

ного виховання зі студентами з захворюванням остеохондрозом хребта. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. 2019. Випуск 3К(110)2019. С. 177-181.*

4. Дудник С.В., Кошеля І.І. Тенденції стану здоров'я населення в Україні. *Здоров'я населення: тенденції та прогнози. 2016. № 4 (40). С. 67-77.*

5. Ильина Н.Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека. *Ученые записки. 2010. № 12(70). С. 69-74.*

6. Лобастова К. Ю., Задорина Е. В., Плотникова Я. А. Исследование влияния функциональной тренировки с петлями TRX в динамике на морфофункциональное состояние студенток двух лет обучения. *Человек. Спорт. Медицина. 2021. Т. 21, № 1. С. 29-37.*

7. Люн К., Чоу Л. Тренировки с подвесными; пер. с англ. В.М. Боженков. Минск: Попурри, 2016. 144 с.

8. Масенко Л. В. Проблеми модернізації сучасної системи фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15, 2019. Випуск 4 (112)19, С. 101-105.*

9. Сахаров А.В., Тимкина О.А., Говорин Н.В. Психическое здоровье студентов. Томск : Изд-во «Иван Федоров», 2018. 100 с.

10. Фролов А.П., Бочкарев А.А., Малых О.А. Использование функциональных петель Тх в лечебной физкультуре у больных поясничным остеохондрозом. *APRIORI. Серия: Естественные и технические науки. 2014. № 6. С. 1-14.*

11. Шипунова Д.Н. Тимохина Н.В. Польза функциональных тренировок на петлях TRX. *Наука-2020: Физическая культура, спорт, туризм: проблемы и перспективы. 2020. № 5 (30). С. 96-98.*

#### References

1. Levchenko, O.H., Zemlianska, O.V., Prakhovnik, N.A., & Zatsarnyi, V.V. (2019). Bezpeka zhyttiedialnosti ta tsyvilnyi zakhyst : Pidruchnyk. Karavella.

2. Hryban, H.P., Kutek, T.B. (2004). Analiz stanu zdorovia studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia : Naukovo-teoretychnyi zhurnal Dnipropetrovskoho derzhavnogo instytutu fizychnoi kultury i sportu, (7), 130-132.*

3. Dolhareva, M.H., & Fedoryna, T.Ye. (2019). Zastosuvannya funktsionalnykh petel TRX na zaniattiakh z fizychnoho vykhovannya zi studentamy z zakhvoriuvanniam osteokhondrozom khrebt. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Dragomanova. Serii №15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport), 3K(110)2019, 177-181.*

4. Dudnyk, S.V., Koshelia, I.I. (2016). Tendentsii stanu zdorovia naseleння v Ukraini. *Zdorovia naseleння: tendentsii ta prohnozy, 4 (40), 67-77.*

5. Ilina, N.L. (2010). Vliyanie fizicheskoy kul'tury na psichologicheskoe blagopoluchie cheloveka. *Uchenye zapiski, 12(70), 69-74.*

6. Lobastova, K.Yu., Zadorina, E.V., & Plotnikova, Ya.A. (2021). Issledovanie vliyaniya funktsionalnoy trenirovki s petlyami TRX v dinamike na morfofunktsionalnoe sostoyanie studentok dvuh let obucheniya. *Chelovek. Sport. Meditsina, 21(1), 29-37.*

7. Liun, K. (2016). Treynirovki s podvesnyimi remnyami. Mynsk, Belarus.

8. Masenko, L.V. (2019). Problemy modernizatsii suchasnoi systemy fizychnoho vykhovannya. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Dragomanova. Serii №15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport), 4 (112)19, 101-105.*

9. Saharov, A.V., Timkina, O.A., & Govorin, N.V. (2018). Psicheskoe zdorove studentov. Tomsk, Russia.

10. Frolov, A.P., Bochkarev, A.A., & Malych, O.A. (2014). Ispolzovanie funktsionalnykh petel Trx v lechebnoy fizkulture u bolnykh poynasichnyim osteohondrozom. *APRIORI. Seriya: Estestvennyie i tehicheskie nauki, 6, 1-14.*

11. Shypunova, D. N. (2020). Polza funktsionalnykh trenirovok na petliakh TRX. *Nauka-2020: Fyzycheskaia kultura, sport, turizm: Problemy i perspektivy, 5(30), 96-98.*

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).58

УДК 378:796

**Медведєва І.М.**

доктор педагогічних наук, професор,  
завідувач кафедри олімпійського і професійного спорту  
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ  
ORCID: 0000-0002-6150-8348

**Нестерова Т.І.**

аспірантка IV року навчання  
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ  
ORCID: 0000-0002-9015-4403

**Боліла М.О.**

викладач Київського медичного коледжу ім. П.І. Гаврося м. Київ

**ВИВЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ**

## ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ

У статті наведено результати II етапу дослідження з визначення стану фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям. Фізичне виховання студентів у закладі вищої освіти є засобом впровадження фізичної культури, процесу формування загальної та професійної культури, особистості сучасного спеціаліста, системи загальної та гуманістичної освіти студента, що забезпечує розвиток його розумового, фізичного розвитку і моральні якості. Оздоровча фізична культура є частиною загальної фізичної культури, її головне призначення – зміцнення здоров'я, підтримання фізичної форми, відновлення порушених функцій (оздоровлення та часткове лікування). Здоров'я людини пов'язане з багатьма ознаками її благополуччя – духовним, емоційним, інтелектуальним, соціальним і, звичайно ж, фізичним. Фізичне виховання як навчальна дисципліна є одним із засобів формування всебічно розвиненої особистості, чинником зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного та психофізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки. Удосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах, що передбачає підвищення рівнів компонентів фізичного здоров'я студентів, має бути обґрунтовано насамперед реальним станом їх фізичного розвитку, здоров'я та фізичної підготовленості. Одним із перспективних напрямів оптимізації фізичного виховання учнів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям є раціональне використання спеціальних засобів і методів навчання, спрямованих на набуття знань, умінь і навичок щодо виконання рухових дій та розвитку фізичних якостей з метою зміцнення здоров'я, поліпшення стану здоров'я. розвиток фізичного рівня та фізичної підготовленості. Враховуючи, що більшість студентів добровільно віддали перевагу та обрали гру бадмінтон як улюблений вид рухової діяльності, можна констатувати, що бадмінтон є ефективним засобом формування свідомої мотивації учнів з ослабленим здоров'ям до занять з фізичної культури та спорту.

**Ключові слова:** компоненти, фізичне здоров'я, фізичний розвиток, фізична підготовленість.

**Medvedeva I., Nesterova T., Bolila M.O. Study of the physical condition and physical fitness of students of pedagogical profile with impaired health.** The article presents the results of the second stage of research to determine the state of physical development and the level of physical fitness of students of pedagogical profile with impaired health. Physical education of students in higher education is a means of introducing physical culture, the process of forming general and professional culture, the personality of a modern specialist, the system of general and humanistic education of students, which ensures the development of his mental, physical and moral qualities. Health-improving physical culture is a part of the general physical culture, its main purpose is to strengthen health, maintain physical fitness, restore impaired functions (recovery and partial treatment). A person's health is associated with many signs of his well-being – spiritual, emotional, intellectual, social and, of course, physical. Physical education as a discipline is one of the means of forming a comprehensively developed personality, a factor in improving health, optimizing the physical and psychophysiological condition of students in the process of professional training. Improving the educational process of physical education in higher education, which involves increasing the levels of components of physical health of students, should be justified primarily by the real state of their physical development, health and physical fitness. One of the promising areas of optimization of physical education with students of pedagogical profile with impaired health is the rational use of special tools and teaching methods aimed at acquiring knowledge, skills and abilities to perform motor actions and develop physical qualities to strengthen their health, improve physical level development and physical fitness. Given that the majority of students voluntarily preferred and chose the game of badminton as a favorite type of motor activity, it can be stated that badminton is an effective means of forming conscious motivation students with impaired health to classes in physical education and sports.

**Keywords:** components, physical health, physical development, physical fitness.

**Постановка проблеми.** Неоднозначне ставлення сучасної молоді до фізичного виховання і спорту, незадовільний стан її фізичної підготовленості, а також нерозуміння оздоровчої цінності рухової діяльності людини на протязі життя потребує суттєвої оптимізації фізичного виховання у вищих закладах освіти. 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, покращення фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості.

Фізичне виховання як навчальна дисципліна є одним із засобів формування всебічно розвиненої особистості, чинником зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного та психофізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки. Удосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти, передбачає підвищення рівнів компонентів фізичного здоров'я студентів, та повинно обґрунтовуватися, в першу чергу, реальним станом їх фізичного розвитку, станом здоров'я і фізичної підготовленості. Результати останніх наукових досліджень (Ю.В. Васьков, Г.П. Грибан, Н.Н. Завідовська, І.В. Поташнюк, С.І. Присяжнюк) свідчать про необхід-

ність пошуку нових парадигм фізкультурної освіти студентської молоді на базі глибоких теоретико-методичних підґрунть, які спрямовані на впровадження сучасних освітніх та оздоровчих технологій в процесі фізичного виховання студентів з метою зміцнення їх здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності, фізичної готовності до майбутньої професійної діяльності.

**Аналіз досліджень.** Питання аналізу, розробки та впровадженню сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій в освітній процес вітчизняними науковцями розглядаються уже давно. Серед науковців слід відмітити праці таких вчених як: В.Г. Ареф'єва, Є.С. Вільчковського, Л.В. Волкова, О.Д. Дубогай, Т.Ю. Круцевич, І.В. Муравова, В.М. Мухіна, І.М. Медведєвої, М.О. Носко, Л.П. Сущенко, О.В. Тимошенка, Б.М. Шияна.

З метою визначення стану фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів, нами було проведено кореляційний аналіз. Результати наведеного кореляційного аналізу, що приведені у табл. 1. та табл. 2. дозволяють оцінити взаємозв'язок кожного з показників.

Таблиця 1.

## 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
Окружність 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	0,17756755	-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	0,174027998	-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

## 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
Окружність 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 дівчат (у дослідженні приймали участь 87 студенток) параметри довжини тіла мають середній позитивний кореляційний зв'язок із стрибками у довжину (0,366) та кількістю разів кидків м'яча до стіни на 1.5 м за 30с, що обумовлює середній рівень зв'язку швидкісно-силових, швидкісних та координаційних здібностей та характеризує їх недостатній рівень розвитку та 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 психо-емоційну напругу і відповідно відображується на стані здоров'я дівчат та опануванні ними складних рухових дій. Середній позитивний кореляційний зв'язок простежується між параметрами довжини тіла та вправою лягти – сісти з вихідного положення лежачи (0,346).

При виконанні вправи лягти – сісти з вихідного положення лежачи існує середня позитивна кореляція із ЧСС після перших 30с, 1хв. відпочинку (0,349) та ЧСС після перших 30 с, 3хв. Відпочинку (0,359), що характеризує невисокий рівень розвитку силової та загальної витривалості жінок першого та другого курсів і їх швидкісно-силових здібностей, що свідчить 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). Зазначені 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 малорухомих 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, чоловіків (у дослідженні приймали участь 21 студент), педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям I–II курсів нами було з'ясовано, що високий позитивний кореляційний зв'язок, простежується між параметрами проби Генчі та стрибків у довжину (0,755) і 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 та виконанням вправи лягти – сісти з вихідного положення лежачи (0,485) та згинанням і розгинанням рук в упорі лежачи (0,343). Середній негативний зв'язок існує між бігом на 30 м (-0,377) та бігом на 500м (-0,380) та пробом Генчі. Також, у бігу на 30м та 500 м спостерігається негативна кореляція між зростом (-0,386) та (-0,354) відповідно, та у бігу на 500 м із масою тіла (-0,419), які свідчать про недостатній рівень розвитку швидкісних, координаційних здібностей студентів, а також незадовільний функціональний стан студентів. Найбільш з усіх отриманих результатів визначені параметри, які вказують на недостатній рівень розвитку швидкісних та координаційних здібностей студентів. Отримані взаємозв'язки, а саме їх результати свідчать про недостатній рівень розвитку швидкісних, координаційних, швидкісно-силових та силових здібностей, гнучкості, витривалості та спеціальної витривалості. Як і у дівчат-студенток, так і у хлопців-студентів найменш розвинутими виявлені координаційні та швидкісні здібності.

Середній позитивний кореляційний зв'язок у чоловіків простежується між параметрами довжини тіла та з результатами стрибків у довжину, см (0,433), кількістю разів 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 – першого та другого курсу 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), які обумовлюють спеціальну витривалість.

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

У студентів – хлопців, середній кореляційний зв'язок виявлено між ЧСС після 20 присідів за 30 с та бігом на 30м, с (0,341) та човниковим бігом 4х9,с (0,421), ці результати характеризують невисокий рівень розвитку швидкісних здібностей. У чоловіків, існує середня негативна кореляція із ЧСС після перших присідів за 30с, та 1хв. відпочинку та при виконанні вправи лягти – сісти з вихідного положення лежачи (-0,399). Дані результати свідчать про незадовільний функціональний стан студентів-чоловіків.

Позитивний кореляційний зв'язок у ЧСС після перших присідів за 30 с, 1 хв. відпочинку спостерігається із бігом на 30 м, с (0,364) та човниковим бігом 4х9,с (0,427). Також, позитивний кореляційний зв'язок у ЧСС після перших присідів за 30 с, 3хв. відпочинку існує при згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи (0,377) та човниковим бігом 4х9,с (0,323).

Після 20 присідів (мах АТ. СД мм.рт.ст.) та згинанням та розгинанням рук в упорі лежачи існує позитивна кореляція (0,351), що виявляє розвиток силової витривалості. Після 20 присідань та 3 хв. відпочинку (мах АТ СД мм.рт.ст.) та стрибком у довжину (0,333), який визначає рівень розвитку швидко-силових спроможностей, теж існує зв'язок. Ці результати свідчать про невисокий рівень розвитку силової витривалості та силових здібностей, швидко-силових здібностей та фізичної працездатності та 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 малорухомий спосіб життя студентів та потребують відповідного перегляду навчальних програм з фізичного виховання з урахуванням їх спрямованості та наповнення змістовного матеріалу.

**Висновки.** 1. З метою визначення стану фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, нами було проведено кореляційний аналіз. В результаті проведеного тестування студенток педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям було виявлено невисокий рівень розвитку силових, швидкісних та координаційних здібностей, що свідчить: про великий обсяг навчального навантаження, яке викликає психоемоційну напругу і відповідно відображаються на стані здоров'я дівчат; опануванні ними складних рухових дій, яке потребує перегляду спрямованості й змістовного наповнення занять з фізичного виховання. Невисокий рівень розвитку силової та загальної витривалості, швидко-силових здібностей студенток I-II курсів обумовлюють недосконале планування навантаження, а саме невисоку інтенсивність занять з фізичного виховання.

2. Отримані результати свідчать про невисокий рівень розвитку силової та загальної витривалості у студентів-чоловіків педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, що виявляє у них неналежний рівень розвитку фізичної працездатності. Як і у дівчат-студенток, так і у хлопців-студентів були виявлені найменш розвинутими координаційні та швидкісні здібності, що вказує на малорухомий спосіб життя студентів та свідчить про необхідність удосконалення навчальних програм з фізичного виховання. Результати кореляційного аналізу свідчать про невисокий рівень розвитку витривалості, силової витривалості та силових здібностей, швидко-силових здібностей і 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.

3. 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.

#### **Список використаних джерел**

1. Індик П.М., Сірик А.Є. Бадмінтон : навчально-методичний посібник. Суми : Сумський державний університет, 2017. 111 с.
2. Смирнов Ю.П. Бадмінтон: Учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2000. 320 с.
3. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие. М. : КНОРУС, 2012. 231 с.
4. Вернигора В.В., Фролова Л.С. Спортивні ігри : настільний теніс, бадмінтон: навчально-методичний посібник. Черкаси, 2015. 69 с.
5. Волков В. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навчальний посібник. К. : Освіта України, 2008. 256 с.
6. Волкова Н.П. Педагогіка : навч. посіб. К. : Академвидав, 2007. 616 с.
7. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир: Вид-во Рута, 2009. 593 с.
8. Грибан Г.П. Методична система фізичного виховання студентів аграрних університетів: автореф. дис. ... д-ра пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». Київ, 2013. 40 с.
9. Крошка С.А., Варфоломєєва К.В. Бадмінтон як засіб формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом дітей середнього шкільного віку. Харківська державна академія фіз. культури.

Спортивні ігри. 2016. Рр. 85-89.

10. Круцевич Т.Ю. Воробьев М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. Киев : ТОВ "Поліграф-Експрес", 2005. 195 с.

11. Кузнецова О.Т., Куц О.С. Методика підвищення розумової і фізичної працездатності студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Метод. посібник. Л. : НВФ „Українські технології”, 2005. 175 с.

12. Мандриков В.Б. Физические качества человека. Выносливость и быстрота. Методы развития и контроля : метод. рекомендации. Волгоград, 2014. 10 с.

13. Стригин В.В., Петров А.Ю. Здоровьесбережение в современном образовательном учреждении: монография. Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2004. 171 с.

14. Теория и методика физического воспитания : учебник: в 2-х т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. К., 2003. Т. 1. 424 с.

#### References

1. Indyk P.M., Siryk A.Ye. (2017). Badminton : navchal'no-metodychnyy posibnyk [Badminton: a textbook]. Sumy, Ukraine. 111.

2. Smyrnov Yu. P. (2000). Badmynton: Uchebnyk dlya ynstytutov fizycheskoy kul'tury [Badminton: A textbook for institutes of physical culture]. Moscow, Russia. 320.

3. Vylenskyy M.Ya., Horshkov A.H. (2012). Fyzycheskaya kul'tura y zdorovyy obraz zhyzny studenta : uchebnoe posobyе [Physical culture and a healthy way of life of the student: the textbook]. Moscow, Russia. 231.

4. Vemyhora V.V., Frolova L.S. (2015). Sportyvni hry : nastil'nyy tenis, badminton: navchal'no-metodychnyy posibnyk [Sports games: table tennis, badminton: a textbook]. Cherkasy, Ukraine. 69.

5. Volkov V. (2008). Osnovy teorii y ta metodyky fizychnoy pidhotovky student's'koyi molodi : navchal'nyy posibnyk [Fundamentals of theory and methods of physical training of student youth: a textbook]. Kyiv, Ukraine. 256.

6. Volkova N.P. (2007). Pedahohika : navch. posib. [Pedagogy: textbook]. Kyiv, Ukraine. 616.

7. Hryban H.P. (2009). Zhyttyediyal'nist' ta rukhova aktyvnist' studentiv [Life and physical activity of students]. Zhytomyr, Ukraine. 593.

8. Hryban H.P. (2013). Metodychna systema fizychnoho vykhovannya studentiv ahrarnykh universytetiv [Methodical system of physical education of students of agrarian universities]: *Abstracts of Doctor's thesis*. Kyiv, Ukraine. 40.

9. Kroshka S.A., Varfolomyeyeva K.V. (2016). Badminton yak zasib formuvannya motyvatsiyi do zanyat' fizychnoy kul'turoy ta sportom ditey seredn'oho shkil'noho viku. Kharkivs'ka derzhavna akademiya fiz. kul'tury. Sportyvni hry [Badminton as a means of forming motivation for physical education and sports for middle school children. Kharkiv State Academy of Phys. culture. Sports games]. 85-89.

10. Krutsevych T.Yu. Vorob'ev M.Y. (2005). Kontrol' v fizycheskom vospytanyy detey, podrostkov y yunoshey [Control in the physical education of children, adolescents and young people]. Kyiv, Ukraine. 195.

11. Kuznetsova O.T., Kuts O.S. (2005). Metodyka pidvyshchennya rozumovoyi i fizychnoyi pratsezdatsnosti studentiv z nyz'kym rivnem fizychnoyi pidhotovlenosti: Metod. posibnyk [Methods of improving mental and physical performance of students with low levels of physical fitness: Method. manual]. Lviv, Ukraine. 175.

12. Mandrykov V.B. (2014). Fyzycheskye kachestva cheloveka. Vynoslyvost' y bystrota. Metody razvytyya y kontrolya : metod. rekomendatsyy [Physical qualities of the person. Endurance and speed. Methods of development and control: method. recommendations]. Volhohrad, Russia. 10.

13. Stryhyn V.V., Petrov A.Yu. (2004). Zdorov'esberezhenye v sovremennom obrazovatel'nom uchrezhdenyy: monohrafiya. Chelyabynsk, Russia. 171.

14. Krutsevych T.Yu. (Ed.). (2003). Teoryya y metodyka fizycheskoho vospytanyya : uchebnyk: v 2-kh t. [Theory and methods of physical education: a textbook]. Kyiv, Ukraine. Т. 1. 424.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).59

УДК 378.091.12:796.011(73)(043)

**Мединський С.В.**

*доктор педагогічних наук, професор,  
професор кафедри теорії і методики фізичного виховання та спортивних дисциплін  
Мелітопольського державного педагогічного університету  
імені Богдана Хмельницького, м. Мелітополь  
ORCID: 0000-0001-6082-6566*

#### **ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ОСВІТНЬОЇ ТРАЄКТОРІЇ НАВЧАННЯ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ (НА ПРИКЛАДІ США)**

*У статті здійснено комплексний аналіз особливостей концептуальних засад, змісту та організації системи формування індивідуальної освітньої траєкторії професійної підготовки фахівців із фізичного виховання й спорту в США. Формування індивідуальної освітньої траєкторії є важливим інструментом, спрямованим на можливість здобувача особисто формувати подальшу професійну діяльність, будувати індивідуальну кар'єру та досягти високого профе-*