

ресурс] / О. В. Шукатка // Інноваційна педагогіка. - 2018. - Вип. 3. - С. 198-201.

9. Nesrin İlhan, Makbule Batmaz , Latife Utaş Akhan Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Healthy Lifestyle Behaviors of University Students // Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi. – 2010. – 3 (3). – p. 34-44. <http://hemsirelik.maltepe.edu.tr/dergiler/8sayi/pdf/34-44.pdf>

#### Reference

1. Hordeeva K.S., Ivanchenko L.P., Ivanchenko S.G. (2018). Formation of the responsible attitude to health in students of the Physical Education Faculty Collection of scientific works Kherson State University. Pedagogical sciences. Vol. 81 (2). Pp. 73-78. Retrieved from:

2. Zhdanyuk L.O. (2018). Empirical study of students' emotional attitude towards the learning activities. Psychology and personality. No. 1. Ph. 62-74. Retrieved from: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psios\\_2018\\_1\\_7](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psios_2018_1_7)

3. Zavalnyuk O. (2014). Osnovni motyvy stavlennya studentiv do fizychnoyi kultury i sportu [The main motives of students' attitudes toward physical education and sports] Visnyk Instytutu rozvytku dytyny. Ser. : Filosofiya, pedahohika, psykholohiya. Vol. 34. Pp. 9-16. (in Ukrainian).

4. Zavydivska N.N. (2018). Pedagogical novations in the system of general physicaleducation of students: concept of health preserving education Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport). Vol. 3 K (97) 18. Pp. 213 - 217.

5. Ipatov A.V. Prikhodko V. V, Chernihiv S.A., Kanyuk E.V. (2018). The anthropic principle of epimelia in medical practice and the formation of builders of their own health [Electronic resource]. Ukrainian Journal Medical and Social Examination. No. 3-4. P.p 30-37. Access mode: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/ujmse\\_2018\\_3-4\\_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/ujmse_2018_3-4_8)

6. Skrinnik Je.A. (2018). Forming of the valued attitude toward health of medical students in the conditions of educational process of higher medical educational establishment. World of Medicine and Biology. No.1(63). 213-216. DOI 10.26.724/2079-8334-2018-1-63-213-216

7. Solovyeva N. (2005). Zdorov'yesberegayushchaya sistema obrazovaniya v obespechenii formirovaniya kul'tury zdorovogo obraza zhizni uchashchikhsya [Health-saving education system in ensuring the formation of a culture of healthy lifestyles for students]. Dissertation. Stavropol. 195 p.

8. Shukatka O. V. (2018). Teoretychnyy analiz semantichnoho napovnennya katehoriyi "zdorov'yazberezhennya" [Theoretical analysis of the semantic content of the category "health preservation"] Innovative pedagogy. Vol. 3. Pp. 198-201.

9. Nesrin İlhan, Makbule Batmaz , Latife Utaş Akhan (2010). Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi [Healthy Lifestyle Behaviors of University Students] [Electronic resource] No. 3 (3). Pp. 34-44. (in Turkish) Access mode: <http://hemsirelik.maltepe.edu.tr/dergiler/8sayi/pdf/34-44.pdf>

УДК 378.147:796. 344

Нестерова Т. І.

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, м. Київ

### ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ПРОФЕСІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ ЗАКЛАДІВ ЗАСОБАМИ БАДМІНТОНУ

У статті зазначено, що одним з головних завдань освіти у галузі здоров'я збереження є формування у студентів педагогічних закладів організація навчально-виховної та спортивно-масової роботи фізичної культури як визначення рівня прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури засобом бадмінтону.

Підтверджено, що фізичне виховання сприяє виробленню загальної рухової розкутості людини і дозволяє їй легко і швидко оволодіти новими руховими діями та вміннями, а також краще адаптуватися до зовнішніх і внутрішніх вимог сучасного життя.

Одними з основних завдань фізичного виховання у вищих навчальних закладах є формування студентської молоді високого рівня фізичної культури. Таке становище пов'язується з тим що, в процесі фізичного виховання підвищення рівня фізичної культури студента не набуває першочергового значення. Тому, на сьогодні, уміння визначити рівень прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури та впливати на його зростання в процесі фізичних вправ засобом бадмінтону є дуже актуальним для вищих навчальних закладів.

**Ключові слова:** фізичної культури, формування, першочергового, адаптуватися.

**Нестерова Т. И. Особенности обучения физическим упражнениям профессиональной направленности студентов педагогических заведений средствами бадминтона.** В статье указано, что одной из главных задач образования в области здоровья сохранения является формирование у студентов педагогических заведений организация учебно-воспитательной и спортивно-массовой работы физической культуры как определение уровня приобщения студенческой молодежи к ценностям физической культуры средством бадминтона.

Определены задачи физической культуры и спорта в странах Европы. Подтверждено, что физическое воспитание способствует выработке общей двигательной раскрепощенности человека и позволяет ей легко и быстро овладеть новыми двигательными действиями и умениями, а также лучше адаптироваться к внешним и внутренним требованиям современной жизни.

Одними из основных задач физического воспитания в высших учебных заведениях является формирование студенческой молодежи высокого уровня физической культуры. Такое положение связывается с тем, что, в процессе физического воспитания повышение уровня физической культуры студента не приобретает первостепенное значение.

Поэтому сегодня, умение определить уровень приобщения студенческой молодежи к ценностям физической культуры и влиять на его рост в процессе физических упражнений средством бадминтона очень актуально для высших учебных заведений.

**Ключевые слова:** физической культуры, формирования, первоочередного, адаптироваться.

**T.I. Nesterova. Features of education of physical rights of professional diversity of students of pedagogical institutions by badminton.** The article states that one of the main tasks of education in the field of health preservation is the formation among students of pedagogical institutions the organization of educational and sports-mass work of physical culture as the determination of the level of familiarizing students with the values of physical culture by means of badminton.

The tasks of physical culture and sports in Europe are defined. It has been confirmed that physical education contributes to the development of a person's general motor liberation and allows her to easily and quickly master new motor actions and skills, as well as better adapt to the external and internal requirements of modern life.

One of the main tasks of physical education in higher educational institutions is the formation of a high level of physical education of students. This situation is associated with the fact that, in the process of physical education, an increase in the level of physical culture of a student does not become of paramount importance. Therefore, today, the ability to determine the level of familiarization of students with the values of physical culture and influence its growth during physical exercises by means of badminton is very important for higher educational institutions.

**Keywords:** physical culture, formation, priority, adapt.

**Постановка проблеми, актуальність дослідження.** Студенти з базовим рівнем характеризувалися пасивним ставленням до фізичної культури, мали середній рівень готовності прилучення до цінностей фізичної культури. Їхні уміння з фізичного виховання не завжди давали можливість зрозуміти вимоги викладача, сутність і мету занять, техніку виконання фізичних вправ їх практичне значення для майбутньої професійної діяльності. На заняттях з фізичного виховання засобом бадмінтону ці студенти виявили активність, активно ставились до опанування й засвоєння нових рухів та фізичних вправ. Самостійно виконувати фізичні вправи вони не планували у зв'язку з пасивним ставленням до фізичної культури і спорту та невмінням дотримуватись методичних вказівок щодо виконання фізичних вправ засобом бадмінтону.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз науково-педагогічної літератури свідчить, що серед українських і зарубіжних дослідників, які працюють над проблемами застосування мультимедійних технологій в освіті, слід виокремити таких: В.Биков, В. Афанас'єв, Р. Брієн та інші.

В останні роки знаючи зросло розумове навантаження студентів, яке не завжди відповідає віковим чи психофізіологічним особливостям студентів, гальмує їх фізичний розвиток, негативно впливає на стан здоров'я. Водночас теоретичний аналіз наукових досліджень свідчить про те, що проблема підготовки майбутніх фахівців з бадмінтону є перспективним процесом який був сформований для їхнього фізичного результату.

**Завдання дослідження** – Визначити рівень доцільності впровадження в навчальний процес студентів, які застосовуються в тренуванні бадмінтону. Відображені їх впливу на організм студентів шляхом проведення модульного контролю, здача нормативів передбачених навчальною програмою з фізичного виховання та спорту студентів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Пріоритетом в організації навчально-виховної та спортивно-масової роботи студентів повинна бути різноманітна діяльність студентів, що спрямована на виховання 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.

У зв'язку з цим, потрібно відновлювати традиції використання мало витратних видів фізичної культури і спорту, яким притаманні виражені освітньо-виховні, мотиваційні та оздоровчо-рекреативні ознаки, такі як доступність, привабливість, мінімальні фінансові затрати, можливість їх широкого використання в різноманітних умовах, наступність по відношенню до інших форм спортивної і фізкультурно-оздоровчої діяльності, можливість самостійних занять [1,3].

Саме такою досить ефективною формою рухової активності є заняття бадмінтоном, якому притаманні:

- швидкість пересування;
- значна кількість технічних прийомів, що виконуються з максимальним скороченням підготовчих та непередбачуваних дій;
- швидкість мислення;
- прояв морально-вольових якостей.

Участь спортсмена в змаганнях, як правило, пов'язана із значною витратою енергії, інтенсивною роботою серцево-судинної та дихальної систем. Про це свідчить підвищення частоти серцевих скорочень під час гри до 160-180 уд/хв. при значному збільшенні кисневого боргу і кисневого запиту, що потребує прояву анаеробної витривалості. Отже, для тих, хто займається бадмінтоном характерний високий рівень розвитку функціональних систем організму [5].

Встановлено, що заняття бадмінтоном позитивно впливають на розвиток усіх систем організму, особливо, кардіореспіраторну. В умовах змагань бадмінтоніст повинен долати локальну та загальну втома, на фоні якої спортсмену доводиться вирішувати складні техніко-тактичні завдання. Витримати таку напружену роботу може тільки добре підготовлений організм.

Гра у високому швидкісному темпі потребує уміння своєчасно переключатися на різноманітні режими роботи, здатності якнайкраще проявляти фізичні якості в напружених ігрових ситуаціях (швидкість, гнучкість, спритність, витривалість та координацію рухів) [4]. Освітньо-виховний та фізкультурно-оздоровчий потенціал занять бадмінтоном вбачається в тому, що його структура базується на природних рухах людини (біг, стрибки, нахили, зміна напрямків рухів

тощо), прояві психофізичних здібностей, а також доцільності його використання як мало витратної (фінансовий аспект) форми фізкультурно-оздоровчої роботи зі школярами.

Гра передбачає удари ракетками по м'ячу, що по черзі наносять суперники. М'яч (волан) має вигляд воронки з пір'ям. Після кожного удару він повинен перелетіти через сітку і, не торкаючись поверхні майданчика, знову потрапляти під удар.

Здається, можна нескінченно довго перекидати його з одного боку на інший. Але насправді це не так вже й легко. Подивіться на обличчя учасників матчу з бадмінтоном: напруження, зосередженість, втома. Змагання вимагає значних витрат енергії. Завдання кожного із суперників полягає в тому, щоб не дати волану торкнутись майданчика на своїй території, а влучним ударом спрямувати його на протилежну половину, в той кут, який суперник не зуміє захистити [3].

Досить цікавим засобом, який підвищує мотивацію до занять, а також сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню життєвого тону, зростанню загальної та спеціальної працездатності, вихованню фізичних якостей, формуванню правильної постави. Цей засіб фізичного виховання не тільки раціональний, із методичної точки зору, спосіб використання різних рухів для розвитку фізичних якостей, але й засіб життя сучасної людини. Бадмінтон має чотири невід'ємні складові: раціональну рухову активність, мистецтво реакції та вміння протистояти різним стресам, довготривале тренування.

Техніка гри не надто складна, а щоб оволодіти нею, треба засвоїти чотири основних удари - справа, зліва, зверху і знизу. У грі застосовують різноманітні удари, виявляючи неабияку спритність і витривалість. Волан іноді тримається в повітрі десятки хвилин, а сама гра триває по 2,5-3 години.

Оздоровче, загальнорозвивальне та професійно-прикладне значення для студентів має бадмінтон. Вона полягає в тому, що такі вправи виховують такі фізичні якості, як спритність, гнучкість, сила; формують естетично привабливі форми тіла, уміння володіти своїм тілом у просторі, зберігати й відновлювати рівновагу, виконувати точні рухи окремими частинами тіла; виховують моральноволевові якості – сміливість, самовладання, рішучість [6].

Першими своїми кроками на Україні бадмінтон зобов'язаний ентузіастам спорту О. Алейніку і В. Дерію зі Львова, В. Лівшицю з Харкова, В. Томашевському і В. Савельєву з Києва. В останніх розпочинали тренуватись відомі майстри бадмінтону М. Косяк і В. Швачко, зусиллями яких було відкрито перші секції. У 1960 році львів'янки взяли участь у першому міжміському матчі з бадмінтоністами Москви. У 1961 році учасників такого матчу стає більше: крім москвичів і львів'ян виступають команди Ленінграда (Санкт-Петербурга), Харкова, Києва та інших міст [2,8]. А наступного року зустрічаються вже команди республік. У цей час проводиться і перший чемпіонат України. Звання переможців виграють А. Карцун і В. Лівшиць.

Масовий розвиток бадмінтону, як виду спорту і засобу фізичного виховання, допомагає вирішувати основне завдання, що стоїть перед фізкультурним рухом: досягти фізичного удосконалення, укріпити здоров'я, поглибити знання про вплив рухової активності на формування здорового способу життя.

Заняття бадмінтоном дозволяють всебічно впливати на організм людини, розвивають силу, швидкість, витривалість, покращують рухливість у суглобах, сприяють придбання життєво важливих рухових навичок й умінь, виховують моральноволевові якості.

Використовуючи в процесі фізичного виховання зі студентами, ми розвиваємо інтелектуальну, духовну й фізичну сфери особистості, що лежить в основі успішного здійснення професійної діяльності.

Обов'язкові заняття з фізичного виховання в вищих навчальних закладах не завжди спроможні поповнити дефіцит рухової активності студентів, забезпечити відновлення їх розумової працездатності, запобігти захворюванням, що розвиваються на фоні хронічної втоми.

Простота і доступність дають можливість займатися бадмінтоном людям різної статі й фізичної підготовленості, використовуючи для цього найпростіші майданчики або місцевість. Видовищність та висока ефективність впливу на організм визначали включенню цього виду рухової активності в систему фізичного виховання школярів, а можливість варіативного навантаження дозволяє використовувати його як реабілітаційний засіб у групах загальної фізичної підготовки та спеціальних медичних групах [7].

Організаційно-педагогічні умови дозволяють розглядати позанавчальну діяльність як діяльність, що має значний виховний потенціал для вирішення сучасних завдань фізичного виховання та позитивно впливає на формування мотивації студентів до занять фізичної культури і спортом. До них віднесені наступні: створення системи залучення студентів до діяльності з бадмінтоном; оптимальне співвідношення занять, що сприяють розвитку активності, творчості; занять, що задовольняють духовні потреби та інтереси студентів; формування позитивної мотивації до діяльності з бадмінтоном; систематичне використання в навчально-виховному процесі міждисциплінарного підходу; набуття студентами необхідного досвіду фізичного самовдосконалення у процесі діяльності; впровадження ефективних інноваційних форм з пріоритетним використанням бадмінтону[4].

Таким чином, історичний, освітньо-виховний, реабілітаційний і рекреативний потенціал занять бадмінтоном дозволяють вважати його вагомим чинником оптимізації системи фізкультурно-оздоровчої роботи зі школярами. Він визначається насамперед тим, що заняття бадмінтоном сприяють формуванню позитивної мотивації до систематичних занять спортом і фізичною культурою, виховують навички здорового способу життя, активну життєву позицію.

**Висновки.** Отже, навчальний процес з фізичної культури нових вправ, елементів запозичених у розділі спортивне тренування несе позитивний результат та суттєво впливає на стан розвитку фізичних здібностей студентів, спонукає їх до активних занять спортом, та дотримання рухового режиму дня.

У процесі експериментально-дослідної роботи визначені нові підходи до організації процесу фізичного виховання студентів з цілеспрямованим використанням елементів бадмінтону, які здійснювалися з урахуванням особливостей правил гри, адаптованих до умов.



Таким чином, можна стверджувати, що для оптимізації навчально-виховного процесу у ВНЗ необхідно застосувати методику навчання студентів умінню використовувати диференційовані навантаження у фізичному вихованні. При цьому, слід попередньо провести розподіл студентів на типологічні підгрупи в залежності від показників рівня фізичного здоров'я.

**Перспективи використання результатів дослідження і подальших розвідок.** Планується розробити методику індивідуалізації фізичних навантажень для студентів засобами бадмінтону.

#### Література

1. Ананьев Б. Г. Особенности восприятия пространства у детей : навч. посіб. / Б. Г. Ананьев, Е. Ф. Рыбалко. – М. : Просвещение, 2001. – 246 с.
2. Васьков Ю. В. Особистісно зорієнтоване навчання – нова освітня парадигма (за І. С. Якиманською) / Ю. В. Васьков // Фізична культура в школі. – 2004. – С. 2–7.
3. Железняк Ю. Д. Основы научовой методичной діяльності у фізичній культурі і спорті : навч. посіб. / Ю. Д. Железняк, В. К. Петров. – М. : Академія, 2002. – 264 с.
4. Круцевич Т. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. Т. 2 / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська літ., 2008. – С. 75–79.
5. Теория и методика физической культуры / под ред. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2003. – С. 19–25.
6. Давыдов В. В. Проблемы развивающего обучения / В. В. Давыдов // Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. – М. : Педагогика, 1986. – 240 с.
7. Sallis J. Physical activity and behaviorae medicine / J. Sallis, N. Owen. – Sage Pulications, 1999. – 210 p.

#### Reference

1. Anan'ev B.G. (2001): "Features of perception of space in children": teach. manual B.G. Ananiev, E.F. Rybalko. - M. Enlightenment. - 246 p.
2. Vaskov Yu. V. (2004 ) "Personally Oriented Education - A New Educational Paradigm" (by I. S. Yakymanska), Yu.V. Vaskov Physical Culture at School. 4-2p.
3. Zheleznyak Yu.D (2002). "Fundamentals of scientific methodical activity in physical culture and sports": teaching. manual / Yu. D. Zheleznyak, V. K. Petrov. - M.: Academy, 264 p.
4. Krusevich T. (2008). "Theory and Methods of Physical Education": T. Y. Krusevich. - K.: Olympic Summer. 75-79 p.
5. Kuramshina – M. " Theory and method of physical culture". (2003): Soviet Sport. 19-25 p.
6. Davydov V.V. (1986) " Problems of developing education" ,V.V. Davydov .Experience of theoretical and experimental psychological research. - M.: Pedagogics, - 240 p.
7. Sallis J. (1999) "Physical activity and behaviorae medicine " J. Sallis, NOwen. – Sage Pulications,. – 210 p.

УДК 616.12-008:616.126.422

**Неворова Л.В., Неворова О.В.,  
Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка,  
м. Кропивницький**

### ШЛЯХИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ РОЗВИТКУ СТАНІВ ПЕРЕНАПРУЖЕННЯ У СПОРТСМЕНІВ (ФУТБОЛІСТІВ)

*У статті розглянуто особливості вегетативної регуляції у футболістів з урахуванням їх індивідуально-типологічних особливостей. Проаналізовано й узагальнено стан теоретичної і практичної розробленості проблеми з вивчення вегетативної регуляції у футболістів з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей нервової системи. Визначено індивідуальні поєднання властивостей нервових процесів, які обумовлюють тип нервової системи у футболістів; виявлено показники стресостійкості у футболістів з різними типологічними особливостями нервової системи; здійснено розподіл досліджуваних на групи за особливостями вегетативної регуляції, які мають різні поєднання типологічних показників нервової системи та стресостійкості; запропоновано способи підвищення фізичної працездатності футболістів з метою попередження розвитку в них стресових станів та патологій серцево-судинної системи.*

**Ключові слова:** стресостійкість, футболісти, вегетативна регуляція, індивідуальні особливості нервової системи.

**Неворова Л.В., Неворова Е.В. Пути предупреждения развития состояний перенапряжения у спортсменов (футболистов).** В статье рассмотрены особенности вегетативной регуляции у футболистов с учетом их индивидуально-типологических особенностей. Проанализированы и обобщены теоретические и практические аспекты проблемы изучения вегетативной регуляции у футболистов с учетом индивидуально-типологических особенностей нервной системы. Определены индивидуальные сочетания свойств нервных процессов, обуславливающих тип нервной системы у футболистов; выявлены показатели стрессоустойчивости у футболистов с различными типологическими особенностями нервной системы; осуществлено распределение исследуемых на группы по особенностям вегетативной регуляции, которые имеют различные сочетания типологических показателей нервной системы и стрессоустойчивости; предложены способы повышения физической работоспособности футболистов с целью предупреждения развития у них стрессовых состояний и патологий сердечно-сосудистой системы.

**Ключевые слова:** стрессоустойчивость, футболисты, вегетативная регуляция, индивидуальные особенности нервной системы.