10 (59%) студентів результати нижчі за середнє. Результати наступного тесту, кількості *кидків м'яча до стіни на відстань 1,5 м за 30 с*, які характеризують рівень розвитку швидкісних, координаційних та силових

здібностей студентів медичної групи показали, що позитивну оцінку здобули 38 (44%) студенток, а негативні виявились у 48 (56%) дівчат. У хлопців, результати вищі за норму у 10 (59%) студентів, а нижчі за середнє у 7 (41%) осіб.

В процесі проведення досліджень, нами було з'ясовано, що позитивні результати отримала студентки педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям з незначною перевагою за наступними тестами: максимальну кількість стрибків на скакалці, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, біг 30 м, біг 500 м та човниковий біг. Серед хлопців, позитивні результати теж у незначній кількості студентів, були виявлені за наступними тестами: кількість кидків м'яча до стіни, біг 30 м, біг 500 м, човниковий біг. Результати кореляційного аналізу підтверджують невисокий рівень розвитку у студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям як у дівчат так і у хлопців, швидко-силових, швидкісних, координаційних здібностей та витривалості, і наводять на думку, що заняття з фізичного виховання зі студентами медичних груп були малоефективними, будувались без урахування їх стану, фізичного розвитку та здоров'я і носили формальний характер.

4. Одним із перспективних напрямів оптимізації фізичного виховання зі студентами педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям є раціональне використання спеціальних засобів та методів навчання спрямованих на набуття знань умінь та навичок до виконання рухових дій та розвитку рухових якостей з метою зміцнення їх здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Враховуючи, що більшість студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, за особистим бажанням віддали перевагу та обрали гру бадмінтон в якості улюбленого виду рухової діяльності, це дозволяє констатувати, що бадмінтон є дієвим засобом формування усвідомленої мотивації студентів з ослабленим здоров'ям до занять з фізичного виховання і спорту.

5. На основі проведених досліджень, аналізу загальної та спеціальної

літератури з фізичного виховання та теорії і методики спорту, вивчення наукових досліджень з даного питання, автором були розроблені та впроваджені в освітній процес дві взаємопов'язані програми: «Програма навчання основам гри в бадмінтон» та «Програма розвитку рухових якостей студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям». Представлені програми навчання основам гри в бадмінтон та розвитку рухових якостей студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям входять до структури запропонованої нами методики навчання у процесі занять фізичним вихованням.

Під час проведення занять з фізичного виховання з впровадженням вищезазначених програм студенти педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям опановують спеціальні знання, уміння, навички, у них з'являються нові уподобання та інтереси, змінюється ставлення до свого здоров'я, зміцнюється активна позиція до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Таким чином, у їх свідомості формується фізкультурно-оздоровча компетенція, яка передбачає реалізацію набутих знань, умінь та навичок у майбутній професійній діяльності та характеризується такими основними критеріями готовності студентів, як: мотиваційний, когнітивний та діяльнісний.

6. Запропоновану модель методики навчання фізичних вправ і розвитку рухових якостей засобами бадмінтону у процесі фізичного виховання студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, ми пропонуємо представити як систему з визначеними складовими, які утворюється сукупністю, підпорядкуванням та співвідношенням внутрішніх зв'язків між її елементами. У зв'язку з цим, мотиваційно-цільова складова є головною, системоутворюючою процесу навчання та включає в себе мету, завдання, функції та спрямованість фізичного виховання студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, яка сприяє формуванню у студентів мотивації свідомого ставлення до освітнього процесу з фізичного виховання, його засобів і методів, самостійних занять руховою діяльністю, бажанням постійно вдосконалювати фізкультурно-оздоровчу та спортивну

майстерність.

Організаційно-змістовна складова спрямована на впровадження та реалізацію фізкультурно-оздоровчих технологій, направлених на зміцнення здоров'я, навчання гри у бадмінтон, як дієвого засобу підвищення рухової активності та фізичної підготовленості студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, формування і виховання студентів до життєдіяльності та самовдосконалення. Діагностична складова методики навчання спрямована на регулярний моніторинг та діагностику рівня сформованості й оцінювання навчальних досягнень студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, а саме теоретичних знань, практичних та спеціальних умінь і навичок, рівня фізичної підготовленості.

Матеріали розділу 2 розкрито у публікаціях автора [103][104],[105],[106], [149].

### **РОЗДІЛ 3**

## **ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ЗАСОБАМИ БАДМІНТОНУ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ**

### **3.1. Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям у процесі занять бадмінтоном**

Фізичне виховання в освітньому процесі закладів вищої освіти, як складова загальної системи освіти, передбачає зміцнення здоров'я студентської молоді, комплексного підходу до формування розумових і рухових якостей особистості, підготовку до активного життя і майбутньої професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості та оптимізації процесу навчання з використанням різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення.

Слід зазначити, що молодь віком 16 -19 років не в повному обсязі може взяти на себе відповідальність за свій фізичний розвиток та рівень своєї фізичної підготовленості. Значна кількість випускників шкіл залишаються пасивними до здорового способу життя, рухової активності та занять спортом. На стан молодих людей негативно впливають екологічні фактори, тривале проведення часу за комп'ютером, нездорове та неправильне харчування, шкідливі звички. Вищезазначені фактори призводять до необхідності пошуку нових ефективних форм, методів та засобів залучення молоді до рухової діяльності та занять спортом, що сприятиме зміцненню їх здоров'я та підвищенню рівня фізичного стану. (М.О. Носко [119]). Результати наукових досліджень та статистика свідчать, що 90% молоді мають відхилення у стані здоров'я, понад 50% з них - незадовільну фізичну підготовленість, 40% - низький та нижче за низький рівні фізичного здоров'я.

Сучасна система фізичного виховання в українських закладах вищої освіти не спроможна повною мірою забезпечити потребу студентів у руховій активності, підтримці здоров'я та приділити достатньо уваги до виховання необхідних психофізичних кондицій майбутніх фахівців, що потребує створення спеціальних організаційних умов для проведення самостійних занять студентів (І.Р. Боднар [16], Г.П. Грибан [44], О.Д. Дубогай [54]).

Чіткі уявлення про необхідність зміцнення свого здоров'я, розвиток рухових якостей та здібностей формують спрямованість застосування та впровадження у навчально-виховний процес засобів та методів фізичного виховання студентської молоді.

Загальний освітнянський рівень фізичного виховання у закладах вищої освіти забезпечується завдяки програмам, які регламентують стандарти за змістом занять, їх кількості та вимогам до підготовки студентської молоді. Зміст програмного забезпечення повинен передбачати урахування біологічних, педагогічних та психологічних закономірностей студентів, особливостей їх стану здоров'я. Недотримання закономірностей розвитку організму в змісті програми перешкоджає реалізації педагогічного процесу і як наслідок, не призводить до здійснення завдань фізичного виховання щодо зміцнення здоров'я студентів, зниження рівня захворювань, підвищення мотивації студентської молоді до рухової діяльності та підвищення рівня її фізичної підготовленості.

Фізичне виховання, впливаючи на біологічну природу людини, сприяє формуванню її духовної сфери та відіграє істотну роль у розвитку особистості. Такі компоненти структури особистості, як функціональні механізми психіки, досвід особистості та її властивості, можуть успішно розвиватися тільки в процесі систематичних занять з фізичного виховання.

Фізичне виховання в навчально-виховному процесі реалізується: через взаємозв'язок виховання й навчання; через виховання як процес формування мотивації; через власний досвід викладача; через навчання як процес передачі досвіду засобами науки, мистецтва, фізичного виховання та

спортивної діяльності.

Процес фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп вимагає від викладача глибоких знань усіх його складових, діагнозу захворювання студентів, особливостей методики використання засобів фізичного виховання та застосування фізичних навантажень в різних організаційних формах навчальних занять з фізичного виховання.

Чимало викладачів з фізичного виховання не володіють достатнім рівнем знань про особливості методики організації та проведення занять з фізичного виховання зі студентами спеціальної медичної групи.

Методика проведення занять зі студентами з ослабленим здоров'ям відрізняється від методики занять зі студентами основної медичної групи не тільки кількісними показниками, що стосуються величини навантажень, характеру та спрямованості засобів і методів навчання та розвитку рухових якостей. Це вимагає впровадження якісно іншої рухової діяльності, від викладачів, що працюють з цією групою студентів, спеціальних знань, професійних умінь та навичок, чималого досвіду (О.Д. Дубогай, В.І. Завацький, В.В. Короп [56], О.В. Тимошенко [192]).

Реформа системи освіти привела не тільки до змін у змісті окремих дисциплін навчальних програм, але й до перебудови самої структури освіти. Переглянуто не тільки спрямованість та зміст дисциплін, але й їх часткове співвідношення в навчальних планах. Перехід на Болонську систему побудови навчального процесу викликав зростання наукових ідей та шляхів щодо подолання проблем пов'язаних зі зниженням рухової активності студентської молоді, погіршенням стану здоров'я, зростанням захворюваності, зниженням рівня фізичної підготовленості. Але, слід зазначити, що серед запропонованих підходів відсутнє єдине розуміння поставленого завдання, наукове обґрунтування його вибору щодо організації педагогічних умов, засобів його реалізації та форм контролю впровадження.

Контроль, в першу чергу, пов'язаний з керуванням навчальним процесом. Його ефективність зумовлена поєднанням засобів і методів

контролю та обліку його інструментів. До функцій контролю входять збір, облік та оброблення первинної інформації навчальної діяльності студентів. Завдяки отриманій в процесі контролю інформації та її обліку стає можливим здійснення зворотного зв'язку між викладачем та студентами, забезпечується аналіз досягнутих результатів навчання студентів із запланованим та здійснюється відповідна корекція змісту навчально-виховного процесу.

Метою контролю є оптимізація процесу підготовки тих, хто навчається, на основі оцінювання відповідності результату запланованим завданням.

Чітко побудована система контролю, обліку та оцінювання навчальних досягнень забезпечує систематичне отримання об'єктивної інформації про навчальну діяльність студентів, дає можливість порівняти результати навчання з поставленими завданнями та є необхідною умовою підвищення ефективності процесу навчання.

Система педагогічного контролю є одним із найважливіших компонентів системи вищої освіти, зокрема фізичного виховання, оскільки створює можливість оцінювання результатів навчання. Педагогічний контроль - це сукупність певних критеріїв, засобів, методів та організаційно-методичних заходів, які використовують в оцінюванні ефективності навчання. Контроль у дидактиці вищої школи розуміють як педагогічний супровід, спостереження, перевірку та оцінку успішності навчальної діяльності студентів.

Головною умовою здійснення якісного педагогічного контролю є чітке визначення його предмету і критеріїв. Визначаючи предмет педагогічного контролю, необхідно враховувати характер і специфіку навчальної діяльності та індивідуальні особливості. Також, не менше важливою умовою ефективного педагогічного контролю є його об'єктивність, що характеризується застосуванням єдиних обґрунтованих критеріїв оцінювання результатів навчання. Відбір адекватних критеріїв або вимірювальних шкал лежить в основі об'єктивності оцінювання та визначення досягнутого ефекту у процесі навчання.



У педагогіці під критеріями розуміють ті якості явища, що відбивають його суттєві характеристики і тому підлягають оцінці. Критеріями вважають певні якості, властивості або ознаки об'єкта, що дозволяють досліджувати його стан, рівень функціонування та розвитку; показник, мірило або правило, якими користуються при діагностуванні результату навчання. Критеріями і показниками якості навчальної діяльності є сукупність ознак, які є основою оцінювання умов, процесу і результату навчальної діяльності та відповідають поставленим цілям. Усі вищезазначені визначення і поняття повною мірою відображають суть поняття критеріїв оцінювання результату навчання.

Особливістю контролю навчальних досягнень в умовах закладу вищої освіти є його професійна спрямованість, зумовлена метою і завданням підготовки майбутніх фахівців. В основі вибору критеріїв мають бути враховані зміст навчання, специфіка конкретної майбутньої професійної діяльності, особливості обраної педагогічної технології тощо. Показниками критерію при цьому можуть бути як якісні, так і кількісні характеристики сформованості якостей, властивостей, ознак досліджуваного об'єкта, що виступають мірою критерію.

Характерною ознакою будь-якого критерію являється наявність відповідних показників, що відображають найважливіші стійкі властивості досліджуваного об'єкта. Основними характеристиками показника є об'єктивність, конкретність та інформативність, що дозволяють йому бути доступним для спостереження та обліку. Важлива роль показників полягає саме в оцінюванні, завдяки якому з'являється можливість судити про динаміку розвитку явища, що вивчається.

У фізичному вихованні необхідність визначення рівня сформованості знань, умінь, навичок, якостей, компетентностей та підготовленості обґрунтовує доцільність розроблення і використання критеріїв оцінювання. Критерії оцінювання ефективності фізичного виховання виступають засобом кількісної та якісної оцінки параметрів результату та визначення якості реалізації його завдань, є ефективним засобом для конкретизації змісту

очікуваного результату за допомогою визначення відповідних складових.

Для визначення навчальних досягнень студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям у процесі фізичного виховання необхідний спеціальний критеріально-діагностичний інструментарій: компоненти, критерії, показники, рівні. Так, у якості компонентів визначено: мотиваційний, когнітивний, діяльнісний. Відповідно до завдань, визначено об'єктивні критерії оцінювання, їхні показники і рівні та запропоновано структуру оцінювання сформованості навчальних досягнень студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям у бадмінтоні (табл. 3.1).

*Таблиця 3.1*

**Структура оцінювання сформованості навчальних досягнень студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям у процесі занять з бадмінтону**

<b>Компонент</b>	<b>Критерій</b>	<b>Показник</b>	<b>Результат, бали</b>
Мотиваційний	Мотивація	Активність і систематичність відвідування занять	Відвідування (0-60 балів)
Когнітивний	Теоретична підготовленість	Сформованість знань з бадмінтону	Виконання тестових завдань (0-10 балів)
Діяльнісний	Рухова підготовленість	Рівень сформованості техніки гри	Виконання рухових тестів (0-30 балів)

Мотиваційний компонент включає оцінку мотивації студентів до визначеного виду фізкультурно-оздоровчої діяльності за показником активності і систематичності відвідування занять. Розподіл балів передбачає таку шкалу оцінювання: 90-100% відвідуваності – 60 балів, 70-89%

відвідуваності – 45 балів, 50-69 % - 30 балів, 30-49% - 15 балів, менше 30% - 0 балів. При цьому оцінюванні враховувалися тільки заняття, пропущені з неповажних причин, заняття пропущені за хворобою не враховувалися.

З метою оцінювання результатів навчання фізичних вправ засобами бадмінтону розроблено орієнтовні тести і нормативи оцінювання технічної підготовленості з бадмінтону. Представлені тести адаптовано до особливостей стану здоров'я та рухової підготовленості студентів.

Когнітивний компонент включає оцінювання показника сформованості теоретичних знань засобом тестування, що включало 10 питань. Кожна правильна відповідь оцінювалася в 1 бал, результатом вважалася сума балів отриманих за правильні відповіді (Додаток В).

Діяльнісний компонент передбачав оцінку рухової підготовленості за рівнем сформованості техніки фізичних вправ в бадмінтоні. З цією метою розроблені орієнтовні тести і нормативи оцінювання технічної підготовленості з бадмінтону (табл. 3.2.). Шкала оцінювання була традиційною 5-ти бальною, пропонувалося 6 контрольних вправ, що дають інформацію про рівень сформованості техніки різних прийомів гри, таким чином студент(ка) могли отримати від 5 до 30 балів за рівень технічних досягнень у бадмінтоні.

Відповідно розподілу балів діяльнісного компоненту визначався рівень сформованості техніки різних прийомів гри у бадмінтон студентів педагогічного фаху з ослабленим здоров'ям.

Представлені критерії оцінювання навчальних досягнень студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям не враховують статевої диференціації, оскільки запропоновані вправи були посильними для студентів, передбачали не оцінювання рівня прояву загальних або спеціальних рухових якостей, а рівень сформованості навичок гри у бадмінтон.

Тобто, в загальному студент(ка) за розробленими критеріями оцінювання навчальних досягнень отримує суму балів за відвідування

занять, рівень сформованості знань та рухових навичок у бадмінтоні: 60 балів (максимально за а активність) + 10 балів (максимально за знання) + 30 балів (за виконання рухових тестів).

Таблиця 3.2.

**Орієнтовні тести і нормативи оцінювання технічної підготовленості з бадмінтону студентів педагогічного фаху з ослабленим здоров'ям**

№	Тест	Норматив, бали				
		5	4	3	2	1
1.	Набивання волану (жонглювання) закритою або відкритою стороною ракетки (к-ть правильно виконаних разів)	41-45	40-36	35-31	30-26	25
2.	Коротка подача в передню зону закритою стороною (к-ть правильно виконаних разів з 10 спроб)	9	7	5	3	1
3.	Коротка подача в передню зону відкритою стороною (к-ть правильно виконаних разів з 10 спроб)	9	7	5	3	1
4.	Високо-далека подача в задню зону (к-ть правильно виконаних разів з 10 спроб)	9	7	5	3	1
5.	Удар з задньої зони з перебиванням через сітку (к-ть правильно виконаних разів з 10 спроб)	9	7	5	3	1
6.	Стоячи у передні зоні з ракеткою на витягнутій руці підкидання волану вгору з подальшим ударом по ньому (к-ть правильно виконаних разів з 5 спроб)	4	3	2	1	0

Отже, запропонована структура оцінювання навчальних досягнень студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям дозволяє комплексно визначити результат освітнього процесу фізичного виховання за показниками відвідуваності занять, рівнями сформованості знань та рухових навичок у бадмінтоні за традиційною 100-бальною шкалою.

### **3.2. Визначення ефективності методики навчання фізичних вправ засобами бадмінтону студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям**

З метою визначення ефективності методики навчання фізичних вправ засобами бадмінтону студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям нами застосовувались тести, які дозволили визначити рівень фізичної і технічної підготовленості студентів експериментальної і контрольної груп. Запропоновані тести ми використовували і при проведенні констатувального експерименту, до них відносяться: стрибки у довжину (см); кількість кидків м'яча до стіни на відстань 1,5 м за 30 с (кількість разів); тест на вимірювання силової витривалості м'язів тулуба (кількість разів); максимальна кількість стрибків через скакалку за 30с на двох ногах (разів); згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів); біг 30 м (с); біг 500 м (с); човниковий біг 4x9 (с). Для порівняння отриманих результатів, нами були використані середні значення показників, які були отримані під час проведення констатувального експерименту.

Результати проведених досліджень свідчать, про ефективність впроваджених комплексних програм, спрямованих на навчання основам техніки гри в бадмінтон та розвитку рухових якостей студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям. В експериментальній групі результати за всіма показникам підвищились у 26 студентів, що становить 87 % від загальної кількості осіб, які входили до цієї групи. У 4 студентів (13%) деякі показники нижчі за норму чи дорівнюють їй. У стрибках у довжину були отримані наступні результати: зросли результати у 23 студентів, що складає 76% від загальної кількості експериментальної групи 30 осіб, у 4 (13%) студентів показники дорівнюють нормі та у 3 (10%) осіб становлять нижче норми. У кидках м'яча результати вищі за середнє значення виявлено у 18 (60%) студентів, дорівнюють середньому значенню у 10 осіб (33%) та у 2 (6%) осіб нижчі за середній рівень. За результатами піднімання тулубу в сід було визначено наступне: високі результати виявлені у 18 студентів (60%),

становлять норму - у 9 студентів (30%), а нижчі за норму у 3 студентів (10%). У стрибках на скакалці вищі за середнє значення показали 18 осіб (60%), результати, що дорівнюють нормі виявлено у 9 студентів (30%), нижчі за норму показані 3 студентами (10%). Отримані результати у студентів експериментальної групи за показниками згинання та розгинання рук в упорі лежачи виявились найгіршими. Перевищують середнє значення всього у 15 осіб (50%), становлять норму у 13 студентів (44%), нижчі за норму у 2 осіб (6%). Щодо показнику бігу на 30 м, високі результати отримали 17 студентів (57%), дорівнюють нормі у 10 студентів (33%), нижчі за норму виявились у 3 осіб (10%). Біг 500 м: результати вищі за середнє значення виявлено у 17 студентів (57%), дорівнюють нормі у 10 студентів (30%), нижчі за норму показали 3 студента (10%). За показниками човникового бігу: результати, що перевищують середнє значення показали 19 студентів (63%), середнє значення мають 8 студентів (26%), результати нижчі за норму показали 3 особи (10%).

Таким чином, отримані результати у стрибках на скакалці, згинанні та розгинанні рук, в бігу на 30 м та 500 м свідчать про недостатній розвиток у студентів швидкісно-силових, силових, швидкісних здібностей та загальної витривалості, що вимагає з боку викладачів перегляду навчальних планів і зосередження уваги на впровадженні відповідних засобів та методів, з урахуванням здоров'я та фізичного стану студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям у процес фізичного виховання.

Результати контрольної групи, яка займалась за загальноприйнятою методикою свідчать, що показники, які обумовлюють фізичну і технічну підготовленість студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям підвищились у 5 студентів, що становить 17% від загальної кількості студентів даної групи. Результати, що не мали зростання, а також однакові з визначеним середнім значенням і лишились без змін складають 83% і належать 25 студентам. Невисокі показники також виявлено у 25 (83%) студентів у стрибках на скакалці; у 16 студентів (53%) при виконанні тесту

згинання та розгинання рук в упорі лежачи; у 19 (63%) осіб при виконанні вправи піднімання тулубу в сід; 15 студентів, що становить 50% показали негативні результати при виконанні бігу на 30 м. Таким чином, в результаті формуючого експерименту було виявлено, що у контрольній групі відстають показники, які обумовлюють розвиток швидкісно-силових, силових та швидкісних здібностей. На неналежному рівні знаходиться також показник, що обумовлює рівень як швидкісних здібностей, так і технічної підготовленості студентів, який застосовують при вивченні основ техніки гри у бадмінтон – вправу на кількість кидків м'яча до стіни за 1,5 м за 30 с, нижчі за середнє значення виявлені у 16 студенток, що становить (53%) від загальної кількості студентів контрольної групи.

Крім того, для визначення впливу систематичних навантажень на організм студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, нами були запропоновані функціональні проби Штанге та Генчі. Проба Штанге є одним із простих та інформативних методів оцінювання діяльності дихальної системи, що передбачає затримку дихання на вдиху. Також існує ще одна проба – Генчі, яка передбачає затримку на видиху. Проводиться одна та інша проба для того, щоб оцінити, наскільки організм людини здатний переносити кисневе голодування, провести оцінку достатності кровотоку та опосередковано оцінити як функціонують судини та серце. Цей процес складається з трьох ланок, розірвати які не можна: по-перше, зовнішнє дихання або як його ще називають газообмін, який відбувається між довкіллям і кров'ю, що локалізується в капілярах легень і процес проходить безпосередньо в легенях; по-друге, перенесення газу, що здійснюється за допомогою кровотоку; в-третьє, тканинне внутрішнє дихання і газообмін відбувається між клітиною та кров'ю, під час цього процесу клітини споживають кисень, а виділяють вуглекислоту.

Визначити працездатність організму можна тільки за тим, скільки кисню надійшло в кровоносну систему з повітря і доставлено в клітини і тканини. Всі ці процеси виконуються тільки під впливом серцево-судинної та

дихальної систем. Наприклад, якщо у людини спостерігається серцева недостатність, як наслідок нерідко спостерігається задишка. Якщо кисню у повітрі недостатньо, що відбувається на висотах, то значно збільшується кількість еритроцитів – переносників кисню. При захворюваннях, які торкнулися легень, спостерігається тахікардія.

Проба Штанге виконується в положенні сидячи. Час затримки дихання у здорових нетренованих осіб коливається в межах 40-60 с у чоловіків і 30-40 с у жінок. У спортсменів час затримки дихання досягає 50-60 с у чоловіків і 30-50 с у жінок.

Проба Генчі виконується в положенні лежачи. Час затримки дихання у здорових нетренованих людей коливається у межах 25-40 с у чоловіків і 15-30 с у жінок, у спортсменів збільшується до 60-120 с у чоловіків і 40-95 с у жінок.

В результаті впровадження запропонованої нами методики, у студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, які входили до складу експериментальної групи, були виявлені позитивні зміни, що характеризують рівень їх функціонального стану під впливом систематичних навантажень. Показники проби Штанге вище за норму у 17 студенток, що дорівнює 57%, показники, які відповідають нормі виявлені у 6 (20%) студенток, нижчі за норму - у 2 студенток, що становить 7%. У чоловіків експериментальної групи у кількості 5 студентів були виявлені наступні результати: показники проби Штанге перевищують норму у 4 студентів, що становить 13% від загальної кількості студентів цієї групи, дорівнює нормі у 1 (3%) студента.

Отримані показники проби Генчі у студентів експериментальної групи педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям свідчать про наступне: у 24 студенток експериментальної групи показники вище за норму, що становить 80% від загальної кількості студенток, 25 осіб. Показники, що дорівнюють нормі виявлені у 1 (3%) особи. У студентів чоловічої статі з 5 досліджуваних осіб, у 4 (13%) визначені показники, які перевищують норму, у 1 (3%) студента становлять норму. У контрольній групі, студенти якої займались



за загальноприйнятою методикою, за показниками проби Штанге були встановлені наступні результати: у дівчат вище норми результати у 3 (10%) осіб, дорівнюють нормі у 1 (3%) студентки, а нижче норми виявлені показники у 20 студенок, що складає (67%) від загальної кількості студентів цієї групи. У хлопців з 6 осіб, у 1 (3%) студента результат вище за норму, 1 (3%) студента дорівнює нормі і у 4 (12 %) осіб нижчі за норму. За показниками проби Генчі, у студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, у дівчат контрольної групи були виявлені наступні показники: вище норми у 3 (10%) осіб, дорівнюють нормі у 1 (3%) студентки і нижчі за норму у 20 (67%) осіб від загальної кількості студентів контрольної групи (25 студенток). З 6 хлопців контрольної групи у 1 (3%) виявлено результат вищий за норму, у 4 (13 %) осіб - дорівнює нормі та у 1 (3%) студента нижчий за норму.

Вищенаведені негативні результати, особливо у контрольній групі студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, можна пояснити відсутністю мотивації до систематичної рухової діяльності, психологічним станом студентів під час загарбницької війни, попередньою незадовільною фізичною підготовленістю в середній школі, відсутністю належного контролю з боку викладачів за фізичним розвитком студентів, неякісним рівнем проведення занять, відсутністю завдань з самостійної роботи з фізичного виховання студентів та їх перевіркою.

На етапі експериментальної перевірки ефективності методики навчання фізичних вправ засобами бадмінтону студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, яка реалізує запропоновані програми навчання основам гри в бадмінтон і розвитку рухових якостей здійснювалась кількісна та якісна обробка даних з метою визначення достовірності отриманих результатів.

**Проба Штанге - отримане емпіричне значення  $t$  (3.7) знаходиться у зоні значимості**

<b>Результат: <math>t_{\text{емп}} = 3.7</math></b>	
<b>Критичні значення</b>	
$t_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
<b>2,01</b>	<b>2,69</b>

Рис. 3.1. Достовірні показники експериментальної групи за результатами проби Штанге

**Проба Генчі - отримане емпіричне значення  $t$  (3.2) знаходиться у зоні значимості**

<b>Результат: <math>t_{\text{емп}} = 3.2</math></b>	
<b>Критичні значення</b>	
$t_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
<b>2,01</b>	<b>2,68</b>

Рис. 3.2. Достовірні показники експериментальної групи за результатами проби Генчі

**Стрибок у довжину - отримане емпіричне значення  $t$  (4.5) знаходиться у зоні значимості**

<b>Результат: <math>t_{\text{емп}} = 4.5</math></b>	
<b>Критичні значення</b>	
$t_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
<b>2,01</b>	<b>2,68</b>

Рис. 3.3. Достовірні показники експериментальної групи за результатами стрибків у довжину

**Кількість кидків м'яча до стіни за 1,5 м за 30 с - отримане емпіричне значення  $t$  (2.9) знаходиться у зоні значимості**

<b>Результат: <math>t_{\text{емп}} = 2.9</math></b>	
<b>Критичні значення</b>	
$t_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
<b>2,01</b>	<b>2,68</b>

Рис. 3.4. Достовірні показники експериментальної групи за результатами кількості кидків м'яча до стіни за 1,5 м за 30 с

**Піднімання тулубу в сід - отримане емпіричне значення  $t$  (2.7) знаходиться у зоні значимості**

<b>Результат: <math>t_{\text{емп}} = 2.7</math></b>	
<b>Критичні значення</b>	
$t_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
<b>2,01</b>	<b>2,68</b>

Рис. 3.5. Достовірні показники експериментальної групи за результатами піднімання тулубу в сід

**Максимальна кількість стрибків через скакалку за 30 с на 2 ногах - отримане емпіричне значення  $t$  (6) знаходиться у зоні значимості**

<b>Результат: <math>t_{\text{емп}} = 6</math></b>	
<b>Критичні значення</b>	
$t_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
<b>2,01</b>	<b>2,68</b>

Рис. 3.6. Достовірні показники експериментальної групи за результатами максимальної кількості стрибків через скакалку за 30 с на 2 ногах

**Згинання та розгинання рук в упорі лежачи - отримане емпіричне значення  $t$  (0.3) знаходиться у зоні незначимості**

<b>Результат: <math>t_{\text{емп}} = 0.3</math></b>	
<b>Критичні значення</b>	
$t_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
<b>2,01</b>	<b>2,68</b>

Рис. 3.7. Показники експериментальної групи за результатами згинання та розгинання рук в упорі лежачи

**Біг 30 м - отримане емпіричне значення  $t$  (2.7) знаходиться у зоні значимості**

<b>Результат: <math>t_{\text{емп}} = 2.7</math></b>	
<b>Критичні значення</b>	
$t_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
<b>2,01</b>	<b>2,68</b>

Рис. 3.8. Достовірні показники експериментальної групи за результатам бігу 30 м

**Біг 500 м - отримане емпіричне значення  $t$  (4) знаходиться у зоні значимості**

<b>Результат: <math>t_{\text{емп}} = 4</math></b>	
<b>Критичні значення</b>	
$t_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
<b>2,01</b>	<b>2,68</b>

Рис. 3.9. Достовірні показники експериментальної групи за результатами бігу 500 м

### Човниковий біг (4x9) - отримане емпіричне значення $t$

#### (3.3) знаходиться у зоні значимості

<b>Результат: <math>t_{\text{емп}} = 3.3</math></b>	
<b>Критичні значення</b>	
$t_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
<b>2,01</b>	<b>2,68</b>

Рис. 3.10. Достовірні показники експериментальної групи за результатами човникового бігу (4x9)

При порівнянні отриманих результатів між експериментальною та контрольною групами нами було встановлено, що по дев'яти з десяти досліджуваних показників в експериментальній групі відбулись позитивні зрушення в рівнях підготовленості студентів ( $p \leq 0,05$ ). Про це свідчать дані, які знаходяться в зоні значимості,  $t$  - критерія Стюдента, який призначено для виявлення достовірності отриманих відмінностей показників однієї вибірки досліджуваних від іншої. Тільки показник згинання та розгинання рук в упорі лежачи не знаходиться в зоні значимості достовірності. Поясненням цього є те, що виконання даної вправи потребує чимало зусиль для правильного, в технічному розумінні, виконання. Значна більшість студентів виконує цю вправу не за рахунок сили м'язів рук, а за допомогою тулуба, а такі спроби нами не зараховувались, як у студентів експериментальної так і контрольної груп.

Але слід зауважити, що в цілому фізичний розвиток студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, їх функціональний стан знаходиться на неналежному рівні. Студентам з ослабленим здоров'ям приділяється недостатня увага з боку керівництва освітніх закладів і викладачів, хоча чисельність цієї категорії молоді постійно і неухильно зростає, що підтверджує думку багатьох науковців про погіршення здоров'я серед української молоді (Г.П. Грибан [44], О.Д. Дубогай [56], М.О. Носко

[119]), її перевагу малорухливому способу життя, недостатнє пропагування та підтримка до занять фізичною культурою і спортом на державному рівні.

Таблиця 3.1.

**Порівняльна характеристика результатів впровадження методики навчання фізичних вправ засобами бадмінтону студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям**

Експериментальна група											
№	Результати студентів	Проба Штанге	Проба Генчі	Стрибок у довжину	Кількість кидків	Піднімання тулуб	Стрибок на скакалці	Згинання та розгинання рук	Біг 30м	Біг 500м	Човниковий біг
1	Вищі за норму	21	28	23	18	18	18	15	17	17	19
2	Дорівнюють нормі середнього	7	2	4	10	9	9	13	10	10	9
3	Нижчі за норму	2	-	3	2	3	3	2	3	3	2
Контрольна група											
№	Результати студентів	Проба Штанге	Проба Генчі	Стрибок у довжину	Кількість кидків	Піднімання тулуб	Стрибок на скакалці	Згинання та розгинання рук	Біг 30м	Біг 500м	Човниковий біг
1	Вищі за норму	4	3	4	4	5	2	7	10	15	11
2	Дорівнюють нормі середнього	2	1	9	10	6	3	7	5	4	4
3	Нижчі за норму	24	20	17	16	19	25	16	15	11	15

Отже, завдяки впровадженню запропонованої методики навчання фізичних вправ засобами бадмінтону в освітній процес з фізичного виховання студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям (склад експериментальної групи), доведена її ефективність, позитивна динаміка результатів, що сприяло суттєвому підвищенню рівня фізичної підготовленості та зміцненню здоров'я студентської молоді, залученню до

здорового способу життя і подальший фізичний розвиток (рис. 3.11.).



Рис. 3.11. Динаміка результатів експериментальної групи в процесі впровадження методики навчання фізичних вправ засобами бадмінтону

### Висновки до третього розділу

1. Запропонована нами методика навчання фізичних вправ засобами бадмінтону студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям ставила за мету впровадження та реалізацію програм навчання основам гри в бадмінтон та розвиток рухових якостей студентів. Освітній процес студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям з фізичного виховання передбачав три етапи навчання. Початковий етап полягав у засвоєнні основ техніки гри в бадмінтон та був спрямований на підготовку функцій серцево-судинної і дихальної систем до фізичних навантажень та зміцнення опорно-рухового апарату студентів. Другий етап навчання включав в себе освоєння прийомів гри бадмінтон студентами педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, а також подальший розвиток рухових якостей. Третій етап навчання передбачав закріплення навичок гри бадмінтон,

проведення двосторонніх ігор і розвиток швидкісно-силових, швидкісних, координаційних якостей та витривалості у студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям. Поряд з питаннями освітнього процесу вирішувались завдання, спрямовані на зміцнення здоров'я студентів й набуття ними умінь і навичок до здорового способу життя та активного дозвілля.

2. Результати проведеного формувального експерименту свідчать, що завдяки впровадженню запропонованої нами методики, у студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, які входили до складу експериментальної групи, були визначені позитивні зрушення, що характеризують рівень їх функціонального стану. Так, наприклад: показники проби Штанге перевищують норму у 17 студенток, що дорівнює 57%, а показники, що відповідають нормі показані 6 (20%) студентками. У хлопців, які входили до експериментальної групи у складі 5 осіб (17%), показники проби Штанге вище за норму; у 4 студентів (13%) від загальної кількості студентів та у 1 (3%) особи становить норму.

Показники проби Генчі у студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям наступні: у 24 (80%) студенток експериментальної групи показники перевищують норму, а показники, які становлять норму визначені у 1 (3%) особи. Результати досліджень у хлопців виявлені наступні: у 4 (13%) студентів перевищують норму, у 1 (3%) особи становлять норму.

3. У контрольній групі, студенти якої займались за загальноприйнятою методикою, за показниками проби Штанге були встановлені наступні результати: у дівчат вище норми результати у 3 (10%) осіб, дорівнюють нормі у 1 (3%) студентки, а нижче норми виявлені показники у 20 студенток, що складає (67 %) від загальної кількості студентів цієї групи. У хлопців з 6 осіб, у 1 (3%) студента результат вище за норму, 1 (3%) студента дорівнює нормі і у 4 (13%) осіб нижчі за норму. За показниками проби Генчі, у студентів контрольної групи педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям,



у дівчат були виявлені наступні показники: вище норми у 3 (10%) осіб, дорівнюють нормі у 1 (3%) студентки і нижчі за норму у 20 (67%) осіб від загальної кількості студентів контрольної групи (25 студенток.) З 6 хлопців контрольної групи у 1(3%) виявлено результат вищий за норму, у 4 (13%) осіб дорівнює нормі та у 1(3%) студента нижчий за норму.

4. Отже, в експериментальній групі результати підвищились у 26 студентів, що становить 87% від загальної кількості студентів, що входили до цієї групи. У 4 студентів (13%) деякі показники чи дорівнюють нормі чи нижчі за неї. Порівняння остаточних результатів між експериментальною та контрольною групами доводить про значний приріст показників у студентів експериментальної групи та позитивний вплив методики навчання фізичних вправ засобами бадмінтону студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям. За результатами отриманих даних було встановлено, що за дев'ятьма з десяти досліджуваних показників в експериментальній групі відбулись позитивні зрушення у рівнях підготовленості студентів ( $p \leq 0,05$ ). Про це свідчать дані, які знаходяться в зоні значимості, t-критерія Стьюдента. Завдяки впровадженню авторської методики було встановлено, що згідно існуючим журналам відвідування занять та академічна успішність студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям покращились, зменшилась кількість захворювань та кількість пропусків занять з фізичного виховання з неповажних причин.

Матеріали розділу 3 розкрито у публікації автора [150].

## ВИСНОВКИ

Результати проведеного педагогічного експерименту дисертаційного дослідження засвідчили досягнення запропонованої мети та ефективність розв'язання поставлених завдань за допомогою впровадження методики навчання фізичних вправ засобами бадмінтону студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям і дали нам підстави для визначення наступних висновків:

1. Аналіз наукової, методичної та спеціальної літератури, державних документів, які регламентують викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» студентів у закладах вищої освіти свідчать про різке погіршення здоров'я, фізичного, психічного, розумового розвитку та фізичної підготовленості студентської молоді. Результати педагогічної діяльності свідчать, що зміст освітнього процесу на кафедрах фізичного виховання у закладах вищої освіти зі студентами з ослабленим здоров'ям значно відстає від потреб сьогодення й носить неналежний характер. Встановлено, що одним із перспективних напрямів оптимізації фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп є раціональне використання спеціальних засобів та методів спрямованих на набуття знань умінь та навичок до виконання рухових дій та розвитку рухових якостей. Саме різноманітні рухи та дії, які виконуються під час гри у бадмінтон, мають великий оздоровчий вплив, сприяють зміцненню рухового апарату, нервової системи, покращенню діяльності всіх органів і систем організму та служать засобом активного відпочинку студентської молоді.

2. В результаті проведеного анкетування студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям встановлено, що 19% респондентів негативно ставляться до фізичного виховання і спорту, не розуміють оздоровчої цінності рухової діяльності, відсутні прагнення до здорового способу життя, що підтверджує твердження про низький рівень мотиваційних цінностей студентів та необхідність впровадження сучасних

оздоровчих технологій в освітній процес зі студентами з ослабленим здоров'ям. При цьому виявлено, що 67,3% перевагу віддають спортивним і рухливим іграм, серед яких 29,2% опитаних мають бажання займатися бадмінтоном, 11,5% футболу, 20,4% – гімнастичними

3. Дослідження функціональних можливостей здобувачів вищої освіти з ослабленим здоров'ям виявило, що у студентів I- II курсів педагогічного профілю швидкісно-силові здібності мають середній рівень розвитку, дівчатка-студентки спеціальної медичної групи у показниках швидкісних, координаційних та силових здібностей мають більше негативну оцінку 56% ніж позитивну 44%. У хлопців – навпаки результати вищі за норму у 59% студентів, а нижчі за середнє у 41%. Результати кореляційного аналізу підтверджують, що заняття з фізичного виховання зі студентами медичних груп були малоефективними, будувались без урахування їх стану, фізичного розвитку та здоров'я і носили формальний характер. Кількість кореляційних зв'язків значно більша у студентів, які показали високі результати, а також систематично займаються фізичною культурою і спортом, у порівнянні з іншими студентами педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, що ведуть малорухливий спосіб життя. Отже, помірно систематичні фізичні навантаження та спорт інтегрують з фізіологічними показниками, у тому числі, показниками дихальної системи.

4. Визначено критерії оцінювання навчальних досягнень студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, які займаються бадмінтоном. Запропоновано спеціальний критеріально-діагностичний інструментарій: компоненти, критерії, показники, рівні. Так, у якості компонентів визначено: мотиваційний, когнітивний, діяльнісний. Мотиваційний компонент включає оцінку мотивації студентів до визначеного виду фізкультурно-оздоровчої діяльності за показником активності і систематичності відвідування занять. Когнітивний компонент включає оцінювання показника сформованості теоретичних знань засобом тестування. Діяльнісний компонент передбачає оцінку рухової підготовленості за рівнем сформованості техніки фізичних

вправ в бадмінтоні. Запропоновані критерії оцінювання навчальних досягнень студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям дозволяє комплексно визначити результат освітнього процесу фізичного виховання за показниками відвідуваності занять, рівнями сформованості знань та рухових навичок у бадмінтоні за традиційною 100-бальною шкалою.

5. Запропонована модель методики навчання фізичних вправ і розвитку рухових якостей засобами бадмінтону у процесі фізичного виховання студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, ми пропонуємо представити як систему з визначеними складовими, які утворюється сукупністю, підпорядкуванням та співвідношенням внутрішніх зв'язків між її елементами. Мотиваційно-цільова складова є головною та включає в себе мету, завдання, функції та спрямованість фізичного виховання студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, що сприяє формуванню у студентів мотивації свідомого ставлення до освітнього процесу з фізичного виховання, його засобів і методів, самостійних занять руховою діяльністю, бажанням постійно вдосконалювати фізкультурно-оздоровчу та спортивну майстерність. Організаційно-змістовна складова передбачає впровадження та реалізацію фізкультурно-оздоровчих технологій, направлених на зміцнення здоров'я та навчання гри у бадмінтон, як дієвого засобу підвищення рухової активності та фізичної підготовленості студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, формування і виховання студентів до життєдіяльності та самовдосконалення. Діагностична складова методики навчання спрямована на регулярний моніторинг та діагностику рівня сформованості й оцінювання навчальних досягнень студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, а саме теоретичних знань, практичних та спеціальних умінь і навичок, рівня фізичної підготовленості.

6. Запропонована нами методика навчання фізичних вправ засобами бадмінтону студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям передбачала три основні етапи навчання фізичних вправ засобами бадмінтону студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям:.

перший етап навчання, який передбачає освоєння основ техніки гри бадмінтон та удосконалення функцій серцево-судинної та дихальної систем, зміцнення опорно-рухового апарату студентів, розвиток загальної витривалості, а також швидкісних, силових та координаційних здібностей.; другий етап навчання, включав у себе подальше освоєння прийомів гри бадмінтон студентами педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, а також розвиток рухових якостей студентів; третій етап полягає у закріпленні отриманих навичок гри бадмінтон, проведення двосторонніх ігор, подальший розвиток фізичних якостей та здібностей.

7. Перевірка ефективності авторської методики свідчить, що у студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, які входили до складу експериментальної групи, були визначені позитивні зрушення, що характеризують рівень їх функціонального стану. Так, наприклад: показники проби Штанге у студенток експериментальної групи кількість тих, у кого ці показники перевищують норму 51%, тоді як у контрольній групі лише - 18% студентками. У хлопців, які входили до експериментальної групи у складі п'яти осіб, показники проби Штанге перевищують норму у 12%, а у контрольній - 3%. Показники проби Генчі у студенток педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям експериментальної групи 72 % перевищують норму, а у контрольній - 3%. Результати досліджень у хлопців експериментальної групи: 12% перевищують норму, у контрольній - 3%.

8. Порівняння результатів, що стосуються рухових якостей між експериментальною та контрольною групами доводить про значний приріст цих показників за всіма запропонованими тестам у студентів експериментальної групи відповідно до отриманих даних було встановлено, що в експериментальній групі відбулись позитивні зрушення у рівнях підготовленості студентів ( $p \leq 0,05$ ). В результаті впровадження авторської методики було встановлено, що згідно існуючим журналам, відвідування занять та академічна успішність студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям покращились, зменшилась кількість захворювань та

кількість пропусків занять з фізичного виховання з неповажних причин.

Проведене дослідження не розв'язує всіх питань означеної проблеми. Подальшого вивчення потребують удосконалення організаційних умов проведення занять з фізичного виховання зі студентами медичних груп, розподіл студентів на групи за станом їх здоров'я та рівнем фізичної підготовленості, варіювання навантаження в заняттях з урахуванням фізичного розвитку студентів та стану їх здоров'я, зміст та спрямованість занять з фізичного виховання студентів з ослабленим здоров'ям, удосконалення системи оцінювання та контролю функціонального стану студентів, підвищення рівня вмотивованості студентів медичних груп до здорового способу життя, активної рухової діяльності, залучення їх до занять спортом.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авдєєнко В.І. Бадмінтон як спортивний і фізкультурно-оздоровчий продуктрозвитку людства. Київ: Олімпійська література, 2006. 320 с.
2. Амосов Н. М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. Киев: Здоровье, 1984. 230 с.
3. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. Москва, 1975. 256 с.
4. Апанасенко Г. Л., Довженко Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007. №1. С. 17–21.
5. Ареф'єв В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник. Київ, 2010. 268 с.
6. Бадмінтон. Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 2000. 95 с.
7. Башавець Н. А. Здоров'я – запорука якісної підготовки студентів. Наука і освіта. 2008. № 1–2. С. 19–22.
8. Башавець Н. А. Формування культури здоров'язбереження студентів під час занять з фізичного виховання. Фізичне виховання в школі. 2011. № 4. С. 2–4.
9. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. Москва: Медицина, 1966. 350 с.
10. Білецька С. Л. Мотивація навчання як важливий фактор пізнавальної активності студентів. Педагогічний процес : теорія і практика. 2004. № 2. С. 310–319.
11. Бойко Д.В. Удосконалення фізичного виховання зі спортивною спрямованістю студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02. Львів, 2013. 19 с.

12. Боднар І. Обґрунтування програми фізичного виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості. Молода спортивна наука України : матеріали II Всеукр. наук. конф. асп.. Львів, 1998. Ч. 2. С. 218 – 223.

13. Боднар І. Р. Фізична культура студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02. Луцьк, 2000. 16 с.

14. Боднар І. Організаційно-методичні особливості занять з фізичного виховання зі студентами спеціальної медичної групи. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2003. Вип. 7, т. 2. С. 327 – 330.

15. Боднар І., Породько М. Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. Харків, 2003. № 16. С. 79 – 87.

16. Боднар І. Особливості застосування засобів у фізичному вихованні студентів спеціальної медичної групи. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2004. Вип. 8, т. 3. С. 29 – 34.

17. Боднар І. Теорія, методика і організація фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи : навч.-метод. посіб. Львів, 2005. 48 с. .

18. Боднар І. Інтегративне фізичне виховання школярів різних медичних груп: монографія. Львів: ЛДУФК, 2014. 300с.

19. Божко С.А., Плига Л.В., Яковенко П.Д., Ярещенко Л.В. Упровадження здоров'язберігаючих технологій в навчально-виховний процес. Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. Харків : 2008. Т. 1. 225 с.

20. Бойченко Т. Валеологія – мистецтво бути здоровим. Здоров'я та фізична культура, 2005. № 2. С. 1–4.

21. Бондар В. І. Теоретико-методологічні засади формування конкурентоздатності студента педагогічного ВНЗ. Науковий часопис НПУ ім.



М. П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. № 17 (41). Ч. 1. С. 3–9.

22. Бондарев Д.В. Фізичне виховання студентів технічних вищих навчальних закладів засобами футболу: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 . Львів: ЛДУФК, 2009. 17 с.

23. Бочарова Т.В. Формирование здорового образа жизни студентов. Фізична культура та здоровий спосіб життя : матеріали I Міжнар. конф. Вінниця, 1993. С.70–72.

24. Булате В.Г. Система применения двигательных нагрузок циклического характера в физическом воспитании студентов специального отделения вуза : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04. Київ, 1981. 18 с.

25. Булич Є. Г., Муравов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: навч. посіб. Київ: ІЗМН, 1997. 224 с.

26. Бухвал А. В., Самчук О. Стан здоров'я студентів вищих навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2009. №3 (7). С. 52–55.

27. Ващенко О., Сидоренко С. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі. Здоров'я та фізична культура. 2006. № 8. С. 1–6.

28. Вернигора В.В., Фролова Л.С. Спортивні ігри: настільний теніс, бадмінтон : навч. метод. посібник. Черкаси, 2015. 69 с.

29. Виру Э.А., Юримэ Т.А. Оценка выносливости студентов с помощью теста Купера. Спорт учащейся молодежи. Тарту, 1981. С. 108–111. 30. Вільчковський Е. С., Вільчковська А.Е., Пасічник В. Реформування системи фізичного виховання у Польщі. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк, 2002. Т. 1. С. 12–13.

31. Вільчковський Е. С., Вільчковська А.Е., Пасічник В. Застосування нестандартних спортивних вправ в рекреаційних заняттях. Фізичне

виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк, 2005. Розд. IV. С. 32–36.

32. Вільчковський Є. С. Теорія і практика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Львів: ВНТЛ, 1998. 336 с.

33. Власенко П.В., Константиновська Л.О., Кириленко О.І. Педагогічний контроль рухової активності – засіб спрямованого впливу на фізичну підготовленість студентів. Актуальні проблеми валеологічної освіти в навчальних закладах України : матеріали наук. метод. конф. Кіровоград, 1995. С. 69–71.

34. Власов Г. В. Фізичне виховання як основа професійного становлення фахівців медичних закладів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журнал. Харків: ХОВНОКУ- ХДАДМ, 2010. №1. С. 29–32.

35. Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. Київ: Освіта України, 2008. 256 с.

36. Волкова Н.П. Педагогіка : навч. посіб. / вид. 2-ге, переробл. та доповн. Київ: Академвидав, 2007. 616 с.

37. Воронов Н. П., Шадріна В.В. Влияние занятий туризмом на уровень физической подготовленности студентов. Физическое воспитание студентов. ХООНОКУ; ХГДАФК, 2012. № 3. С. 34–37.

38. Галатайтий Г.Д. Фізіологічна характеристика фізичної і розумової працездатності студентів з різним рейтингом успішності та фізичної підготовленості : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04. Київ, 1997. 20 с.

39. Гаркуша С. В. Педагогічні аспекти дослідження технічної підготовки гравців під час змагань з волейболу. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Чернігів: ЧДПУ, 2001. № 7. С. 26–29.

40. Гаркуша С.В. Структура та функції здоров'язберезувальних технологій. Проблеми сучасної педагогічної освіти : зб. ст. Серія: Педагогіка

і психологія. Ялта: РВВ КГУ, 2014. Вип. 43. Ч. 2. С. 59–64.

41. Горащук В.П. Теоретичні та методологічні засади формування культури здоров'я школярів : дис. д-ра пед. наук: спец. 13.00.01. Харків, 2004. 428 с.

42. Гошко М. А. Вплив самопідготовки на фізичний стан студентів. Роль фізичної культури в здоровому способі життя: матер. II Регіон. наук.-практ. конф. Л., 1991. Ч. 1. С. 6–7.

43. Грибан Г.П. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів. Спортивний вісник Придністров'я: наук.-теорет. журн. Дніпропетровського державного ін-ту фізичної культури і спорту. 2004. № 7. С. 130-132.

44. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир: Рута, 2009. 593 с.

45. Грибан Г.П. Методична система фізичного виховання студентів аграрних університетів: автореф. дис. ...д-ра пед. наук : спец. 13.00.02. Київ, 2013. 40 с.

46. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України за ред. М.Д. Зубалія. Київ, 1997. 36 с.

47. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Київ, 1996. 31 с.

48. Долженко Л.П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів з різним рівнем фізичного здоров'я : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02. Київ, 2007. 19 с.

49. Домашенко А.В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02. Львів : ЛДФК, 2003. 20 с.

50. Драчук А. І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю: автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02. Львів, 2001. 20 с.

51. Драчук А. І. Спортивна спрямованість занять як метод

інтенсифікації навчального процесу з фізичного виховання у вузах. Львів : ЛДДФК, 2001. С. 63–66.

52. Дрозд О. В. Фізичний стан студентської молоді західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 . Луцьк, 1998. 17 с.

53. Дрозд О. В. Фізичний стан студентської молоді України та його корекція засобами фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02. Луцьк, 1999. 21 с.

54. Дубогай О. Д., Завидівська Н.Н., Ханікянц О.В. Фізичне виховання і здоров'я : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закладів. МОНМСУ, Київ : УБС НБУ, 2012. 272 с.

55. Дубогай О. Д. Щоденник зміцнення здоров'я: проект і розробка за матеріалами посібника «Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів». Київ : Оріяни, 2002. 33 с.

56. Дубогай О.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. Фізичне виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. Навчально-методичний посібник. Надстир'я, 1998. 218с.

57. Дудіцька С., Зендик О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Теорія та методика фізичного виховання і спорту. 2002. № 2–3. С. 81-82.

58. Дух Т. І., Бондар І.Р. Актуальні проблеми контролю у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Львів, 2012. № 4. С. 58- 61.

59. Єднак В. Д. Вдосконалення нормативних основ фізичного виховання студентів груп ЗФП основного відділення вузу : автореф. дис. ... канд. пед.наук : спец. 13.00.04. Київ : УДУФВіС, 1997. 25 с.

60. Єрмоменко Є. А. Хортинг – національний вид спорту України : метод. посіб. Київ : Паливода А. В., 2014. 1062 с.

61. Жула Л.В. Оперативний контроль фізичної підготовленості

студенток вищого навчального закладу у процесі занять з фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Чернігів, 2010. 20 с.

62. Завидівська Н.Н. Основи фізичного виховання у системі здоров'язбереження студентської молоді : навч. посіб. з фіз. виховання для студентів ВНЗ. Львів : Укр. технології, 2010. 216 с.

63. Зайцева В. М. Теорія спортивного тренування з основами методик : підруч. для студентів ВНЗ. Київ, 2003. 173 с.

64. Закон про фізичну культуру та спорт : за станом на 1994 р. Верховна Рада України. Офіц. вид. Київ : ВППДКНТ, 1994. 23 с.

65. Закон України «Про освіту»: від 23 травня 1991 р. № 1060 (зі змінами та доп.). Збірник Міжнародних правових документів, законодавчих актів і нормативних документів України з питань соціально правового захисту дітей. С. 210–233.

66. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» : від 11 груд. 2009 р. № 1724-VI. Київ, 2009. 40 с.

67. Закон України про освіту : від 25 черв. 1991 р. Верховна Рада України. Київ : Освіта, 1991.

68. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис.... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец 24.00.02. Київ, 2008. 21 с.

69. Зеленюк О.В. Індивідуалізація навчального процесу фізичного виховання, рухової підготовленості та рівня соматичного здоров'я студентів : автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02. Харків: ХДАФК, 2004. 21 с.

70. Іванова Г.Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів : автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02. Луцьк, 2000. 21 с.

71. Іващенко Л., Круцевич Т.Ю. Методика фізкультурно-оздоровчих

занять. Донецьк : УГУФВС, 1994. 126 с.

72. Ігнатенко Н.В. Розвиток фізичної витривалості студентів вищих навчальних закладів з використанням різних рухових режимів : автореферат дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.02. Київ, 2015. 18 с.

73. Індик П.М., Сірик А.Є. Бадмінтон: навчально-методичний посібник Суми: Сумський державний університет, 2017.111с. ISBN 978-966-657-705-

74. Камаєва О.К. Теоретико-методичні основи підготовки бадмінтоністів в умовах вузу. Харків : ХНАМГ,2008. 68 с.

75. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного вдосконалення студента. Київ : ІЗМН, 1999. 270 с.

76. Каніщева О. П. Диференційований підхід до фізичного виховання студентів із низькими адаптаційними можливостями організму : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02. Харків : ХДАФК, 2009. 18 с.

77. Каніщева О. П. Моніторинг стану здоров'я студентів з різним рівнем фізичної підготовленості. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків : ХДАДМ, 2009. № 12. С. 73-76.

78. Каратник І., Горлова Л., Тодорук В., Мудра В. Бадмінтон на Олімпійських іграх 1992-2012 років. Проблеми формування здорового способу життя молоді : матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, магістрантів та аспірантів. Львів : видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2015. С. 232-238.

79. Кириченко Т. Г. Формування здорового способу життя студентів педагогічного вузу в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 . Київ : НПУ, 1998. 16 с.

80. Клапчук В.В., Дзяк Г.В., Мурашов І.В. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина : підручник. Київ : Здоров'я, 1995. 312 с.

81. Компанієць Ю. А. Щодо визначення сутності поняття «Здоровий

стиль життя». Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2007. №10. С. 75-78.

82. Конова Л. А. Оздоровчі ходьба і біг – універсальні засоби рухової активності. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. № 4. С. 91-93.

83. Костюкевич В.М., Шевчик Л.М., Сокольвак О.Г.. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. 2-е вид. перероб. та доп. / за заг. ред. В. М. Костюкевича. Київ: КНТ, 2017. - 256 с.

84. Крапивіна К. О. Оздоровча гімнастика як фактор гармонійного розвитку студентської молоді. Роль фізичної культури в здоровому способі життя : матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф. Л., 1993. Ч. 1. С. 42-81.

85. Круцевич Т. Ю., Вороб'єв М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей : учеб. пособ. для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта. Киев: Поліграф-Експрес, 2005. 195 с.

86. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. Киев : Олимп. литература, 1999. 230 с.

87. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: учебник для студентов вузов физ. воспитания и спорта: в 2-х т. Киев: Олимп. литература, 2003.Т. 1. 424 с.

88. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания : учебник для студентов вузов физ. воспитания и спорта: в 2-х т. Киев : Олимп. литература, 2003. Т. 2. С. 167-183.

89. Круцевич Т. Ю. Учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта. Теория и методика физического воспитания : в 2-х т. Киев : Олимп. литература, 2008.

90. Кузнецова О.Т., Куц О.С. Методика підвищення розумової і фізичної працездатності студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: метод. посіб. Л.: Укр. технології, 2005. 175 с.

91. Куц А. С. Должные нормы физического развития и двигательной подготовленности взрослого населения. Винница: ВГПИ, 1987. 47 с.
92. Куц А.С., Леонова В.А. Школа двигательной активности. Винница: ВГПИ, 1989. 56 с.
93. Линець М. М., Андрієнко Г.М. Витривалість, здоров'я, працездатність. Львів, 1993. 132 с.
94. Маглеваний А. В. Влияние физических нагрузок «до отказа» на умственную работоспособность студентов с разным уровнем двигательной активности. Физиологический журнал.1991. Т. 37. № 2. С.98-102.
95. Магльований А.В. Закономірності взаємозв'язку розумової і фізичної працездатності студентів і методи оптимізуючого управління ними та засобами фізичного виховання і спорту : автореф. дис. ... д-ра біол. наук : спец. 05.13.09. Київ, 1998. 36 с.
96. Магльований А.В., Белов В., Котова В. Організм і особистість, діагностика та керування. Львів : Мед. газета України, 1998. 249 с.
97. Маліков М. В. Методи оцінки функціонального стану і фізичної працездатності організму : метод. посіб. для викладачів і студентів вищ. закладів освіти. Запоріжжя, 2001. 85с.
98. Маліков М. В., Сватъєв А.В., Богдановська Н.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті : навч. посіб. для студентів вищ. навч. Закладів. Запоріжжя : ЗДУ, 2006. 227 с.
99. Малімон О. О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів : автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02. Луцьк, 1998. 19 с.
100. Медведєва І. М. Теоретико-методичні засади технології навчання майбутніх фахівців зі складнокоординаційних видів спорту : автореф. дис... д-ра пед. наук : спец. 13.00.02. Київ, 2009. 40 с.
101. Медведєва І. М., Радзієвський В.П. Сучасні і традиційні засоби аеробної спрямованості в системі фізичного виховання студентів медичних ВНЗ. Вісник ЧНУ ім. Т. Г. Шевченка. Чернігів : ЧНПУ, 2017. Вип. 112. Т. І.



С. 211–215.

102. Медведєва І. М., Нестерова Т.І .Особливості організації і проведення занять з фізичного виховання студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум імені Т.Г. Шевченка». Серія: Педагогічні науки. Чернігів, 2021. Випуск 11 (167). С. 129-134.

103.Медведєва І.М., Нестерова Т.І. Радзієвський В.П. Формування усвідомленої мотивації до занять з фізичного виховання студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. Вип. 4 (124). С.6267.[doi: 10.31392/NPUnc.series15.2020.4\(124\).13](https://doi.org/10.31392/NPUnc.series15.2020.4(124).13)

104. Медведєва І.М., Нестерова Т.І., М.О. Боліла М.О. Вивчення фізичного стану та фізичної підготовленості студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково- педагогічні проблеми фізичної культури. Випуск 3К (147) 22. С. 269-273.

105. Медведєва І.М., Стецюк Т.І. Комплексна програма навчання основам гри в бадмінтон студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'я. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова Серія № 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 12 (158) С. 71-76. [doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12\(158\).16](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).16)

106. Медведєва І.М., Стецюк Т.І., Дорохова О.В. Методика розвитку фізичних якостей студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. 2023. Випуск 3К (162). С. 269-273. [doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).52](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).52)

107. Медико-біологічні основи валеології : навч. посіб. для студентів вищ. навч.закладів ; під. ред. П.Д. Плахтія. Київ : КПУ, 2000. 408 с.

108. Мищенко В. С., Тусинская Е.И., Губка П.И. Некоторые показатели

гемодинамики и системы крови для оценки эффективности занятий оздоровительным бегом. Физиология человека. 1988. Т. 14. № 4. С. 613-616.

109. Міненко А. О. Формування валеологічної культури вчителя та його готовності до валеологічної діяльності. Основи здоров'я та фізична культура. 2007. № 5. С. 6-12.

110. Муравов И. В. Медико-биологические основы массовой физической культуры. Всесоюзная научно-практическая конференция : тез. докл. Гомель, 1981. С.12.

111. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. Киев : Здоровья, 1989. 268 с.

112. Мурза В. П. Фізичні вправи і здоров'я. Київ : Здоров'я, 1991. 254 с.

113. Мурза В. П. Особливості взаємозв'язку між параметрами фізичної підготовленості та психофункціонального стану студентів-медиків. Роль фізичної культури в здоровому способі життя : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. Львів : ЛДМУ, 1997. С. 46-49.

114. Мухін В. М. Фізична реабілітація: підручник. Київ : Олімп. література, 2000. 424 с.

115. Наказ Міністерства освіти і науки України "Про організацію занять з дисципліни " Фізичне виховання у ВНЗ України від 31.09.2009 лист № 1/9-582

116. Ничкало Н. Г. Профессионально-техническое образование в Украине: проблемы исследования. Киев : Науковий світ, 1999. – 28 с.

117. Нестерова Т.І. Особливості навчання фізичних вправ професійної спрямованості студентів педагогічних закладів засобами бадмінтону. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Випуск 3К (110) 19. К. 2019. С. 392-395.

118. Ніколаєв С. Ю. Оптимізація рухової активності студенток залежно від психофізичних особливостей : автореф. дис. ...канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.04. Львів : ЛДДФК, 2004. 20 с.

119. Носко М.О. Формування свідомого ставлення молоді до вимог

здоров'я в системі позашкільної освіти. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Чернігів : ЧНПУ, 2011. № 86. Том II. С. 226–330.

120. Носко М.О. Вища педагогічна освіта і наука України: історія, сьогодення та перспективи розвитку. Чернігівська область. Київ : Знання України, 2012. 149с.

121. Олексієнко Я. І, Руденко Є.В., Курінна В.В. Оптимізація навчально-тренувального процесу студентів ВНЗ : метод. рек. МОНМСУ; Черкаський НУ ім. Богдана Хмельницького. Черкаси : ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2013. 104 с.

122. Оржеховська В. М., Свириденко С.О., Ковганич Г.Т. Методологія і методика освіти «Рівний – рівному» : навч.-метод. посіб. Київ : Міленіум. 2001. 178 с.

123. Остапчук Л. М., Савченко Р.Е., Руснак А.А., Ткач В.О. Шляхи покращення ефективності занять з фізичної культури і спорту серед студентської молоді. Роль фізичної культури в здоровому способі життя : матеріали I Міжнар. наук.-практ. конф. Львів : ЛДМІ, 1995. С.54-55.

124. Павленко Т. В. Визначення рівня мотивації та ставлення студентів до занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту : зб. наук. пр.Харків: ХДАДМ, 2013. № 10. С. 56-59.

125. Павленко Т. В. Фізичні вправи оздоровчої гімнастики у підвищенні показників фізичного і функціонального розвитку студентів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту : зб. наук. пр. Харків : ХДАДМ, 2014. № 4.

126. Папуша В. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація. Тернопіль : Підручники і посібники, 2008. 192 с.

127. Пехота О.М., Кіктенко А.З., Любарська О.М. Освітні технології : навч.-метод. посіб. Київ : А.С.К., 2001. 256 с.

128. Пильненький В.В., Леонова В.А. Методичні основи підвищення

фізичної підготовленості і фізичного здоров'я студентів методом оздоровчого тренування. Миколаїв : Деловая информация, 2004. 91 с.

129. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в НПУ імені М.П. Драгоманова /Міністерство освіти і науки України, НПУ імені М.П. Драгоманова - К.: [ НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016 - 15с.

130. Пометун О., Пироженко Л. Сучасний урок: інтерактивні технології навчання. Київ : А.С.К., 2004. 192 с.

131. Пристинський В.М., Пристинська Т.М. Ігровий метод у фізичному вихованні оздоровчої і реабілітаційної спрямованості : посібник. Слов'янськ; Донецьк : ДонІЗТ, 2006. 69 с.

132. Пристинський В.М., Пристинська Т.М. Використання методів оздоровчого тренування у фізичному вихованні студентів. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України: мат. УІІ Всеукр. наук.-практ. конф. Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2008. С. 80-86.

133. Присяжнюк С. І. Біологічний вік та здоров'я студентської молоді. Київ : Центр навч. літератури, 2010. 294 с.

134. Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Третьяков М.О. та ін. Фізичне виховання. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 192 с.

135. Радзієвський В. П. Визначення структурних складових методики навчання технологій розвитку фізичної працездатності студентів ВНЗ – майбутніх лікарів. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Випуск 7 (89) 17. Київ, 2017 С. 23–28.

136. Романенко В. В. Види і форми рухової активності жінок на сучасному рівні розвитку суспільства. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Волин. Держ. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2002. Т. 1. С.167-169.

137. Романенко В. В., Куц О.С. Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів : навч. посіб. Вінниця : ВДПУ, 2003.

132 с.

138. Романова В. І., Леонова В.А. Методика підвищення фізичної підготовки студенток вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності. Рівне : ППДМ, 2009. 165 с.

139. Романовська Д. Д. Моральне здоров'я нації. Психологія : зб. наук. пр. Департамент освіти і науки Чернівецької ОДА. Чернівці, 2012. С. 6.

140. Савчук С. А., Хомич А.В. До питання про оздоровчі технології фізичного виховання студентів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. № 2 (10). С. 38-41.

141. Савчук С. А. Корекція фізичного стану студентів в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02. Рівне, 2002. 173 с.

142. Савчук С.А., Хомич А.В., Радченко О.В., Носарчук Л.М. Вплив оздоровчих занять на фізичний стан студентів вищих навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: Вежа, 2009. № 3 (7). С. 89–92.

143. Сергієнко Л. П. Терміни і поняття у фізичній культурі : навч. посіб. Тернопіль : Навч. книга «Богдан», 2011. 264 с.

144. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів: Навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Олімпійська література, 2001. 440 с.

145. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту. Харків : ОВС, 2007. 271 с.

146. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти : підручник. Київ: КНТ, 2010. 776 с.

147. Смірнова Н. І., Черненко О.Є., Корж Н.Л. Музично-ритмічне виховання : метод. реком. для студентів фак-ту фіз. Виховання. Запоріжжя :

ЗДУ, 2004. 36с.

148. Сохань Л.В., Єрмакова І.І., Нессен Г.М. Життєва компетентність особистості : наук.-метод. посіб. Київ : Богдана, 2003. 520 с.

149. Стецюк Т.І. Методика навчання фізичних вправ засобами гри бадмінтону студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск 9 (154) 2022. С.100-105.

150. Стецюк Т.І. Результати впровадження методики навчання фізичних вправ засобами бадмінтону студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. – Вип. 10 (170). С. 133-137. [doi.org/ 10.31392/NPU-nc.series15.2023\(170\).28](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023(170).28)

151. Суровов О. А., Бондар Т.С., Коваль С.С. Соціально–педагогічні передумови впровадження інтерактивних технологій навчання у процес фахової підготовки вчителів фізичної культури. Слобожанський науково-спортивний вісник : наук.-теор. журн. Харків :ХДАК, 2012. № 4. С. 169-172.

152. Тимошенко О.В. Теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Київ, 2009. 34 с.

153. Тимошенко О. В. Оптимізація професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури : монографія НПУ імені М. П. Драгоманова. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2008. 422 с.

154. Тітов І. Г. Вступ до психофізіології. Київ: Академвидав, 2011. 296 с.

155. Третяк О. В. Методи дослідження фізичної підготовленості студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. монографія. Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2009. № 9. С. 151-153.

156. Трофимчук В. В., Калитка С.В. Вплив занять оздоровчою ходьбою

на серцево-судинну систему студентів спеціальної медичної групи. Молодіжний науковий вісник. 2010. № 1. С. 87-90.

157. Уейнберг Р. С., Гоулд Д. Психологія спорту. Київ : Олімп. література, 2001. 336 с.

158. Уилмор Дж. Х., Костил Д.Л. Физиология спорта и двигательная активность. Киев : Олимп. литература, 1997. 504 с.

159. Уилмор Жд. Х., Костил Д.Л. Физиология спорта. Киев : Олимп. литература, 2001. 553с.

160. Федерація бадмінтону України [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://fbubadminton.org.ua/>

161. Фалькова Н. І. Фізична підготовка студенток економічних спеціальностей з урахуванням їх морфо-функціональних особливостей : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Львів : ЛДІФК, 2002. 19 с.

162. Фанигіна О. Ю. Корекція фізичної підготовленості студенток вузу в процесі занять оздоровчими видами плавання : автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02. Київ, 2005. 19 с.

163. Хоули Э. Т., Френке Б.Д. Оздоровительный фитнес /пер. сангл. А. Яценко, В. Левицкого. Киев : Олимп. литература, 2001. 366 с.

164. Цись Д. І., Куц О.С. Програма з фізичного виховання для груп спортивного учбового відділення. Вінниця : Ландо ЛТД, 2013. 39 с.

165. Цись Д. І. Забезпечення оптимальної рухової активності студентів у вищому навчальному закладі. Современные проблемы и пути их решения в науке, транспорте, производстве и образовании 2012: наук.-теор. журн. Одесса.

166. Цись Д. І., Куц О.С. Технологія удосконалення фізичної підготовленості студентів ВНЗ. Вінниця : Ландо ЛТД, 2013. 200 с.

167. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» : Указ Президента України від 1 верес. 1998 р. № 963/98.

168. Чабан О.С., Ящук В., Нестирович Я.М. та ін. Психічне здоров'я :

підручник . Тернопіль : Укрעדкнига, 2008. 480 с.

169. Черненко О. Є., Смірнова Н.І., Корж Н.І. Різновиди гімнастики як засіб фізичного виховання : навч. посіб. для студентів фак-ту фіз. виховання. Запоріжжя : ЗДУ, 2004. 54 с.

170. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навч. книга – Богдан, 2002. Т 1, 2. 487 с.

171. Шиян Б. М., Папуша В.Г., Приступа Є.Н. Теорія фізичного виховання. Львів, 1996. 218 с.

172. Шиян О. В. Бадмінтон у системі фізичною виховання дітей молодшого шкільного віку. Методичні рекомендації Дніпропетровськ: ДДФіС, 2004. 50с.

173. Юсупов І. Ю., Вафаєв Г.В., Андріанов В.Є. Дослідження розвитку фізичних якостей студентів в процесі занять фізичного виховання. Підготовка спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні : матеріали І Республік. конф. Луцьк : Надстир'я, 1994. С.121-122.

174. American council on Exercise. (1997) : Personal Trainer Manual. – San Diego : CA, 1999. 195 p.

175. Anderson G., Bates M., Anderson G., Cova S., Macdonald. R. Foundations of professional personal training. Champaign : Human Kinetics, 2008. 310 p.

176. Astrand P. Factors to be measured. Endurance in Sports. Oksford : Blackwell Scientific Publications, 1992. P. 189-191.

177. Edman K. A. Contractile performance of skeletal muscle fibres. Strength and Power in Sport. Oxford : Blaskwell Scientific Publications, 1992. P. 96-114.

178. Fox E. L., Bartels R. L., Billings C. E. Intensity and distanse of interval training programs aerobic power. *Physiol.* 1997. V.38. P.481-484.

179. Gacob A. Die Führung des “Gesprachs uber sozialistische Körperkultur” in der Alterklasse (6 und 9 Jahre). *Theorie und Praxis den Körperkultu.* 1998. № 7,8. P. 845-874.



180. Harre D. Ausdauerfaahigkeiten. Trainingswissen-shaft. Berlin: Spjrtverlag, 1994. P. 349-365.
181. Hochrein M., Sehloiehen I. Vudernohinerk rank holt. SHu gart. 1995. 123 p.
182. Malikov N. Opera enim physica perficientur et status perpendendis eget organismo (et doctores et alumni Toolkit superior educationis instituta). Zaporozhye, 2001. 85 p.
183. Mukhin V. N. Physica semper: artem. Libri Olympia, 2000. IV. – CDXXIV p.
184. Niewiadamska M., Makris M., Radziejowski V. Dogoterapia jako forma aktywnosci fizycznej wspomagajaca rehabilitacje dzieci : monografia. Wyzsa skola Edukacji I Terapii. Poznan, 2015. P.209-217.
185. Opera physica educationem et modos. Principia methodus et ratio physica educatio / By red.T.Yu. Krutsevych. Kyiv: Books Olympia, 2003. Vol.1. CDXXII p.
186. Orzhehovska V. M., Sviridenko S., Kovhanych G.T. Methodology Methods et Educationis "par - aequales": navch.- ratio. Guidances. Kyiv : Millennium, 2001. – CLXXVIII p.
187. Radzijeovsky V. P. Determination of the physical fitness status of future medical students in physical education classes. National Sports Academy “Vassil Levski” : Journal of Sport and Science. 2017. Vol. 4 (4). P. 177-187.
188. Radziyevsky V. P. Theoretical analysis of the problem of physical education of students of medical universities, taking into account the peculiarities of their future professional activity. Journal of Education, Health and Sport. 2017. Vol. 7 (8). P. 1021 -1027. Режим доступу:  
<http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.1039733>. eISSN 2391-8306.
189. Shiyan M. Physica educatio Theoria modos elit. 1.2 Pars. Ternopil: General Books - Bogdan, 2001. CCLXXII p.
190. Smirnov N. I., Chernenko A. E., Korzh N. L. Et numero musica educationis ratio. recommenda. enim alumni. quod est elementum corporis. ref.

Zaporozhye : ZSU, 2004. 36 p.

191. Stetson B., Schlund D. G, Sbrocco T. The effects of aerobic exercise on psychological adjustment : A randomized study of sedentary obese women attempting weight loss. 1992. 19, № 4. P. 1-14.

192. Tymoshenko, O., Arefiev, V., Domina, Zh., Malechko, T., Lymarenko, N., Kiiko, T., Prontenko, V. (2021). Methods of determining the individual motor performance of young males in the process of exercise. *Wiadomości Lekarskie*, 74 (6), 1420-1427. doi: 10.36740/WLek202106125. <https://wiadlek.pl/wp-content/uploads/archive/2021/WLek202106125.pdf>

**ДОДАТКИ**  
**Додаток А**  
**АНКЕТА**

**для студентів вищих навчальних закладів**  
**Шановні студенти вищих навчальних закладів!**

З метою удосконалення навчального процесу з фізичного виховання студентів вищих педагогічних навчальних закладів просимо Вас відповісти на надані нижче питання. Прочитайте їх та обведіть варіант, який найбільш точно відображає Вашу думку з наведених варіантів відповіді. Визначить відповідь, що найточніше описує Ваші відчуття та відповідає Вашому станові на цей момент.

<b>Факультет</b>	
<b>Курс</b>	
<b>Група</b>	
<b>П.І.Б.</b>	
<b>Рік народження</b>	
<b>Питання</b>	<b>Варіанти відповіді</b>
<b>1. До якого з навчальних відділень для проходження курсу фізичного виховання Ви відносите за станом Вашого здоров'я?</b>	<b>Основне</b>
	<b>Спеціальне</b>
	<b>Спортивне</b>
<b>2. Чи з інтересом та задоволенням Ви відвідуєте заняття з фізичного виховання?</b>	<b>Так</b>
	<b>Ні</b>
	<b>Не знаю</b>
<b>3. Чи відвідуєте Ви спортивні</b>	<b>Так</b>

секції?	
	<b>Ні</b>
<b>4. Як часто Ви хворієте?</b>	<b>Часто</b>
	<b>Не хворію зовсім</b>
	<b>1-2 рази на рік</b>
<b>5. В чому полягає Ваша вмотивованість до занять фізичним вихованням?</b>	<b>Зміцнення здоров'я</b>
	<b>Розвиток рухових якостей</b>
	<b>Спортивний зовнішній вигляд</b>
<b>6. Чи відчуваєте Ви втому після занять з фізичного виховання?</b>	<b>Так</b>
	<b>Ні</b>
	<b>Частково</b>
<b>7. Якого характеру вправи Вам найбільш подобаються?</b>	<i><b>На розвиток:</b></i>
	<b>Сили</b>
	<b>Швидкості</b>
	<b>Гнучкості</b>
	<b>Спритності</b>
	<b>Витривалості</b>
<b>8. Які вправи Ви би хотіли, щоб включались в заняття додатково?</b>	<b>Аеробіки</b>
	<b>Шейпінгу</b>
	<b>Атлетизму</b>
	<b>Пілатесу</b>
	<b>Ігрові вправи ( волейбол)</b>
<b>9. Чи виконуєте Ви самостійно фізичні вправи?</b>	<b>Так</b>
	<b>Ні</b>
	<b>Не завжди</b>
<b>10. Щоранку Ви робите фіззарядку?</b>	<b>Так</b>
	<b>Ні</b>
	<b>Коли маю час</b>
<b>11. Чи хотіли би Ви отримувати індивідуальне домашнє завдання</b>	<b>Так</b>
	<b>Ні</b>

з фізичного виховання?	Не знаю
12. Як оцінюєте Ви рівень своєї фізичної підготовленості?	Відмінний
	задовільний
	незадовільний
13. Як Ви переносите фізичне навантаження?	добре самопочуття
	погане
	Відчуваю кваліть
14. Які засоби фізичної підготовки Ви вважаєте необхідними для Вашого фізичного розвитку?	Бігові вправи
	гімнастичні
	ігрові:
	волейбол
	баскетбол
	футбол
	бадмінтон
надати свій варіант	
15. Визначити Ваше відношення до спорту.	Займаюсь
	інтересуюсь
	байдуже
16. На Ваш погляд, чи необхідно внести корективи у заняття з фізичного виховання, що проводяться у Вашому вузі?	Так
	ні
	не знаю
17. Якщо потрібно внести зміни, то вони стосуються:	Змісту занять
	Форми організації
	Щільності занять
18. Чи вважаєте Ви, що ставлення у студентів до занять з фізвиховання таке ж саме, як і до інших дисциплін?	Так
	Ні
	В неповній мірі

Дякуємо за відповіді!

**Зразок тестових завдань**

- 1. Якою вважається дата народження сучасного бадмінтону?**
- 2. Країна, де народився бадмінтон (гра в «пір'яний м'яч»)?**
- 3. Від якої назви походить сучасна назва гри «бадмінтон»?**
- 4. В якому році була затверджена Міжнародна федерація бадмінтону (IBF)?**
- 5. В якому році були створені перші правила гри?**
- 6. З якого року гра в бадмінтон є внесеною до програми Олімпійських ігор?**
- 7. Із кількох геймів складається матч у бадмінтоні?**
- 8. Які розміри має майданчика для гри у бадмінтон для одиночної гри за сучасними правилами змагань?**
- 9. До якого рахунку грається гейм?**
- 10. Оберіть правильну відповідь як правильно тримати ракетку.**

## Додаток Г

### Список публікацій здобувача

#### *Наукові праці, в яких опубліковано основні результати дисертації*

*Статті у наукових фахових виданнях, затверджених МОН України:*

1. Нестерова Т.І. Особливості навчання фізичних вправ професійної спрямованості студентів педагогічних закладів засобами бадмінтону. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. Вип. 3К (110). С. 392-395.
2. Медведєва І.М., Нестерова Т.І. Радзієвський В.П. Формування усвідомленої мотивації до занять з фізичного виховання студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. Вип. 4 (124). С.6267.[doi: 10.31392/NPUnc.series15.2020.4\(124\).13](https://doi.org/10.31392/NPUnc.series15.2020.4(124).13)
3. Медведєва І.М., Нестерова Т.І. Особливості організації і проведення занять з фізичного виховання студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум імені Т.Г. Шевченка»*. Серія: Педагогічні науки. 2021. Вип. 11 (167). С. 129-134.
4. Медведєва І.М., Нестерова Т.І., Боліла М.О. Вивчення фізичного стану та фізичної підготовленості студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 3К (147) С. 269-273.
5. Стецюк Т.І. Методика навчання фізичних вправ засобами гри бадмінтону студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова Серія № 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 9 (154). С. 100-105. [doi: /10.31392/NPU-nc.series15.2022.9\(154\)](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154)).
6. Медведєва І.М., Стецюк Т.І. Комплексна програма навчання основам

гри в бадмінтон студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова Серія № 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 12 (158) С. 71-76. [doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12\(158\).16](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).16)

7. Медведєва І.М., Стецюк Т.І., Дорохова О.В. Методика розвитку фізичних якостей студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. 2023. Випуск 3К (162). С. 269-273. [doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).52](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).52)

8. Стецюк Т.І. Результати впровадження методики навчання фізичних вправ засобами бадмінтону студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. – Вип. 10 (170). С. 133-137. [doi.org/ 10.31392/NPU-nc.series15.2023\(170\).28](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023(170).28)



## Додаток Д

### Відомості про апробацію результатів здобувача

1. Міжнародна науково – практична конференція на тему: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури «Особливості навчання фізичних вправ професійної спрямованості студентів педагогічних закладів засобами бадмінтону.», м. Київ, 2019. Форма участі: очна.
2. Міжнародна науково – практична конференція на тему: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури «Формування усвідомленої мотивації до занять з фізичного виховання студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям.», м. Київ, 2020. Форма участі: очна.
3. ВІСНИК Національного університету Чернігівський колегіум імені Т.Г. Шевченка. «Особливості організації і проведення занять з фізичного виховання студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям.», м. Чернігів 2021). Форма участі: очна.
4. Міжнародна науково – практична конференція на тему: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури «Вивчення фізичного стану та фізичної підготовленості студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям», м. Київ, 2022. Форма участі: очна.
5. Науковий часопис «Комплексна проблема навчання основам гри в бадмінтон студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям», м. Київ, 2022. Форма участі: очна.
6. Науковий часопис «Методика навчання фізичних вправ засобами гри бадмінтону студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям», м. Київ, 2022. Форма участі: очна.
7. Міжнародна науково – практична конференція на тему: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури «Методика розвитку фізичних якостей студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям». м. Київ, 2022. Форма участі: очна.
8. Освіта і здоров'я підрастаючого покоління Програма V міжнародного симпозіуму. «Теоретико-методичні засади організації

освітнього процесу зі студентами педагогічного профілю з ослабленим здоров'я факультету фізичного виховання спорту і здоров'я Українського Державного університету імені Михайла Драгоманова» м. Київ, 2023.

Форма участі: щорічний звіт підростаючого покоління.



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені А. С. МАКАРЕНКА

вул. Роменська, 87, м. Суми, 40002, факс (0542) 22-15-17, тел. (0542) 68-59-02  
e-mail: rector@sspu.edu.ua, www.sspu.edu.ua  
Код ЄДРПОУ 02125510

15.09.2023 № 2133 На № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

**ДОВІДКА**

про впровадження результатів дисертаційного дослідження  
**«Методика навчання фізичних вправ засобами бадмінтону  
студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям»**  
**Стецюк Тетяни Ігорівни**

Видана аспірантці кафедри фізичного виховання і спорту факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова Стецюк Тетяні Ігорівні в тому, що розроблені нею теоретико-методичні положення, викладені в дисертаційному дослідженні «Методика навчання фізичних вправ засобами бадмінтону студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям», дійсно впроваджувалися в освітній процес з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» студентів Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка.

У представленому науковому дослідженні теоретично обґрунтовано методика навчання фізичних вправ і розвитку фізичних якостей засобами бадмінтону в процесі фізичного виховання студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям; критерії оцінювання фізичного стану та фізичної підготовленості студентів ослабленим здоров'ям у процесі занять з фізичного виховання; розроблено програми навчання основам гри в бадмінтон і розвитку фізичних якостей студентів медичних груп. Автором досліджено позитивний вплив занять бадмінтоном на рівень здоров'я, фізичний стан та фізичну підготовленість студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям у процесі фізичного виховання у порівнянні з методикою проведення занять зі студентами за чинною системою фізичного виховання, а також доведено ефективність занять за розробленою методикою щодо покращення рівня здоров'я, фізичного стану та фізичної підготовленості студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, підвищенням свідомої активності студентської молоді, вмотивованості та відвідування занять з фізичного виховання.

Значення результатів дисертаційного дослідження Стецюк Т.І. дає підставу рекомендувати їх до подальшого використання у практиці викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для студентів закладів вищої освіти.

Ректор



**Юрій ЛЯННОЙ**





МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
**КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА**  
 вул. Огієнка, 61, м. Кам'янець-Подільський, 32300; тел.: (03849) 3-05-13, факс: (03849) 3-07-83, E-mail: post@kpnu.edu.ua  
 Web: http://www.kpnu.edu.ua код ЄДРПОУ 02125616

Від 01.09 2023 № 80/23 На № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

### ДОВІДКА

**про впровадження результатів дисертаційного дослідження  
 «Методика навчання фізичних вправ засобами бадмінтону  
 студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям»  
 на здобуття ступеня доктора філософії  
 зі спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки  
 СТЕЦЮК ТЕТЯНИ ІГОРІВНИ**

Упродовж 2022-2023 рр. розроблені Тетяною Ігорівною Стецюк теоретико-методичні положення, викладені в дисертаційному дослідженні «Методика навчання фізичних вправ засобами бадмінтону студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям» впроваджувалися в освітній процес Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

Запропонована автором методика навчання фізичних вправ засобами бадмінтону здобувачів вищої освіти за педагогічним профілем, які мають ослаблене здоров'я, розроблена у вигляді системи з визначеними складовими, що утворюється сукупністю, підпорядкуванням та співвідношенням внутрішніх зв'язків між її елементами. У результаті апробації розробленої автором методики констатовано покращення показників фізичного та функціонального стану, рухової активності здобувачів із ослабленим здоров'ям; зафіксовано підвищення мотивації до занять з фізичного виховання, зменшення кількості захворювань та пропусків занять з фізичного виховання з неповажних причин.

Значення результатів дисертаційного дослідження Т. І. Стецюк дає підставу рекомендувати їх до подальшого використання у практиці викладання фізичного виховання здобувачам вищої освіти.

Результати впровадження обговорено та схвалено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (протокол № 10 від 26 серпня 2023 року).

**Проректор з наукової роботи**  
**доктор педагогічних наук**  
**професор**



**Світлана**  
**МИРОНОВА**





МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

імені МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА

01601, м. Київ-30, вул. Пирогова, 9

Телефон 234-11-08

E-mail: rector@udu.edu.ua, код ЄДРПОУ 44807628

21.09.2022 № 2/15

**ДОВІДКА**

про впровадження результатів дисертаційного дослідження  
«Методика навчання фізичних вправ засобами бадмінтону студентів  
педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям».

**Стецюк Тетяни Ігорівни**

Видана аспірантці кафедри теорії та методики фізичного виховання факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова Стецюк Тетяні Ігорівни в тому, що розроблені нею теоретико-методичні положення, викладені в дисертаційному дослідженні «Методика навчання фізичних вправ засобами бадмінтону студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям», дійсно впроваджувалися в освітній процес фізичного виховання для студентів Українського Державного університету імені Михайла Драгоманова.

Запропонована автором методика навчання фізичних вправ засобами бадмінтону студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям розроблена у вигляді системи з визначеними складовими, що утворюється сукупністю, підпорядкуванням та співвідношенням внутрішніх зв'язків між її елементами. У результаті апробації розробленої автором методики констатовано покращення показників фізичного та функціональних стану, рухової активності студентів з ослабленим здоров'ям; зафіксовано підвищення мотивації до занять з фізичного виховання, зменшення кількості захворювань та пропусків занять з фізичного виховання з неповажних причин.

Значення результатів дисертаційного дослідження Т.І. Стецюк дає підставу рекомендувати їх до подальшого використання у практиці викладання фізичного виховання для студентів закладів вищої освіти.

Проректор з наукової роботи  
УДУ імені Михайла Драгоманова  
професор



Григорій ТОРБІН