

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

# НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ  
ІМЕНІ М. П. ДРАГОМАНОВА



*Серія 15*

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ  
ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
(*фізична культура і спорт*)

*Випуск 11К (156) 22*

Київ  
Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова  
2022



УДК 0.51

Н 34

WEB сторінка електронного видання : <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>  
[www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15](http://www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15).

Державний комітет телебачення і радіомовлення України: свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації - серія КВ № 8821 від 01.06.2004 р.

Збірник включено до переліку наукових фахових видань України категорії «Б» за галузями наук: 011 «Педагогічні науки», 017 «Фізичне виховання і спорт» – (Наказ Міністерства освіти і науки № 886 від 02.07.2020).

**Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. – Випуск 11К (156) 22. – с.73**

У статтях розглядаються результати теоретичних та науково-експериментальних досліджень у галузі педагогічної науки, фізичного виховання та спорту, висвітлюються педагогічні, медико-біологічні, психологічні і соціальні аспекти, інноваційні технології навчання фізичної культури, практики підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, наукових, педагогічних та науково-педагогічних працівників. Статті друкуються в авторській редакції.

#### Редакційна рада:

- Андрущенко В.П.** доктор філософських наук, академік НАПН України, ректор НПУ імені М.П.Драгоманова; (гол.Ред. ради);  
**Вернидуб Р.М.** доктор філософських наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;  
**Євтух В.Б.** доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;  
**Дробот І. І.** доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;  
**Зернецька А.А.** доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;  
**Мацько Л.І.** доктор філологічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;  
**Падалка О.С.** доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;  
**Синьов В.М.** доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;  
**Торбін Г.М.** доктор фізико-математичних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;  
**Шут М.І.** доктор фізико-математичних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова.

**Головний редактор О. В. Тимошенко**

#### Редакційна колегія серії:

- Тимошенко О.В.** доктор педагогічних наук, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;  
**Томенко О.А.** доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Сумський державний педагогічний університет;  
**Дьоміна Ж.Г.** кандидат педагогічних наук, доцент, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;  
**Малечко Т.А.** кандидат педагогічних наук, доцент, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;  
**Андрєєва О.В.** доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України;  
**Грибан Г.П.** доктор педагогічних наук, професор, Житомирський державний університет імені І.Франка;  
**Пронтенко К.В.** доктор педагогічних наук, професор, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова;  
**Пронтенко В.В.** кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова;  
**Ейдер Ежи** доктор педагогічних наук доктор наук з фізичного виховання, професор Щецинського університету, Польща;  
**Приймаков О.О.** доктор біологічних наук, професор, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова.

Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П. Драгоманова

ISSN 2311-2220

© Автори статей, 2022

© НПУ імені М.П.Драгоманова, 2022

© Редакційна колегія серії, 2022

Збірник друкується щомісяця

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

# NAUKOWYI CHASOPYS

NATIONAL PEDAGOGICAL DRAGOMANOV UNIVERSITY



*Series 15*

SCIENTIFIC AND PEDAGOGICAL  
PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE  
*(physical culture and sports)*

*Issue 11K (156) 22*

Kyiv  
Publishers of National Pedagogical Dragomanov University  
2022



UDC 0.51

N 34

WEB page of electronic edition: <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>  
[www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15](http://www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15)

State Committee for Television and Radio Broadcasting of Ukraine: Certificate of State Registration of the Printed Media - Series KV № 8821 dated 01.06.2004.

The collection is included in the list of scientific professional publications of Ukraine of category "B" by branches of science: 011 "Pedagogical sciences", 017 "Physical education and sports" - (Order of the Ministry of Education and Science № 886 from 02.07.2020).

**Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. - K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, 2022 - Issue 11K (156) 22. – s. 73**

The article deals with the results of theoretical and scientific-experimental research in the field of pedagogical science, physical education and sports, highlights pedagogical, medical and biological, psychological and social aspects, innovative technologies of training physical culture, training practices of athletes. The collection is intended for graduate students, doctoral students, scientific, pedagogical and scientific and pedagogical workers. Articles are printed in the author's wording.

**Editorial Board:**

- Andrushchenko V.** Doctor of Philosophy, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, rector of the National Pedagogical Dragomanov University (head of the board);
- Vernidub R.** Doctor of Philosophy Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Yevtukh V.** Doctor of History Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Drobot I.** Doctor of Historical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Zernetska A.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Matsko L.** Doctor of Philology Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Padalka O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Corresponding Member of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Sinyov V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Torbin G.** Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Shut M.** Doctor of Sciences (Physics and Mathematics), Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University.

**Responsible editor O. Tymoshenko**

**Editorial board:**

- Tymoshenko O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Candidate of Science in Physical Education and Sports, National Pedagogical Dragomanov University;
- Tomenko O.** Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, Sumy State Pedagogical University;
- Domina Zh** Candidate of Pedagogical Sciences, Assistant Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Malechko T.** Candidate of Pedagogical Sciences, Assistant Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Andreeva O.** Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, National University of Physical Education and sports of Ukraine;
- Griban G.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Zhytomyr State University named after I. Franko;
- Prontenko K.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
- Prontenko V.** Candidate of Science in Physical Education and Sports, Assistant Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
- Ayer Ezhie** Doctor of Pedagogical Sciences, Doctor of Science in Physical Education, Professor at Szczecin University, Poland;
- Priyamaikov O.** Doctor of Biological Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University.

*Approved by the decision of the Academic Council of the National Pedagogical Dragomanov University*

ISSN 2311-2220 © Authors of articles, 2022 © National Pedagogical Dragomanov University, 2022

**The collection is published monthly**

ЗМІСТ 11К (156) 2022

1.	<i>Базильчук В. Б., Журавльов Ю. Г., Ремешевський О. В.</i> ДОСВІД РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ В ОСВІТНІХ СЕРЕДОВИЩАХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НІДЕРЛАНДІВ.....	6
2.	<i>Бугайчук Н. Б.</i> ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ СПЕЦКУРСУ «ОРГАНІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ» У ПІДГОТОВКУ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ.....	11
3.	<i>Данилко В. М.</i> ФОРМУВАННЯ РЕКРЕАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	15
4.	<i>Кириченко Т. Г.</i> БАЗИСНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ.....	18
5.	<i>Кириченко Т. Г.</i> АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ В УМОВАХ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ І СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ.....	23
6.	<i>Ковальова Н. В., Єременко Н. П., Ковальов В. О., Назаренко Л. І., Константиновська Н. О.</i> ПОБУДОВА ПРОГРАМИ ЗАНЯТЬ З ЕЛЕМЕНТАМИ БАДМІНТОНУ ДЛЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ.....	29
7.	<i>Кравченко Т. П., Данилко В. М.</i> ВПЛИВ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ БОКСУ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ НА РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ТА СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я У ХЛОПЧИКІВ 10-12 РОКІВ.....	33
8.	<i>Куйбіда В. В., Коханець П. П., Лопатинська В. В., Каденко І. В.</i> ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ТА МІКРОБІОТА КИШКІВНИКА.....	41
9.	<i>Мовчан В. П.</i> ЗНАЧЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.....	46
10.	<i>Мовчан В. П.</i> ВПЛИВ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ДИСЦИПЛІНОВАНІСТЬ НЕПОВНОЛІТНІХ.....	49
11.	<i>Потужній О. В., Поліщук В. В., Кузькова М. В.</i> ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ДО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ В ДИТЯЧИХ ОЗДОРОВЧИХ ТАБОРАХ У МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	52
12.	<i>Самоліук А. А., Самоліук А. А.</i> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ КРЕАТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ У ПРОЦЕСІ ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧОЇ РОБОТИ.....	56
13.	<i>Чупрун Н.</i> КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ. ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ.....	60
14.	<i>Шнит І. С.</i> СТРУКТУРНИЙ АНАЛІЗ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТАРШОКЛАСНИЦЬ.....	63
15.	<i>Шульга М.</i> АНАЛІЗ ТИПОВИХ ПОМИЛОК У ТЕХНІЦІ ВИКОНАННЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ СТРИБКІВ.....	68

CONTENTS 11K (156) 2022

1.	<i>Bazylichuk V. B., Zhuravlov I., Remeshevskiy O.</i> EXPERIENCE OF THE DEVELOPMENT OF STUDENTS' MOTIVE ACTIVITY IN EDUCATIONAL ENVIRONMENTS IN INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION IN THE NETHERLANDS.	6
2.	<i>Buhaichuk N.</i> PECULIARITIES OF THE IMPLEMENTATION OF THE SPECIAL COURSE "HEALTH AND RECREATION ACTIVITY ORGANIZATION IN THE PRIMARY SCHOOL" IN THE TRAINING PROCESS OF FUTURE TEACHERS.	11
3.	<i>Danylko V.</i> FORMATION OF THE RECREATIONAL CULTURE OF STUDENTS.....	15
4.	<i>Kyrychenko T.</i> BASIC BASES OF PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF ATHLETES TRAINING SYSTEM.....	18
5.	<i>Kyrychenko T.</i> ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL FEATURES OF ATHLETES IN THE TRAINING PROCESS AND SPORTS COMPETITIONS.....	23
6.	<i>Kovaleva N., Ieremenko N., Kovalev V., Nazarenko L., Konstantinovskaya N.</i> BUILDING A PROGRAM OF LESSONS WITH THE ELEMENTS OF BADMINTON FOR WOMEN OF THE FIRST PERIOD OF MATURE AGE.....	29
7.	<i>Kravchenko T., Danylko V.</i> THE IMPACT OF USING BOXING EQUIPMENT IN THE EDUCATIONAL PROCESS ON THE DEVELOPMENT OF MOTOR SKILLS AND ATTITUDES TO HEALTH IN BOYS AGED 10-12 YEARS.....	33
8.	<i>Kuibida V., Kokhanets P., Lopatynska V., Kadenko I.</i> PHYSICAL ACTIVITY AND INTESTINAL MICROBIOTA.....	41
9.	<i>Movchan V.</i> THE IMPORTANCE OF MOTOR ACTIVITY FOR HUMAN HEALTH.....	46
10.	<i>Movchan V.</i> THE INFLUENCE OF PHYSICAL AND SPORTS ACTIVITIES ON THE DISCIPLINE OF JUVENILE.....	49
11.	<i>Potuzhny O., Polishchuk V., Kuzkova M.</i> FORMATION OF PROFESSIONAL TRAINING FOR TEACHING SWIMMING IN CHILDREN'S HEALTH CAMPS FOR FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS.....	52
12.	<i>Samoliuk A., Samoliuk A.</i> PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF THE FORMATION OF CREATIVE ABILITIES OF THE INDIVIDUAL IN THE PROCESS OF TOURISM AND LOCAL HISTORY WORK.....	56
13.	<i>Chuprun N.</i> COORDINATION SKILLS IN PHYSICAL EDUCATION. THEORETICAL ASPECT.....	60
14.	<i>Shnyt I.</i> STRUCTURAL ANALYSIS OF HEALTH-SAVING COMPETENCE FORMATION OF HIGH SCHOOL STUDENTS.....	63
15.	<i>Shulga M.</i> ANALYSIS OF TYPICAL ERRORS IN THE TECHNIQUE OF PERFORMING ATHLETIC JUMPS.....	68

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.11K(156).06  
УДК 796.011.1-057.875

Ковальова Н. В.  
кандидат наук фізичного виховання,  
доцент кафедри здоров'я фітнесу та рекреації  
Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ  
Єременко Н. П.  
кандидат наук фізичного виховання,  
доцент кафедри здоров'я фітнесу та рекреації  
Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ  
Ковальов В. О.  
викладач кафедри спортивних ігор  
Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ  
Назаренко Л. І.  
викладач кафедри спортивних ігор  
Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ  
Константиновська Н. О.  
викладач кафедри спортивних ігор  
Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ

#### ПОБУДОВА ПРОГРАМИ ЗАНЯТЬ З ЕЛЕМЕНТАМИ БАДМІНТОНУ ДЛЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Статтю присвячено побудові програми занять для жінок першого періоду зрілого віку на основі використання засобів бадмінтону. Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та розробити програму занять з елементами бадмінтону для жінок першого періоду зрілого віку, з метою підвищення рухової активності, інтересу до занять та поліпшення стану здоров'я. Методи та організація дослідження – аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури, соціологічні (анкетування, експертне опитування), методи дослідження рухової активності, методи математичної статистики. Запропонована програма занять для жінок включає в себе 26 тренувань, з них 13 функціональних тренувань, 13 тренувань з бадмінтону. Тривалість тренування складала 120 хвилин. Заняття з бадмінтону тривало 2 години та включали, розминку, вправи на покращення швидкості роботи ніг та координаційних якостей, відпрацювання технічних елементів, ігрову частину, вправи загальної фізичної підготовки та заминку. Різноманіття засобів програми, а саме спеціальні вправи, спрямовані на знайомство з технікою бадмінтону, дозволить залучити жінок першого періоду зрілого віку до занять рекреаційно-оздоровчою діяльністю, буде сприяти формуванню позитивного ставлення до здорового способу життя та рухової активності.

**Ключові слова.** Жінки, бадмінтон, рухова активність, спортивні ігри, перший зрілий вік, мотивація.

**Kovaleva Nataliia, Ieremenko Nataliia, Kovalev Vladimir, Nazarenko Ludmila, Konstantinovskaya Nataliia.**  
**Building a program of lessons with the elements of badminton for women of the first period of mature age.** The article is devoted to the construction of a training program for women in the first period of adulthood based on the use of badminton tools. The purpose of the study is to theoretically substantiate and develop a training program with elements of badminton for women of the first period of adulthood in order to increase motor activity, interest in classes and improve health. Methods and organization of the research - analysis and generalization of special scientific and methodological literature, sociological (questionnaires, expert survey), methods for studying motor activity, methods of mathematical statistics. The proposed training program for women includes 26 workouts, including 13 functional workouts, 13 badminton workouts. The duration of the training was 120 minutes. Badminton lessons lasted 2 hours and included a warm-up, exercises to improve the speed of footwork and coordination qualities, working out technical elements, a game part, general physical preparation exercises and a hitch. A variety of program means, namely special exercises aimed at getting acquainted with the technique of badminton, will allow women of the first period of adulthood to be involved in recreational and health-improving activities, will contribute to the formation of a positive attitude towards a healthy lifestyle and physical activity.

**Keywords.** Women, badminton, physical activity, sports games, first adulthood, motivation.

**Постановка проблеми.** В Україні занепокоєння фахівців різних галузей викликає тенденція що до погіршення здоров'я жінок репродуктивного віку, яке значною мірою впливає на майбутнє нашої нації. Велика кількість досліджень підтверджує зв'язок між гіподинамією, зайвою вагою тіла та низкою тяжких захворювань – гіпертонією, цукровим діабетом, коронарною хворобою серця та ін. У цьому аспекті особливу увагу заслуговують заходи, спрямовані на збереження та покращення здоров'я жінок дитородного віку тому, що це багато в чому впливає фізичний стан наступних поколінь. Завдяки бурхливому розвитку фітнес-індустрії в сучасні часи існує велика кількість різноманітних оздоровчих технологій, що дає можливість обрати ту, яка найбільш відповідає мотиваційним потребам жінки, стану здоров'я та є достатньо ефективною. Проте, невідповідність фізичного навантаження стану організму жінки призводить до погіршення її самопочуття або, навіть, до пропуску чи малої частини тренувального процесу [2, с. 38; 5, с.66; 11, с.72].

За останні роки більшість наукових досліджень у галузі фітнесу та рекреації переважно стосуються методики занять із людьми віком понад 40 років, а якщо проаналізувати наукові дослідження то ми бачимо що частка досліджень

які стосуються даної вікової групи жінок I-го зрілого віку становить лише (3.9%). А досліджень про використання елементів бадмінтону, як рекреаційної діяльності, взагалі майже не має. Використовуючи вправи з бадмінтону та саму гру, є можливість забезпечити струнку, гармонічно розвинену будову тіла, зменшити або підтримати його масу, запобігти захворюванням серцево судинної (ССС) та дихальної системи. Також фахівці з рекреаційно-оздоровчої діяльності наголошують на важливості раціонального навантаження для цієї вікової групи. Адже перший зрілий вік – один із найважливіших, найскладніших та найвідповідальніших етапів у житті сучасної жінки [1, с.46; 3, с.46; 7, с.52].

**Аналіз літературних джерел.** Головне завдання рекреаційно-оздоровчих занять у зрілому віці – збереження та зміцнення здоров'я, підтримання оптимальної життєдіяльності та високої працездатності впродовж основного періоду трудової діяльності. За фізичним навантаженням бадмінтон є змішаним видом спорту. Проте більшу частину гри та підготовки до неї займають аеробні вправи [4, с.23; 8, с.313; 10, с.106; 12, с.1022].

За даними останніх досліджень було встановлено, що малорухливий спосіб життя, постійне сидіння, шкідливі звички скорочують наше життя. Також багато досліджень показують, що неможливо усунути негативні наслідки тривалого сидіння кількома годинами фізичної активності на тиждень. Інакше кажучи, якщо людини щодня проводить багато часу в сидячому положенні і лише кілька годин на тиждень займається спортом чи робить коротку зарядку вранці, то значно не вплине на ситуацію загалом та не допоможе позбутися негативних наслідків такого образу життя [5, с.66; 6, с.127; 9, с.230].

Регулярні заняття підвищують рухливість грудної клітки й діафрагми. У тих, хто тренується, дихання стає більш рідким та глибоким, а дихальна мускулатура – міцнішою і витривалішою. При глибокому та ритмічному диханні розширюються кровеносні судини серця, у результаті чого покращується споживання і постачання киснем серцевих м'язів. Аеробні вправи оздоровчої спрямованості впливають на всі системи організму людини – кровообігу, респіраторну, опорно-руховий апарат (систему м'язів, кісток, суглобів, зв'язок і сухожилів), травну, нервову, ендокринну, імунну, лімфатичну, репродуктивну, покривну тощо, на тканинному рівні відбуваються структурні і метаболічні зміни, які стимулюють ріст функціонального потенціалу клітини [1, с.46; 2, с.163].

Заняття бадмінтоном покращують діяльність респіраторної системи і позитивно впливають на її функції. Під впливом регулярних занять дихальна система в цілому функціонує повноцінніше. В організм надходить більша кількість кисню і підвищується активність окислювально-відновних процесів [1, с.46; 3, с.343; 4, с.57; 8, с.313].

**Мета статі (постановка завдань). Мета роботи** – розробка програми занять з елементами бадмінтону для жінок першого періоду зрілого віку, з метою підвищення інтересу жінок до занять руховою активністю, підвищення рівня рухової активності та поліпшення стану здоров'я.

#### **Завдання дослідження:**

1.Провести аналіз спеціальної літератури, вітчизняного та зарубіжного досвіду з проблем залучення жінок першого періоду зрілого віку до оздоровчих занять.

2.Дослідити особливості мотивів та інтересів до занять оздоровчої спрямованості, рівень рухової активності жінок першого періоду зрілого віку.

3.Розробити програму занять з елементами бадмінтону для жінок першого періоду зрілого віку.

Для здійснення поставленої мети використали наступні методи: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, анкетування (соціологічні методи дослідження), методи дослідження рухової активності, математичної статистики.

**Організація досліджень.** Анкетування проводилося протягом одного місяця на базі бадмінтонного клубу "Спорт ресурс" м. Києва. В анкетуванні прийняло участь 20 жінок першого періоду зрілого віку.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Аматорський бадмінтон тільки починає завойовувати увагу серед різних верств населення. На нашу думку популярність цього спорту починає зростати у зв'язку з тим, що він став більш доступним, в Києві та у більшості міст України з'явилися зали з якісним покриттям та освітленням, також почали проводитися різні популяризуючі заходи.

За результатами нашого опитування та дослідження ми встановили, що значна частина учасниць експерименту проводить багато часу саме в сидячому положенні.

Тому ми побудували програму таким чином, що учасниці повинні мати фізичну активність кожного дня, а саме тричі на тиждень заняття бадмінтоном в групі та обов'язкові додаткові тренування тричі на тиждень, які будуть тривати протягом дня і тривати 30 хвилин.

Також, з учасницями ми провели бесіду, в якій розповіли про важливість активного образу життя і про те як на наше здоров'я впливає фізична діяльність. Ми поговорили про те, чому так важливо рухатися протягом дня та мати обов'язкові форми фізичної активності на протязі тижня. Усі учасниці експерименту мали постійну підтримку. Вправи для самостійного виконання ми корегували враховуючи індивідуальні особливості учасниць.

Тренування з бадмінтону проводились в групі і всі учасниці тренувалися одночасно. Короткі півгодинні тренування записувалися на відео та викладалися в закритій групі в Інстаграм в ті дні, коли не було тренувань з бадмінтону. Учасниці виконували тренування самостійно в зручний для них час. Також всі учасниці експерименту вели щоденник, в який фіксували виконані тренування, своє самопочуття на протязі дня.

В "домашніх" тренуваннях не використовувалося допоміжне обладнання. Всі завдання були розраховані на виконання із власною вагою. Ми підібрали вправи з функціонального тренінгу, оскільки основою функціональних тренувань є створення функціонального тіла, підвищення рухливості суглобів та усунення наслідків, які є наслідком малорухливого способу життя. Всього було проведено 26 тренувань, з них 13 функціональних тренувань, 13 тренувань з бадмінтону (табл.1).

Таблиця 1

Компоненти занять з бадмінтону та функціонального тренінгу для жінок першого зрілого віку

Тренувальні блоки	Інвентар	Номер заняття	Тривалість
Тренування з бадмінтону	Волян, ракетки	1, 3, 5, 8, 10, 12, 15, 17, 19, 22, 24, 26, 29	2 години
Функціональні самостійні тренування	Без використання інвентарю, робота з власною вагою	2, 4, 6, 9, 11, 13, 16, 18, 20, 23, 25, 27, 30	Всього 30 хвилин на день. Тренування виконуються тричі на день по 10 хвилин
Вихідні дні		7, 14, 21, 28	

Заняття з бадмінтону тривало 2 години та включали, розминку, вправи на покращення швидкості роботи ніг та координаційних якостей, відпрацювання технічних елементів, ігрову частину, вправи загальної фізичної підготовки та заминку. Основними елементами бадмінтону є випадати та стрибки. Тому особлива увага приділяється силі ніг та швидкості їх роботи. В бадмінтонних тренуваннях переважно використовувалися специфічні вправи, які імітують рухи, які використовуються під час гри (табл.2).

Таблиця 2

Структура тренування у бадмінтоні

Тренувальний блок	Час	Що включає в себе
Розминка	10 хвилин	Підготовка організму до тренування. Біг в не високому темпі, виконання вправ в русі, стретчинг всіх груп м'язів, балістичні вправи верхнього-плечового поясу в невисокій амплітуді.
Вправи на підвищення швидкісних та координаційних якостей	10 хвилин	Човниковий біг, стрибки на скакалці, специфічні вправи на підвищення швидкості роботи ніг.
Вправи для покращення техніки гри	20 хвилин	Використання вправ на покращення якості ігрової техніки, а саме "Мельница", "Московская", "Многоволанка", вправи на покращення захисту, основних ударів, а саме: смеш, укорот, плоский, підставка, бекхенд, високо-далекий. Імітація переміщення по корту по основним точкам без використання волану. Вправа виконується на час, а також додаються елементи імітації основних ударів з використанням ракетки.
Ігровий час	1 година	Парні ігри 2 на 2 - пара чи мікст або одиночні ігри 1 на 1.
Загальна фізична підготовка	10 хвилин	Силові вправи - випадати, віджимання, планка, вправи на прес.
Заминка	10 хвилин	Вправи з елементами стретчингу, направлені на покращення відновлення м'язів після тренування та нормалізування пульсу.

В процесі тренування та гри задіяні всі групи м'язів. Під час відпрацювання ударів вправ кожен може самостійно коригувати темп їх виконання і це дозволяє підлаштувати заняття під індивідуальні особливості кожної учасниці експерименту. За весь час експерименту учасниці фіксували зміни, які відбуваються в їх фізичному стані, робили відео-звіти з самостійними тренуваннями та були під наглядом спеціалістів під час бадмінтонних тренувань.

Всі рухи, які виконуються під час гри є функціональними, задіють майже всі групи м'язів, вимагають високих енергозатрат. Тож за допомогою цікавої гри люди можуть підвищити функціональність, координацію та силу тіла, нормалізувати вагу. І це можна вважати основною причиною популяризації бадмінтону.

#### Висновки.

1. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури, документальних джерел і власні дослідження показали, що в сучасних умовах великого значення набуває проблема збільшення рухової активності сучасних жінок. Одним із шляхів запобігання гіподинамії у жінок дослідники визначають впровадження я у практику рекреаційно-оздоровчої діяльності елементів видів спорту. Проаналізувавши цей напрям фізичної активності, встановили, що він є чудовим для покращення роботи серцево-судинної системи, включає в роботу всі групи м'язів, покращує кардіо-



респіраторні можливості, а також, дозволяє провести час цікаво та корисно. Дуже важливим є й те, що він допомагає зняти стрес, а це дуже важливо в наш час.

2. Дослідили особливості мотивів та інтересів до занять оздоровчої спрямованості, рівень рухової активності жінок першого періоду зрілого віку.

3. Розроблена програма тренувань складалася з 26 тренувань, з них 13 з бадмінтону та 13 заняття з функціональними вправами для самостійного виконання. Програма була розрахована на місяць та включала 4 вихідних дні.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальші дослідження будуть спрямовані на оцінку ефективності запропонованої програми занять з елементами бадмінтону для жінок першого періоду зрілого віку.

#### Література.

1. Андреева О. В. и др. Особливості рухової активності жінок похилого віку у режимі дня санаторно-курортного комплексу. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2019. (2). С. 46-50.

2. Григус І. М., Хома О. В. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у профілактиці хронічних неінфекційних захворювань чоловіків похилого віку в умовах карантинних обмежень. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. 2022. (11). С. 163-172.

3. Дутчак М. В. Сучасні методологічні та організаційні засади залучення населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Науковий часопис Національного пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова: зб. наук. пр. : в вип. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. Вип. 4(29)13: 343-348. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/478>

4. Єременко Н., Ковальова Н., Бобренко С. Сучасні підходи до формування культури здоров'я студентів в процесі фізичного виховання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. прць. Вип. 7(26). Вінниця: ТОВ «Планер», 2019. С. 57-63. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/1766>

5. Ковальова Н. В., Єременко Н. П., Ужвенко В. А. Сучасні проблеми формування мотивації жінок до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю в умовах карантинних обмежень. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 7 (152) 2022. С.66-69

6. Ковальова Н. и др. Формування мотивації жінок першого періоду зрілого віку до занять спортивними іграми. Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку: Зб. наук. праць. Переяслав, 2021. Вип. 67. С. 127-130

7. Н. Ковальова, Н. Єременко, В. Ковальов, Л. Назаренко, Н. Константиновська. Ефективність рекреаційно-оздоровчих занять з елементами спортивних ігор для жінок першого періоду зрілого віку. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Вип. 36. Фізичне виховання і спорт. Луцьк, 2019; 52-58. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/2994>

8. Круцевич Т., Андреева О., Благій О., Погасій Л. Характеристика складових теорії фізичної рекреації. Фізичне виховання, спорт і туристсько-краєзнавча робота в закладах освіти: зб. наук. праць. Переяслав-Хмельницький, 2017: 313-320. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/1444>

9. Мороз Ю. Значення впливу рухливих ігор на розвиток особистості в сфері рекреації. Актуальні питання гуманітарних наук. 2019. № 25. 230-234.

10. Пасічник В., Мельник В. Рекреаційні ігри : навч. посіб. Львів: ЛДУФК, 2018: 106. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10789>.

11. Ріпак М., Ріпак І. Особливості рухової активності жінок. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019. (33). С. 72-78.

12. Andrieieva O, Kashuba V, Carp I, Blystiv T, Palchuk M, Kovalova N, Khrypko I. Assessment of emotional state and mental activity of 15-16 year-old boys and girls who had a low level of physical activity. Journal of Physical Education and Sport. Vol. 19. Art 147. 2019 – pp. 1022 - 1029.

#### References.

1. Andreeva O. V. et al. (2019) Peculiarities of motor activity of elderly women in the day regime of the sanatorium-resort complex //Sports medicine, physical therapy and occupational therapy. (2). P. 46-50. (in Ukr.)

2. Grigus I.M., Khoma O.V. (2022). Health-recreational motor activity in the prevention of chronic non-infectious diseases of elderly men under quarantine restrictions //Rehabilitation and physical culture and recreation aspects of human development (Rehabilitation & recreation). (11). P. 163-172. (in Ukr.)

3. Dutchak M.V. (2013), Theoretical substantiation of the qualification characteristics of fitness trainer / M.V. Dutchak, M.M. Vasilenko // Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. № 2. Pp. 17-21. (in Ukr.)

4. Ieremenko, N. (2019), Modern approaches to the formation of students' health culture in the process of physical education / N. Ieremenko, N. Kovaleva, S. Bobrenko. Physical Culture, Sports and Health of the Nation: Coll. of sciences. wash. 7 (26). Vinnytsia: Planer LLC. P. 57-63. (in Ukr.)

5. Kovalova N. V., Eremenko N. P., Uzhvenko V. A. (2022). Modern problems of forming women's motivation to engage in health-recreational physical activity in conditions of quarantine restrictions. Scientific journal of the M. P. Dragomanov State University Issue 7 (152) P.66-69 (in Ukr.)

6. Kovaleva N. et al. (2021) Formation of motivation of women of the first period of adulthood to engage in sports games. Materials of the All-Ukrainian Scientific and Practical Internet Conference "Native Science at the Turn of the Ages: Problems and Prospects of Development": Collection. of science works Pereyaslav, Issue 67. P. 127-130 (in Ukr.)

7. Kovaleva N. (2019). Efficiency of recreational and health-improving activities with elements of sports games for women of the first period of mature age / N. Kovaleva, N. Eremenko, V. Kovalev, L. Nazarenko, N. Konstantinovskaya // Youth

Scientific Bulletin of the Lesya Ukrainsky Eastern European National University. Issue. 36. Physical education and sports. — Luts'k, 2019. P. 52-58. (in Ukr.)

8. Krutsevich T., Andreeva O., Blagiy O., Pogasiy L. (2017), Characteristics of the components of the theory of physical recreation. Physical education, sports and tourist and local history work in educational institutions: Sat. Sciences. wash Pereyaslav-Khmelnitsky, pp. 313–320. (in Ukr.)

9. Moroz Y. (2019) Significance of the influence of outdoor games on the development of personality in the field of recreation. Actual issues of the humanities. №25 С. 230-234. (in Ukr.)

10. Pasechnik V., Melnik V. (2018), Recreational games: textbook. allowance. Lvov: Leningrad State University of Physical Culture, 106 p. (in Ukr.)

11. Ripak M., Ripak I. (2019). Peculiarities of women's motor activity. Bulletin of the Carpathian University. Series: Physical culture. (33). P. 72-78. (in Ukr.)

12. Andrieieva O, Kashuba V, Karp I, Blystiv T, Palchuk M, Kovalova N, Khrypko I. (2019), Assessment of emotional state and mental activity of 15-16 year-old boys and girls who had a low level of physical activity. Journal of Physical Education and Sport. Vol. Nineteenth Art 147. pp. 1022 - 1029. (in Eng.)

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.11K(156).07

УДК 373.5.016:796.83

**Кравченко Т.П.**

**доцент, кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту,  
Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав  
ORCID 0000-0002-6041-3101**

**Данилко В. М.**

**викладачка кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту,  
Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав  
ORCID 0000-0003-0668-0281**

#### **ВПЛИВ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ БОКСУ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ НА РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ТА СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я У ХЛОПЧИКІВ 10-12 РОКІВ**

Сучасність ставить перед нами умови, в яких головним пріоритетом в формуванні гармонійно розвиненої особистості є розвиток та зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Адже саме здоров'я дітей визначає рівень добробуту, стабільності суспільства та й кожної окремої особистості, а також його майбутній розвиток.

**Мета дослідження** вивчити та експериментально перевірити ефективність застосування засобів боксу на розвиток рухових якостей, ставлення до здоров'я та здорового способу життя в хлопчиків 10-12 років.

**Матеріали і методи дослідження.** Для вирішення мети нами використовувалися такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення психолого-педагогічної та науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Підчас проведення педагогічного експерименту перевіряли ефективність впровадженої методики проведення занять фізичної культури з використанням елементів боксу в розвитку рухових якостей хлопчиків 10-12 років, та їх ставлення до здоров'я. За результатами дослідження виявлено, що після зіставлення середніх результатів рухових якостей було виявлено достовірності відмінностей ( $p < 0,05$ ) серед хлопчиків 10-12 років ЕГ і КГ. Були підбрані засоби боксу для використання в навчальному процесі, а саме на уроках фізичної культури з хлопчиками 10-12 років.

**Висновки.** Після проведення педагогічного експерименту спостерігався прогрес в показниках експериментальної групи в порівнянні з показниками контрольної. В результаті проведеного дослідження можемо зробити такі висновки, що впроваджена нами методика була ефективною, і добре впоралась з виконанням поставлених нами завдань.

**Ключові слова.** Урок фізичної культури, хлопчики 10-12 років, фізичний розвиток, здоров'я, бокс.

**Kravchenko T., Danylko V. The impact of using boxing equipment in the educational process on the development of motor skills and attitudes to health in boys aged 10-12 years.** Modernity presents us with conditions in which the main priority in the formation of a harmoniously developed personality is the development and strengthening of the health of the younger generation. After all, it is the health of children that determines the level of well-being, stability of society and of each individual, as well as its future development.

**The purpose of the study** is to study and experimentally verify the effectiveness of using boxing tools on the development of motor skills, attitudes to health and a healthy lifestyle in boys aged 10-12.

**Research materials and methods.** To solve the goal, we used the following research methods: theoretical analysis and generalization of psychological-pedagogical and scientific-methodical literature, pedagogical observation, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

**Research results.** During the pedagogical experiment, the effectiveness of the implemented method of conducting physical education classes using elements of boxing in the development of motor qualities of boys aged 10-12 years and their attitude to health was checked. According to the results of the study, it was found that after comparing the average results of