

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ**
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ТУРИЗМУ
КАФЕДРА ЗДОРОВ'Я, ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістра
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт,
освітньою програмою «Фітнес та рекреація»
на тему: **БАДМІНТОН ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ
ДІЯЛЬНОСТІ ШКОЛЯРІВ**

здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
Рабуцького Дениса Васильовича
Науковий керівник:
Юхимук В.П.
кандидат педагогічних наук
Рецензент: Оришко С.П.
кандидат педагогічних наук, доцент
Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри (протокол № 6 від 12.12.2023 року
Завідувач кафедри: Андрєєва О.В.
доктор наук з фізичного виховання і спорту,
професор _____

Київ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....		3
РОЗДІЛ 1	ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ НУШ.....	7
1.1	Особливості процесу навчання фізичної культури учнів середнього шкільного віку в умовах НУШ.....	7
1.2	Анатомо-фізіологічні та психологічні особливості розвитку організму дітей середнього шкільного віку.....	14
1.3	Вплив занять фізичними вправами на організм дитини	17
	Висновки до розділу 1.....	19
РОЗДІЛ 2	МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	20
2.1	Методи дослідження.....	20
2.1.1	Теоретичні методи дослідження	20
2.1.2	Емпіричні методи дослідження	21
2.2	Організація дослідження.....	25
РОЗДІЛ 3	ВПРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕС НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ.....	27
3.1	Використання фітнес-технологій у практиці фізичної культури	27
3.2	Вплив гри в бадмінтон на організм учнів основної школи.....	31
	Висновки до розділу 3.....	42
ВИСНОВКИ.....		44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....		47

ВСТУП

На сучасному етапі суспільного розвитку загальнонаціональною проблемою стало погіршення стану здоров'я людей, особливо дітей шкільного віку. Державний регламент здорової нації в Україні на період до 2025 року відображається в Національній стратегії, яка затверджена Указом Президента України № 42/2016 «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» від 9 лютого 2016 року. В ній вказується, що ключовою метою є створення сприятливих умов для зміцнення здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності, забезпечення реалізації права особи на оздоровчу рухову активність [49].

Убачаємо, що одним із найактуальніших завдань є модернізація ідейних засад системи фізичного виховання у здобувачів освіти різних рівнів, яка б органічно поєднувалася з іншими елементами здорового способу життя та належним рівнем рухової активності.

Для вирішення цих проблем необхідно досліджувати нові комплексні форми і методи організації освітньої діяльності з метою впровадження інноваційних моделей спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів.

Сучасні соціально-економічні умови життя потребують особливо високих вимог до рівня фізичного розвитку, працездатності та функціонального стану осіб працездатного віку. У цьому зв'язку неззаперечно вважаємо, що зміцнювати організм необхідно з раннього віку. Заклади освіти при цьому відіграють чи не найголовнішу роль, оскільки кожен дорослий проходить свого часу через шкільну систему.

Особливу увагу приділено питанню вибору засобів і методів фізичного виховання, спрямованих на досягнення максимального оздоровчого ефекту на заняттях з фізичної культури. Зауважимо, як показують результати досліджень, традиційні засоби фізичного виховання у освітньому процесі

закладів загальної середньої освіти не повною мірою відповідають сучасним вимогам і потребують заміни більш ефективними засобами. Особливо це стосується предметів суто теоретичного спрямування. Тому не треба нехтувати думкою про те, що ефективність навчання визначається не тільки обсягом отриманих знань, а й ставленням студента до навчальної діяльності, його позицією в організації [3; 6].

У роботі Л.П. Заплатнікова (2014) підкреслюється, що існує тісний взаємозв'язок між здоров'ям дітей, фізичним розвитком і руховою активністю. Автори виявили, що дві третини дітей закінчують початкову школу з проблемами постави, 80% учнів 5 і 6 класів мають неврологічні розлади, а 1 з 3 дітей до 14 років страждає неврологічним розладом.

Ми припускаємо, що таке погіршення самопочуття супроводжується значним зниженням рухової активності школярів під час обов'язкового та добровільного дня – вільного часу у формі організованих або самостійних занять. Як підтверджують результати проведених досліджень, негативних наслідків від цього можна позбутися, забезпечивши достатній руховий режим, який у молоді є важливим елементом збереження і зміцнення здоров'я, загального розвитку, підвищення працездатності, зниження втоми, підвищення опірності організму до захворювань (Дмитренко Ц.М., Андрєєва О.В., Добринський В.С., Куц О.С. та ін.).

На наш погляд, одним із шляхів вирішення проблеми, є підняття питання в широкому форматі щодо фізичного виховання в цілому, зокрема пошук нових форм та засобів тренування [3; 4; 5; 7].

Саме тому ми поставили собі за мету – з'ясувати вплив бадмінтону на організм учнів середнього шкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Описати особливості процесу навчання фізичній культурі учнів середнього шкільного віку в умовах сьогодення.
2. Здійснити моніторинг використання вчителями фітне-технологій у процесі навчання фізичної культури.

3. Дослідити вплив бадмінтону на розвиток дитячого організму.

Об'єкт дослідження – процес навчання фізичній культурі дітей середнього шкільного віку.

Предмет дослідження – можливості бадмінтону у підвищенні рівня фізичної підготовленості.

Для досягнення мети і вирішення завдань дослідження нами використовувалися комплекс теоретичних і емпіричних **методів дослідження**, зокрема до групи *теоретичних* ввійшли вивчення і аналіз наукових джерел з проблеми дослідження, порівняння, систематизація, класифікація, узагальнення з метою вивчення змісту, структури та особливостей процесу навчання фізичній культурі на сучасному етапі розвитку нашого суспільства. До групи *емпіричних* методів ввійшли методи педагогічної діагностики, що передбачають проведення тестування, педагогічний експеримент, а з соціологічних методів було застосовано опитування за допомогою анкет. Математичні обчислення полягали у визначенні середнього арифметичного.

Наше дослідження здійснювалося як на теоретичному, так і на дослідному рівнях. Нами проаналізовано більше, ніж 100 літературних джерел.

Практичне значення отриманих результатів базується на можливостях використання поданого в кваліфікаційній роботі матеріалу, основних теоретичних аспектів і висновків для розробки занять з фізичної культури на основі вправ з використанням гри у бадмінтон чи спеціальних вправ з ракеткою і воланом. На нашу думку, це, безумовно, позитивно позначиться на використанні цих засобів у процесі дозвілля, оздоровчо-рекреаційній діяльності, сприятиме залученню через бадмінтон до занять руховою активністю.

Основні результати наукової праці другого (магістерського) рівня можуть використовуватися з метою доповнення й уточнення змістовного компоненту курсів “Теорія і методика фізичного виховання” для здобувачів

закладів фахової передвищої, вищої освіти у сфері фізичної культури і спорту, для інструкторів задля професійного зростання.

Кваліфікаційна робота **структурно** складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаної літератури, викладена на 45-ти сторінках.

РОЗДІЛ 1

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1 Особливості процесу навчання фізичної культури учнів середнього шкільного віку

Процес навчання фізичної культури учнів середнього шкільного віку має свої особливості, оскільки цей віковий період характеризується фізичним і психологічним розвитком дітей. Основу цього процесу включають закономірності фізичного розвитку, зрештою гетерохронність, фізичну активність, соціальні взаємодії та розвиток навичок, які сприяють здоров'ю та загальному розвитку.

Основні аспекти навчання фізичної культури для учнів середнього шкільного віку полягають у [1; 7–10; 24–26]:

1) **фізичній активності:**

- збільшена увага до фізичної активності, оскільки цей період характеризується інтенсивним фізичним розвитком;
- застосування різноманітних видів фізичної діяльності, які враховують індивідуальні інтереси та можливості учнів;

2) **формуванні навичок та координації:**

- розвиток рухових навичок, координації та здібностей через різні види спорту та ігор;
- вдосконалення моторики та фізичних навичок, які стануть основою для подальшої фізичної активності;

3) **здоров'я та фізичний розвиток:**

- навчання здоров'ю та фізичному розвитку, включаючи правильне харчування, гігієну та здоровий спосіб життя;
- врахування індивідуальних особливостей учнів для підходу до фізичної активності та розвитку;

4) **соціальна взаємодія та командна робота:**

- використання групових видів фізичної активності для розвитку соціальних навичок та сприяння командній роботі;
- формування учнівського колективу через спільні заняття та спортивні заходи;

5) **розвиток психічної стійкості:**

- використання фізичних вправ та тренувань для зниження стресу та підвищення психічної стійкості;
- підтримка емоційного здоров'я через регулярну фізичну активність.

б) **оцінювання та мотивація:**

- застосування різноманітних методів оцінювання фізичних досягнень та прогресу;
- створення позитивного середовища, що стимулює учнів до участі у фізичних заняттях та спортивних заходах;

7) **використання сучасних технологій:**

- інтеграція сучасних технологій, які можуть полегшити процес навчання та зробити його більш цікавим для учнів.

Ці аспекти допомагають створити комплексну систему фізичного виховання, яка сприяє всебічному розвитку учнів середнього шкільного віку. Фізичний розвиток учнів середнього шкільного віку.

У середньому шкільному віці відбувається подальший розвиток і вдосконалення всіх фізичних якостей учнів. У цей період відбувається значне зростання м'язової маси, зміцнення кістково-м'язової системи, підвищення функціональних можливостей організму [14–16; 53; 57].

Варто зауважити, що психологічний розвиток учнів середнього шкільного віку перебуває під впливом залоз внутрішньої секреції. Водночас у середньому шкільному віці відбувається активне формування особистості дитини. Учні починають усвідомлювати свою самостійність, розвивається

їхнє критичнє мислення, формується цілеспрямованість, наполегливість, самостійність.

Процес навчання фізичній культурі має свої особливості учнів середнього шкільного віку

Відповідно до вікових та психологічних особливостей учнів середнього шкільного віку, процес навчання фізичної культури має бути спрямований на вирішення таких завдань [20; 22; 24; 57]:

- розвиток фізичних якостей учнів, таких як сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність;
- формування навичок і вмінь з основних видів рухової діяльності, таких як біг, ходьба, стрибки, метання, кидання, гімнастика, спортивні ігри, танці;
- розвиток морально-вольових якостей особистості;
- формування навичок здорового способу життя.

Для досягнення цих завдань навчання фізичної культури учнів середнього шкільного віку має бути комплексним і різноманітним. Воно має включати в себе як традиційні, так і нетрадиційні форми фізичної діяльності [35].

Методи та прийоми навчання фізичної культури учнів середнього шкільного віку:

У процесі навчання фізичної культури учнів середнього шкільного віку необхідно використовувати різноманітні методи та прийоми, які б відповідали віковим та психологічним особливостям учнів цього віку.

Ігрові методи є одними з найефективніших методів навчання фізичної культури учнів середнього шкільного віку. Вони роблять заняття фізичною культурою більш цікавими та захоплюючими, сприяють розвитку творчих здібностей учнів, формуванню позитивного ставлення до фізичної культури.

Методи змагання також є важливим елементом навчання фізичної культури учнів середнього шкільного віку. Вони стимулюють учнів до

підвищення своїх досягнень, сприяють розвитку мотивації до занять фізичною культурою.

Методи самовиховання допомагають учням самостійно розвивати свої фізичні якості та навички. Вони є важливим засобом формування самостійності та відповідальності учнів.

Конкретні рекомендації щодо організації процесу навчання фізичної культури учнів середнього шкільного віку:

На основі викладених вище особливостей процесу навчання фізичної культури учнів середнього шкільного віку можна сформулювати такі конкретні рекомендації щодо його організації [14–17; 20; 22; 29; 53]:

- заняття фізичною культурою повинні бути цікавими та захоплюючими для учнів. Для цього необхідно використовувати різноманітні методи та прийоми навчання, такі як ігрові методи, методи змагання, методи самовиховання;
- заняття фізичною культурою повинні бути спрямовані на розвиток усіх фізичних якостей учнів. Для цього необхідно включати в програму занять різні види рухової діяльності, такі як біг, ходьба, стрибки, метання, кидання, гімнастика, спортивні ігри, танці;
- заняття фізичною культурою повинні сприяти розвитку морально-вольових якостей учнів. Для цього необхідно використовувати методи та прийоми, які стимулюють учнів до самодисципліни, витримки, сміливості, наполегливості;
- заняття фізичною культурою повинні сприяти формуванню навичок здорового способу життя. Для цього необхідно навчати учнів основам здорового харчування, гігієни, профілактики захворювань.

Важливо також забезпечити учням достатню кількість часу для активного відпочинку та занять спортом поза школою.

Таким чином, на основі аналізу літературних даних ми дійшли висновку про те, що процес навчання фізичної культури учнів середнього шкільного віку має бути спрямований на всебічний розвиток особистості

дитини, формування у неї здорових звичок та навичок здорового способу життя. Для досягнення цих цілей необхідно використовувати різноманітні методи та прийоми навчання, які відповідають віковим та психологічним особливостям учнів цього віку.

Мета, ціннісності, завдання та принципи. Фізичне виховання в початкових класах спрямоване на досягнення загальних цілей основної загальної освіти. Тобто розвиток природних здібностей, інтересів і талантів учня, формування здібностей, необхідних для соціалізації та громадянської участі, свідомого вибору подальшого життєвого шляху та самореалізації, а також продовження освіти на рівні професійної освіти або здобуття професії, сприяння відповідальному та шанобливому ставленню українського народу до сім'ї, суспільства, навколишнього природного середовища, національно-культурних цінностей.

Метою фізичної підготовки є підготовка людей до виконання громадянських і конституційних обов'язків щодо захисту національних інтересів і національної незалежності [24; 26; 54].

Реалізація мети базової середньої освіти ґрунтується на таких ціннісних орієнтирах, як [1; 7–9; 13; 24; 29]:

- повага до особистості учня, визнання його інтересів, досвіду, власних рішень, прагнень, установок у визначенні цілей і пріоритетів в організації навчального процесу, сприяння розвитку пізнавального інтересу та наполегливості.
- забезпечити рівний доступ до освіти для всіх учнів, без будь-якої форми дискримінації учасників освітнього процесу.
- дотримання принципів академічної доброчесності у взаємодії учасників освітнього процесу та організації всіх видів освітньої діяльності.
- розвиток вільної особистості учнів, сприяння їх самостійності, підприємливості та ініціативності, розвиток критичного мислення та впевненості в собі.

- формування культури здорового способу життя учнівської молоді та створення умов для забезпечення гармонійного фізичного та психічного розвитку та благополуччя.
- створення освітнього середовища, в якому гарантується атмосфера довіри, без будь-якої форми дискримінації учасників освітнього процесу.
- утвердження людської гідності, чесності, милосердя, доброти, справедливості, співпереживання, взаємоповаги та взаємодопомоги, поваги до прав і свобод людини, уміння учнів конструктивно взаємодіяти між собою та з дорослими.
- формування в учнів активної громадянської позиції, патріотизму, поваги до культурних цінностей українського народу, історико-культурної спадщини і традицій, національної мови.
- виховувати в учнів любов до батьківщини та відповідальне ставлення до довкілля.

Мета – гармонійний фізичний розвиток особистості студентів, удосконалення функцій їх організму, удосконалення важливих рухових умінь і навичок, розширення спортивного досвіду шляхом формування в студентів стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом.

Основою формування ключових компетентностей є особистісні якості учня, особистісний, соціальний, культурний та освітній досвід.

Потреби та інтереси, які спонукають їх до навчання. Знання, навички та ставлення, що формуються в освітньому, соціально-культурному та інформаційному середовищах різноманітних життєвих ситуацій.

Мета реалізовується комплексом завдань, зокрема:

- створення умов для формування особистісних якостей і пізнавальних властивостей студентів і студенток.

- розширення особистого соціального, культурного та освітнього досвіду студентів і студенток, включаючи взаємодію під час спортивної діяльності (спорту та ігор).
- формування цілей, цінностей та етичних норм щодо використання фізичних вправ, структурованих вправ і здорового способу життя.
- створити умови, які мотивують учнів до навчання на основі їхніх потреб та інтересів.
- формування знань, умінь і ставлення до застосування фізичних вправ, набуття досвіду занять фізичними вправами в різних життєвих ситуаціях.
- формування вміння моделювати рухову діяльність з урахуванням фізичної сили та функціональних можливостей організму.
- розвивати природні здібності у фізичних вправах, іграх та змаганнях.
- формування уявлень про факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту в освітньому, соціокультурному та інформаційному середовищі.
- формування вміння контролювати фізичний та психоемоційний стани в процесі рухової діяльності.
- вміння вести здоровий спосіб життя та сформованість правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Завдання передбачають, що учень чи учениця вміють:

- розвивати власну психічну та соціально-психологічну сфери особистості на заняттях з фізичної культури;
- знають прийоми систематичних занять фізичною культурою та виконання фізичних вправ;
- визнають важливість фізичної активності/рухової активності для підтримки здоров'я та гарного самопочуття під час процесу фізичного виховання.

Пріоритет змісту та структура програми.

Систематичне навчання фізичній культурі, оволодіння технікою виконання фізичних вправ досягається:

розвитку розумових і мисленнєвих процесів учнів, таких як формування свідомого ставлення до фізичної активності, запам'ятовування, розуміння, застосування, аналізу тощо;

узагальнення та оцінювання з використанням компетентнісного, проблемно-діяльнісного підходу;

фізичному розвитку, включаючи динаміку росту і ваги, сенсорні навички, моторику, руховий досвід і розвиток фізичних якостей;

застосунку індивідуальної оптимальної послідовності рухів, набуті в іграх і фізичній активності, до різних життєвих ситуацій.

Визнання важливості рухової активності для збереження здоров'я та задоволення від процесу фізичного виховання відбувається на тлі формування компетенцій, умінь, навичок, удосконалення таких психічних процесів, як застосування, аналіз, синтез, оцінка тощо.

Таким чином, в результаті досягається достатньо високий ефект у рівені фізичного розвитку, самореалізації в навчанні, фізкультурно-дозвіллевій та ігровій діяльності тощо. При виборі фізичних вправ та індивідуалізації навантаження для учнів рекомендується використовувати методи проблемно-орієнтованого та діяльнісного підходів

1.2 Анатомо-фізіологічні та психологічні особливості розвитку організму дітей середнього шкільного віку

Середній шкільний вік (10–15 років) є важливим етапом у розвитку людини. У цей період відбувається інтенсивний фізичний і психічний розвиток, який визначає подальше становлення особистості.

У кожній віковій групі дітей властиві особливості будови, функцій і систем організму, психологічні особливості, облік яких необхідний для раціонального фізичного виховання. Для правильного виховання дитини треба знати і враховувати особливості її вікового розвитку. Розвиток дитини

супроводжується змінами в організмі, що мають кількісні і якісні показники росту й розвитку та залежать як від біологічних так і соціальних факторів.

Під фізичним розвитком розуміють процес формування і зміни біологічної форми і функціонування організму людини протягом життя. За рівнем оцінюватимуться антропометричні та біометричні показники (вага та зріст, окружність грудей тощо), фізичні властивості (швидкість, спритність, сила, витривалість, гнучкість), постуральні показники (вигин хребта, відстань між кутами) [10].

Фізичний розвиток можна розглядати як зовнішній прояв пристосованості процесів росту і розвитку до умов існування організму. Значне відхилення від норм фізичного розвитку означає порушення процесу росту і дозрівання організму. Часто це пов'язано з метаболічними порушеннями та патологією ендокринної та центральної нервової систем [5, 12–13].

Рівень фізичного розвитку в дитинстві є одним з об'єктивних показників стану здоров'я.

Це пов'язано з тим, що показники фізичного розвитку тісно пов'язані з багатьма факторами, які впливають на здоров'я дітей, зокрема генетичними та екологічними (гігієнічно-гігієнічні умови, режим харчування та харчування, фізичне виховання, розпорядок дня).

Крім того, фізичний розвиток є досить чутливим показником, який незначно змінюється під впливом різних несприятливих факторів, особливо умов навколишнього середовища.

Анатомо-фізіологічні особливості проявляються у таких змінах, зокрема ріст тіла у 10–11 років прискорюється, у 12–13 років досягає максимуму, а потім – сповільнюється. У 10–11 роках дівчата випереджають хлопців у зрості, але вже у 12–13 років хлопці починають їх наздоганяти і до 15 років значно перевершують у зрості. У середньому дівчата досягають 155–160 см у зрості, а хлопці – 165–170 см.

Маса тіла також збільшується інтенсивно. У 10–11 роках вона зростає на 2–3 кг на рік, у 12–13 роках – на 4–5 кг на рік, а в 14–15 років - на 2–3 кг на рік. У середньому дівчата досягають 45–50 кг ваги, а хлопці – 50–55 кг.

М'язова тканина розвивається нерівномірно. Великі м'язи, які відповідають за основні рухи, розвиваються швидше, ніж дрібні м'язи, які відповідають за тонкі рухи. Це пояснюється тим, що дитина в цьому віці активно займається спортом, грає в рухливі ігри.

Кісткова тканина також розвивається інтенсивно. У цей період відбувається окостеніння кісток, яке закінчується у 18–20 років. У 10–11 років у дітей відбувається утворення нових кісток, а в 12–13 років – окостеніння раніше сформованих кісток.

У 10–11 років у дівчат починається статеве дозрівання, яке характеризується появою перших ознак пубертатного періоду:

- зростання молочних залоз;
- поява волосся в пахвових западинах і в зоні лобка;
- зміни в будові тіла;
- перші менструації.

У 12–13 років у хлопців починається статеве дозрівання, яке характеризується появою перших ознак пубертатного періоду:

- збільшення яєчок;
- поява волосся на лобку і в пахвових западинах;
- зміни в будові тіла;
- перша еякуляція.

Психологічні особливості:

У 10–15 років інтелект дитини розвивається інтенсивно. У цей період дитина засвоює основи наук, у неї розвивається логічне мислення, творча уява.

У 10–11 років дитина починає активно оволодівати абстрактним мисленням. Вона може розуміти і використовувати абстрактні поняття, такі

як час, простір, число. У цей період у дитини також розвивається логічне мислення, вона може встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між явищами.

У 12–13 років у дитини починає розвиватися творча уява. Вона може генерувати нові ідеї, вирішувати проблеми нестандартним способом.

У 10–15 років емоції дитини стають більш глибокими і складними. У цей період дитина починає відчувати нові емоції, такі як любов, ненависть, ревності, смуток.

У 10–15 років у дитини розвивається самосвідомість. Вона починає усвідомлювати себе як особистість, у неї формується власне “Я”.

1.3 Вплив занять фізичними вправами на організм дитини

Середній шкільний вік (10-15 років) є важливим етапом у розвитку людини. У цей період відбувається інтенсивний фізичний і психічний розвиток, який визначає подальше становлення особистості.

Фізичні вправи є одним із найважливіших факторів, що впливають на фізичний розвиток дитини. Вони сприяють росту і розвитку м'язової, кісткової, серцево-судинної, дихальної та інших систем організму.

У період середнього шкільного віку у дитини відбувається інтенсивний ріст і розвиток організму. Фізичні вправи сприяють цьому процесу, забезпечуючи організму необхідні поживні речовини та кисень. М'язи дитини розвиваються і зміцнюються, кістки ущільнюються і стають міцнішими, органи дихання і серцево-судинна система працюють більш ефективно.

Фізичні вправи допомагають зміцнити здоров'я дитини, зменшуючи ризик розвитку таких захворювань, як ожиріння, серцево-судинні захворювання, діабет, рак та депресія .[2; 33; 36; 47; 52].

Ожиріння є однією з найпоширеніших проблем зі здоров'ям у дітей. Фізичні вправи допомагають дитині контролювати вагу і підтримувати здорову вагу. Вони також допомагають покращити роботу серцево-судинної

системи, зменшити ризик розвитку діабету та раку, а також покращити психічне здоров'я дитини.

Витривалість – це здатність організму виконувати фізичну діяльність протягом тривалого часу. Фізичні вправи допомагають дитині покращити витривалість, що може бути корисно для таких видів діяльності, як спорт, танці та звичайні повсякденні завдання.

Координація – це здатність організму виконувати складні рухи точно і злагоджено. Фізичні вправи допомагають дитині покращити координацію, що може бути корисно для таких видів діяльності, як спорт, танці та звичайні повсякденні завдання.

Фізичні вправи мають важливий вплив на психічний розвиток дитини. Вони допомагають дитині впоратися зі стресом, покращити настрій і самопочуття, підвищити самооцінку та розвинути соціальні навички.

Стрес є невід'ємною частиною життя дитини. Фізичні вправи допомагають дитині впоратися зі стресом, зменшуючи рівень гормонів стресу в організмі. Вони також допомагають дитині розслабитися і відпочити.

Фізичні вправи допомагають покращити настрій і самопочуття дитини. Фізичні вправи виділяють в організмі дитини гормони щастя, такі як ендорфіни. Вони також допомагають дитині краще спати, що також може позитивно вплинути на її настрій.

Діти, які займаються фізичними вправами, зазвичай більш задоволені своїм тілом і відчують себе більш впевнено в собі. Це може позитивно вплинути на їхні соціальні стосунки та успіхи в школі.

Фізичні вправи часто вимагають від дітей працювати разом з іншими. Це може допомогти їм розвинути такі важливі соціальні навички, як співпраця, лідерство та вирішення проблем.

Рекомендації щодо занять фізичними вправами для дітей середнього шкільного віку:

- діти середнього шкільного віку повинні займатися фізичними вправами щонайменше 60 хвилин на день. Це може бути комбінація аеробних вправ, таких як біг, плавання або танці, і силових вправ;
- фізичні вправи повинні бути різноманітними, щоб не набридати дитині;
- діти повинні займатися фізичними вправами під наглядом дорослого, щоб уникнути травм.

Висновки до розділу 1

1. Особливості процесу навчання фізичної культури учнів середнього шкільного віку визначаються факторами, які включають фізіологічні, психологічні та соціокультурні аспекти. Здоров'я, фізичний розвиток та соціальна адаптація є ключовими елементами цього процесу.
2. Учні середнього шкільного віку перебувають у періоді активного фізіологічного росту та розвитку, що визначає специфічні потреби у фізичній активності та навчанні. При цьому важливо навчати учнів важливості фізичної активності, раціонального харчування та уникнення шкідливих звичок для забезпечення здоров'я.
3. Уроки фізичної культури в школі виконують важливу роль у розвитку соціальних навичок, співпраці та командної роботи серед учнів. Педагоги повинні створювати цікаві та різноманітні уроки, щоб підтримувати інтерес учнів до фізичної активності та сприяти їхньому подальшому участю в спорті та руховій діяльності.
4. Врахування різних рівнів фізичного розвитку, інтересів та здібностей учнів є важливим аспектом, щоб кожен учень знайшов для себе відповідний рівень навчання. Інтеграція сучасних технологій, таких як фітнес-додатки або віртуальні тренажери, може зробити процес навчання більш ефективним та захоплюючим для учнів.
5. Вплив занять фізичними вправами на організм дитини важливий для забезпечення її фізичного, психічного та соціального розвитку. Цей розділ дозволяє зрозуміти ключові аспекти впливу фізичної активності на органи

та системи організму. Заняття фізичними вправами сприяють загальному фізичному розвитку дитини, покращують роботу функціональних систем, нормалізують психо-емоційний стан, позитивно впливають на гармонійний розвиток особистості дитини.

РОЗДІЛ II

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Для досягнення мети дослідження нами було застосовано комплекс теоретичних та емпіричних методів.

Теоретичні методи:

- аналіз літературних джерел, ретроспективний аналіз;
- історичний метод
- методи теоретичної інтерпретації (синтез, індукція дедукція, узагальнення, систематизація, порівняння).

Емпіричні методи:

- педагогічний експеримент;
- соціологічні (опитування: анкетування);
- визначення середнього арифметичного.

2.1.1 Теоретичні методи

У роботі “Бадмінтон як засіб оздоровчо-рекреаційної діяльності школярів” Проведено пошук, теоретичний аналіз та узагальнення наявної науково-методичної літератури з досліджуваних питань. Це дозволило визначити ретроспективний характер дослідження, що стосується, з одного боку, фізичного розвитку дітей, а з іншого – активної рекреаційної діяльності.

У роботі використано матеріали сучасних українських дослідників, праці вчених радянських часів та зарубіжних фахівців. Дослідження ґрунтувалося на фінансуванні бібліотек: Наукової бібліотеки колишнього Прикарпатського державного університету імені Василя Стефаника, самостійного структурного підрозділу Національного університету фізичного виховання і спорту України «Івано-Франківський фаховий інститут

фізичного виховання» та Українського національного університету ім. фізичного виховання і спорту.Різноманітні сайти Глобальної інформаційної мережі Інтернет також слугують репозиторіями джерел.

Основна увага приділяється вивченню сучасної фахової літератури з техніки навчання бадмінтону для учнів середньої школи. Ця інформація проаналізована з точки зору можливості її застосування для вдосконалення сучасних систем фізичного виховання.

Загалом у процесі дослідження було проаналізовано понад сто одиниць літературних джерел. Список використаної літератури містить 47 одиниць.

Аналіз і синтез є взаємопов'язаними пізнавальними методами і являють собою єдність протилежностей. За допомогою аналізу тему дослідження можна розділити на кілька складових. Синтез, навпаки, передбачає поєднання окремих частин або ознак у ціле.

Ці методи дають змогу виокремити та вивчити окремі складові теми дослідження, а саме організацію та системне забезпечення процесу навчання школярів фізичній культурі, закономірність процесу навчання техніці фізичних вправ, та об'єднати їх у єдине ціле. . , щоб отримати залежності між цими частинами. Тому в процесі навчання дітей середнього шкільного віку навикам бадмінтону слід забезпечити високу наочність шляхом використання навчально-методичних матеріалів.

Узагальнення. Порівнюючи окремі предмети, явища та факти, ми виявляємо спільні ознаки та особливості і на основі цього робимо висновки у вигляді загальних положень.

При застосуванні даної методики нами розроблено технічний план початкового етапу навчання навичкам бадмінтону учнів середньої школи.

2.1.2 Емпіричні методи

Педагогічний експеримент – спеціально організоване дослідження, яке проводиться з метою визначення ефективності конкретних методів, засобів, форматів, видів, прийомів, способів, а також використання нового навчання та змісту навчання.

Мета експерименту – перевірити можливості вправ з елементами бадмінтону у підвищенні рівня фізичної підготовленості, підвищення рівня розвитку дрібної моторики і, як наслідок, залучення до занять фізичними вправами. Заняття проводилися відповідно до модуля бадмінтон навчальної програми з фізичної культури.

Педагогічний експеримент був проведений на базі ліцею № 11 Івано-Франківської міської ради. У дослідженні взяли участь 60 учнів 7-го класу. За результатами тестування учні були розподілені на дві групи: контрольну та експериментальну. У контрольній групі учні займалися фізичною культурою за традиційною програмою, а в експериментальній групі були включені вправи з елементами бадмінтону.

У дослідженні ключовими були такі показники:

- рівень фізичної підготовленості, який визначався за допомогою комплексу тестових завдань з бігу на 30 метрів, стрибках у довжину з місця, метанні м'яча з місця, підтягування на перекладині, скручуванні тулуба;
- рівні досягнення у таких вправах, як човниковий біг, складання квасолин у пляшку та обведенням картини по контуру;
- рівень розвитку рухових навичок визначався за допомогою оцінки виконання вправ з ракеткою і бадмінтоном, зокрема вправи для оволодіння ракеткою, де учні навчалися правильно тримати ракетку, виконувати удари по волану, подавати волан, вправи для розвитку швидкості та спритності, в яких учні виконували вправи з ракеткою на швидкість рухів, на спритність і координацію, а також вправи для розвитку сили та витривалості, в яких учні виконували вправи з ракеткою на силу м'язів рук і ніг, на витривалість.

Соціологічні методи (опитування: анкетування)

Опитування – це метод збору соціальної інформації про об'єкт дослідження шляхом реєстрації відповідей респондентів на сформульовані запитання під час прямого чи опосередкованого соціально-психологічного

спілкування між дослідником і респондентами.

Опитування може надати інформацію, яка не обов'язково відображена в літературі або може бути використана для безпосереднього спостереження.

Опитування використовуються за необхідності, а джерелом інформації, як правило, є лише одна людина - безпосередній учасник, представник або комунікатор досліджуваного явища чи процесу.

Одним з таких видів опитування є опитування, під час якого респонденти заповнюють анкету.

Анкета – це тиражований документ, що містить низку взаємопов'язаних запитань, підготовлений за певними правилами.

З метою поповнення науково-методичної літератури та отримання достовірної інформації про стан здоров'я та фізичний розвиток дітей було проведено анкетування учнів ліцею № 11 м. Івано-Франківська.

Для проведення нашого дослідження ми створили анкету.

Метою анкети було визначити ставлення до фізичної активності та залучення до спортивної сфери. Опитування складалося з 10 питань відкритого та відкритого типу.

Опитування складалося зі звернення до респондентів із коротким описом теми, мети та назви навчального закладу, що проводить опитування, а також вступу з інструкціями щодо заповнення анкети із зазначенням анонімного опитування та способів його використання. Використовувати результати досліджень лише в наукових цілях.

Педагогічний контроль здійснювався за тестовими вправами, зокрема “човниковий” біг 4х9 метрів, який є одним із найпоширеніших тестів для оцінки швидкості у дітей. Цей тест дозволяє оцінити швидкість пересування по прямій, а також координацію рухів і здатність змінювати напрямку руху.

Перед проведенням тесту учасники добре розминалися. За командою “На старт!” учасник займав положення високого старту за стартовою лінією. За командою “Руш!” він пробігав 9 метрів до другої лінії, брав один з двох

дерев'яних кубиків, що лежали у колі, повертався бігом назад і клав його в стартове коло. Потім біг за другим кубиком і, взявши його, повертався назад та клав в стартове коло.

Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик у стартове коло.

Результат учасника визначається за найкращою із двох спроб. Важливо, щоб кубик був покладений в півколо, а не був кинутий. Якщо кубик кидається, спроба не зараховується. Бігова доріжка має бути рівною, неслизькою.

Нами також було застосовано вправу із складанням 10 квасолин по одній у пляшечку із закриттям її кришкою, що загвинчується.

В останньому тесті дітям було потрібно на друкованій основі м'яким простим олівцем обвести плавні лінії по точках в одному темпі.

За результатами тесту низький рівень виявляється у дитини, коли вона складає квасолини за 40 с; лінії на малюнках не збігаються, рука напружена, стержень олівця ламається або прориває папір; середній рівень, коли дитина складає квасолини за 30 с; лінії на малюнках у завданнях 2 і 3 збігаються, допущено три-чотири помилки; достатній рівень у дитини, коли вона складає квасолини за 25 с; лінії на малюнках збігаються, допущено дві помилки і високий рівень, коли вона складає квасолини за 20 с; лінії на малюнках збігаються, помилок немає

Методи математичної статистики

Математичну обробку результатів проводили за прикладним інструментарієм дослідження. При обробці матеріалів розраховували та порівнювали між собою середні арифметичні значення досліджуваних властивостей.

Розрахунок середніх арифметичних здійснюється за формулою:

$$C = (K_1 + K_2 + \dots + K_n) / N, \text{ де}$$

C – середнє арифметичне;

N – кількість елементів сукупності;

K_n – значення досліджуваної ознаки n -го елемента сукупності.

Результати розрахунку середніх арифметичних подано у відсотках і балах.

2.2 Організація дослідження

Для організації дослідження ми керувалися спеціальними вимогами щодо правил його проведення. Характер дослідження передбачав його багатоетапну організацію, де кожен етап вирішував специфічні завдання і мав свої особливості. Кваліфікаційна робота виконувалася впродовж 2022–2023 років.

Поставлені мета і завдання дослідження визначили наступну послідовність їхнього проведення:

На **першому етапі** (жовтень 2022 – грудень 2022 року) – вивчено і теоретично осмислено суть проблеми, здійснено аналіз доступної науково-методичної літератури з проблеми дослідження.

На **другому етапі** (січень 2023 – лютий 2023 року) – розроблено анкету для проведення опитування та обрано інструментарій для проведення тестування.

На **третьому етапі** (квітень 2023 – червень 2023 року) – проведено констатувальний експеримент.

На **четвертому етапі** (липень 2023 – грудень 2023 року) – сформовано остаточний варіант тексту кваліфікаційної роботи другого (магістерського) рівня, сформульовано висновки та здійснено підготовку до захисту.

РОЗДІЛ 3

ВПРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕС НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ

3.1 Використання фітнес-технологій у практиці фізичної культури

Фітнес-технології – це сукупність наукових методів, прийомів, сформованих в певний алгоритм дій, який реалізується в інтересах підвищення ефективності фітнес-занять. Вони включають в себе широкий спектр засобів та методів, які можна розділити на основні групи, які охоплюють: електронні пристрої для відстеження фізичної активності, віртуальні тренування, апарати для фітнесу. Ці пристрої дозволяють відстежувати такі показники, як кількість кроків, спалені калорії, пройдена відстань та частота серцевих скорочень. Вони також можуть надавати корисні рекомендації щодо тренувань та здоров'я [5; 6; 12; 28; 39; 47].

Фітнес-трекери є найпростішими електронними пристроями для відстеження фізичної активності. Вони зазвичай мають невеликий екран, на якому відображаються основні показники, такі як кількість кроків, пройдена відстань та частота серцевих скорочень.

Смарт-годинники є більш функціональними пристроями, ніж фітнес-трекери. Вони можуть відстежувати більше показників, таких як спалені калорії, сон, стрес та рівень фізичної активності.

Розумні браслети є ще більш функціональними пристроями, ніж смарт-годинники. Вони можуть відстежувати всі показники, які відстежують фітнес-трекери та смарт-годинники, а також надавати додаткові функції, такі як управління музикою, відстеження менструального циклу та контроль рівня кисню в крові [32; 34; 37; 50; 51].

Віртуальні тренування дозволяють займатися спортом вдома або в будь-якому іншому місці. Вони можуть бути представлені у вигляді відеоуроків, онлайн-курсів або програм на основі штучного інтелекту.

Відеоролики для фітнесу є найпростішим видом віртуальних тренувань. Вони показують, як виконувати вправи, і можуть бути представлені в різних форматах, таких як короткі ролики для початківців або довгі ролики для досвідчених спортсменів.

Онлайн-курси для фітнесу є більш структурованими, ніж відеоролики. Вони зазвичай включають в себе відеоуроки, текстові матеріали та практичні завдання.

Програми для фітнесу на основі штучного інтелекту є найбільш технологічним видом віртуальних тренувань. Вони використовують штучний інтелект для адаптації тренувань до індивідуальних потреб користувача.

Апарати для фітнесу оснащені електронними системами управління та контролю. Ці системи дозволяють користувачам регулювати навантаження та інтенсивність тренувань відповідно до своїх індивідуальних потреб.

Електронні тренажери є найбільш поширеним видом апаратів для фітнесу. Вони дозволяють виконувати різні вправи, такі як біг, ходьба, їзда на велосипеді та силові вправи.

Сертифіковані тренажери є більш точними та ефективними, ніж електронні тренажери. Вони оснащені датчиками, які вимірюють навантаження та інтенсивність тренувань.

Фітнес-технології мають ряд переваг. Підвищена ефективність тренувань. Фітнес-технології дозволяють користувачам відстежувати свої прогрес та отримувати корисні рекомендації щодо тренувань. Це допомагає їм досягти поставлених цілей швидше та ефективніше.

Фітнес-технології дозволяють займатися спортом вдома або в будь-якому іншому місці. Це робить їх доступними для людей з обмеженими можливостями та робить тренування більш комфортними.

Фітнес-технології можуть зробити тренування більш цікавими та захоплюючими. Це допомагає людям залишатися мотивованими та досягати поставлених цілей.

Фітнес-технології є швидко розвиваючоюся галуззю. З кожним роком з'являються нові технології, які роблять тренування більш ефективними, зручними та захоплюючими.

Загальна мета фітнес-технологій – створити більш ефективні, цікаві та персоналізовані методи тренувань, що сприяють покращенню фізичного здоров'я та загального благополуччя користувачів.

Фізична культура є важливою складовою шкільної освіти. Вона сприяє всебічному розвитку учнів, зміцненню їхнього здоров'я та формуванню здорового способу життя.

Для того, щоб ефективно організувати заняття фізичною культурою в школі, важливо враховувати думку вчителів. Вони є безпосередньо задіяними в цьому процесі та мають безпосередній контакт з учнями.

У рамках дослідження було проведено опитування вчителів фізичної культури з метою з'ясувати чи використовуються ними в практиці фітнес-технології і які саме.

Першим питанням було “Чи використовуєте Ви у процесі фізичного виховання інноваційні практики?” (рисунк 3.1).

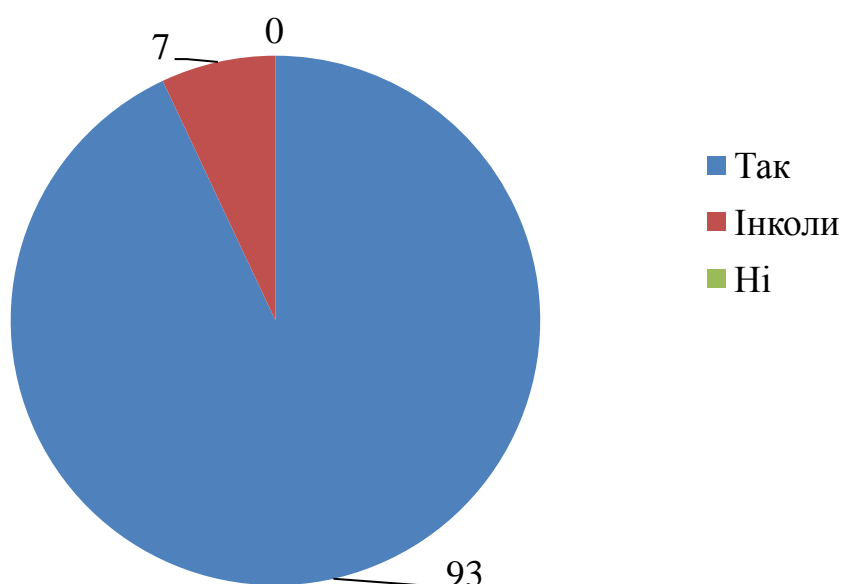


Рис. 3.1 Використання вчителями інноваційних практик у фізичному вихованні

Як свідчать результати опитування, майже всі вчителі у своїй практиці використовують інновації. Водночас для нас було цікавим, які саме інновації використовуються (рисунок 3.2).

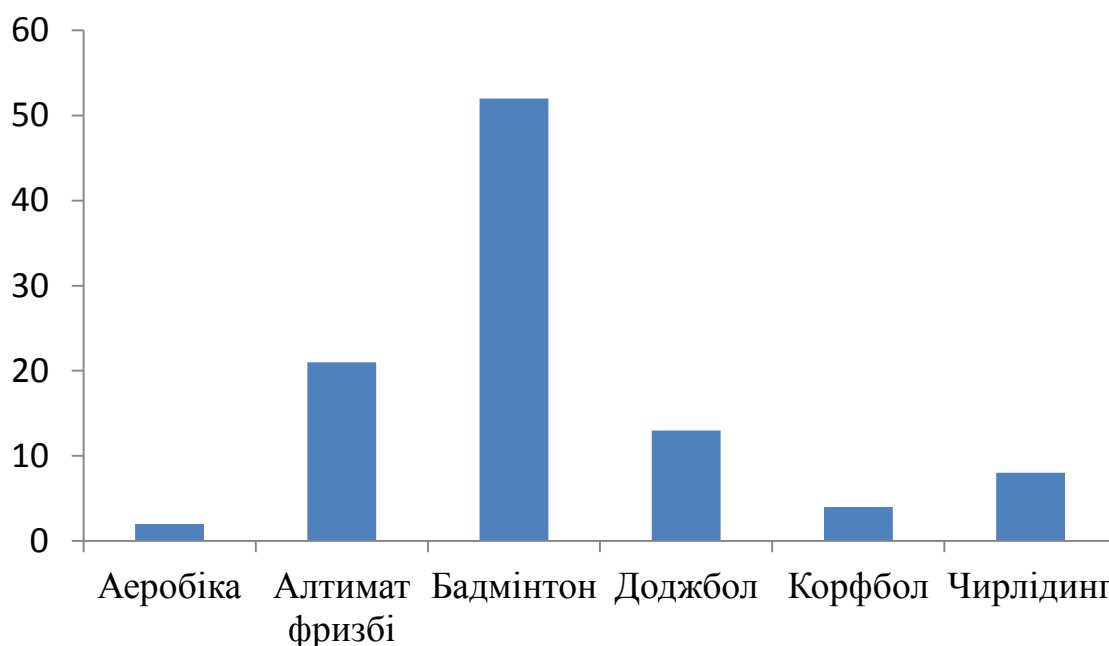


Рис.3.2 Впровадження інновацій у практику фізичного виховання школярів

Інформація на рисунку 3.2 свідчить, що в основному вчителі впроваджують у практику види рухової активності, які, відносно, не були традиційними, порівняно із класичними. В основному вчителі застосовують у практиці бадмінтон. В меншій мірі алтимат-фризбі, доджбол, корфбол, чирлідінг, аеробіку. Зауважимо, нами були вибрані із переліку видів спорту, які представлені у програмі Нової Української Школи. Види спорту вибиралися із можливості легкості в оволодінні, доступності щодо організації і невибагливості щодо інвентарів та обладнання.

Нами також були включені декілька запитань для з'ясування ставлення до бадмінтону. Так, за результатами опитування, 85% вчителів фізичної культури висловили позитивну думку про ефективність використання бадмінтону в шкільному навчанні. Серед переваг бадмінтону, які вказали вчителі, були:

- заняття бадмінтоном сприяють розвитку фізичних якостей учнів, таких як швидкість, спритність, координація, сила, витривалість;
- бадмінтон є цікавим і захоплюючим видом спорту, який подобається учням;
- бадмінтон сприяє розвитку командного духу та взаємодії між учнями.

Водночас вчителями такою були вказані і недоліки цього виду спорту, які полягають у можливіму дорого вартісному обладнанні і, враховуючи швидкість переміщення на майданчику при не дотриманні правих техніки безпеки, є більша вірогідність отримати травму.

У рекомендаціях щодо використання бадмінтону в шкільному навчанні вчителі вказали:

- бадмінтон доцільно включати в шкільну програму з фізичної культури як окремий вид спорту або як елемент інших видів спорту;
- бадмінтон мають викладати кваліфіковані вчителі, які мають досвід роботи з цим видом спорту;
- бадмінтон слід проводити в безпечних умовах, з дотриманням правил безпеки.

Таким чином, за результатами опитування було встановлено, що бадмінтон є ефективним засобом розвитку фізичних якостей учнів та формування здорового способу життя. Однак, для того, щоб заняття бадмінтоном були максимально ефективними, їх доцільно проводити в безпечних умовах, з дотриманням правил безпеки, і під керівництвом кваліфікованих вчителів.

3.2 Вплив гри в бадмінтон на фізичний стан учнів основної школи

Варіативний модуль «Бадмінтон» є складовою частиною навчальної програми з фізичної культури для 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів.

Основна мета – збереження і зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, розумових і спортивних якостей учнів. Підвищувати фізичну підготовленість

учнів, формувати знання, уміння та навички здорового способу життя, дотримання особистої гігієни, підтримувати фізичну форму та запобігати травматизму. Бадмінтон є джерелом здоров'я, засобом зміцнення фізичного розвитку і здоров'я дітей і підлітків, універсальним засобом усунення шкідливих звичок і злочинів, сприяє формуванню мотивації до занять спортом.

Фахівці виявили зв'язок між засвоєнням дітьми технічних навичок, атлетизмом і навичками у спортивних змаганнях і розвитком фізичної підготовки. Ефективним засобом формування у молоді інтересу до спорту є включення бадмінтону в систему занять фізичною культурою. Система поетапного розвитку дозволяє дітям розвиватися відповідно до їхніх вікових можливостей, впевненості в собі та конкурентоспроможності. Навчання в школах може здійснюватися за двома принципами: 1) вивчення основ бадмінтону на уроках фізкультури 2) створення спеціального науково-дослідного відділу бадмінтону в спортзалі навчального закладу [40–43].

Доведено також можливість використання гри в бадмінтон для зміцнення здорового і гармонійного розвитку дітей у процесі фізичного виховання, сприяння більш ефективному розвитку соціальних якостей і ігрової діяльності. Створення умов для розвитку здатності будувати стосунки з однолітками може сприяти підвищенню рівня позитивних стосунків.

Оскільки бадмінтон має високу емоційність і спортивність, вимагає від дітей різноманітних фізичних якостей і спортивної поведінки, експерти вважають, що бадмінтон корисний для організму молоді та є одним із найефективніших засобів формування позитивних людських якостей.

Об'єктивність у навчанні та мотивація учнів досягається тим, що вчителі виходять із фактів, а не з оцінок чи суб'єктивних думок. Треба вміти здобувати факти за допомогою спеціальних психологічних методів і методичних прийомів. Видно, що в процесі занять бадмінтоном у підлітків змінюється стан здоров'я, покращується їх фізична конструкція, розвивається інтелект, виховуються позитивні моральні та вольові якості. Все це пов'язано

з формування особистості та захоплення заняттям Формування має тісний взаємозв'язок і комплексний вплив [3].

Педагоги, які займаються дитячими курсами бадмінтону, повинні розуміти особливості фізичного розвитку дітей. Найкращий час для вивчення основ техніки – середня та старша школа. Саме в цей період діти легко розпізнають і опановують різні форми рухів. Це пов'язано з прискореним розвитком моторики і координації в різний час. Це пов'язано з прискореним розвитком моторики і координації в різний час. При роботі з дітьми важливо враховувати, що фізичний розвиток дітей відбувається нерівномірно.

Порушення розвитку рухової системи особливо виражені в дитинстві. У віці від 6 до 10 років їхній ріст сповільнюється, і їхні тіла стають ідентичними до дорослих. Істотних відмінностей у розвитку хлопчиків і дівчаток немає. Період прискореного росту різний для кожної людини: 11-13 років для дівчат і 13-15 років для хлопчиків [43–45].

У бадмінтоні задіяні всі групи м'язів. Підлітки володіють хорошою координацією, швидкісно-силовими якостями, що робить цей вид спорту знахідкою для дітей. Крім того, це дуже корисно, оскільки малотравматично. Бадмінтон вчить логічно мислити і складати різні комбінації під час гри. На відміну від аматорського бадмінтону, де головне завдання гравця — якомога довше утримати волан у повітрі, у професійних іграх цілі дещо інші.

У міру зростання у дітей м'язова маса поступово збільшується. Однак розвиток кожного м'яза або м'язів тут також нерівномірний. Все це впливає на пропорції тіла і розвиток певних якостей. Наприклад, швидкість розвитку м'язів ніг випереджає швидкість розвитку м'язів рук, м'язів-розгиначів і м'язів-згиначів, що проявляється підвищеним нервово-м'язовим збудженням і підвищенням рухливості.

Заняття бадмінтоном не повинні суперечити природному розвитку дитячого організму. З віком серце збільшується як в абсолютних, так і у відносних розмірах. Регулярні тренування призводять до збільшення маси міокарда, в першу чергу за рахунок гіпертрофії лівого шлуночка. Одночасно

починає формуватися судинна система. У процесі природного розвитку організму частота серцевих скорочень знижується під впливом фізичних навантажень [42; 44].

У міру росту організму дитини триває формування дихальної системи, збільшується грудна клітка, розвивається дихальна мускулатура, зменшується частота дихання, збільшується загальна життєва ємність легенів. Регулярне заняття бадмінтоном позитивно впливає на кардіореспіраторну систему дитини.

Встановлено, що нервова активність досягає високого рівня у віці 10-12 років, але у дітей молодшого шкільного віку нервові процеси менш інтенсивні і проявляються під впливом сильного монотонного подразнення. уповільнити. У той же час висока збудливість і реактивність, висока пластичність нервової системи в дитячому віці сприяють кращому і швидшому розвитку рухових якостей.

В нашому дослідженні за гендерною ознакою взяли участь майже однакова кількість дівчат і хлопців, 55% і 45% відповідно.

Для нас важливим було з'ясувати рівень фізичної підготовленості школярів в цілому і зокрема як, власне, впливають заняття з використанням вправ з бадмінтонною ракеткою і воланом, гри в бадмінтон сприяють розвитку дрібної моторики, спритності. Загальновідомо, що розвиток дрібної моторики прямо впливає на інтелектуальний розвиток, визначає певною мірою і когнітивні процеси.

В нашому дослідженні ми обрали тестові вправи для з'ясування впливу занять фізичними вправами з бадмінтонною ракеткою і воланом, зокрема човниковий біг, тестування дрібної моторики.

Зауважимо, що за результатами човниковникового бігу (рисунок 3.3) засвідчують, що високий рівень має навіть не третина учнів – 28,35.

Зауважимо, на достатньому – 26,7%, середньому рівні виконали цю вправу 36,7% учнів, на, на низькому – 8,3%. Хочемо звернути увагу на те, що майже половина учнів мають низький і достатній рівні досягнень, а це 45%

від загальної кількості. В цьому аспекті виникає необхідність активізувати процес залучення учнівської молоді до занять фізичними вправами.

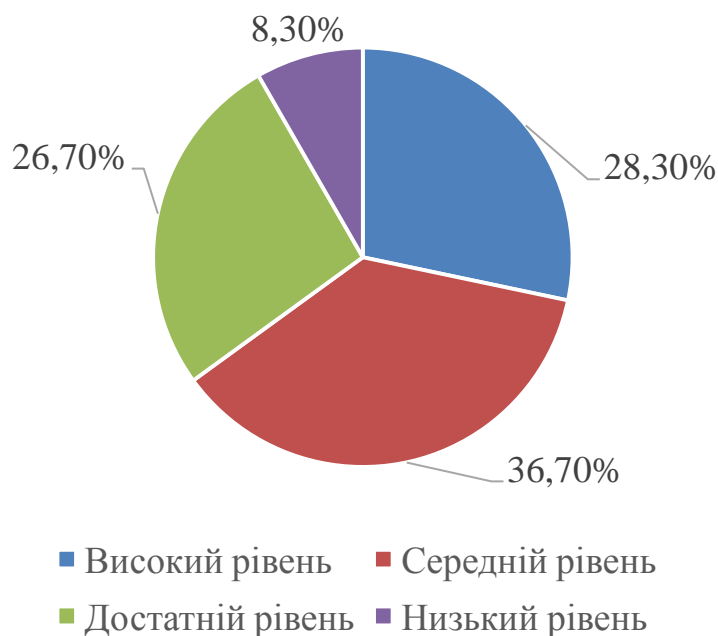


Рис.3.3 Рівні досягнень учнів у “човниковому бігу”

Тримання бадмінтонної ракетки і виконання різних вправ вимагає прояву сили кисті, а утримання ракетки забезпечує розвиток дрібної моторики. Нам було, власне, цікаво, як заняття бадмінтоном сприяє розвитку дрібної моторики (рисунок 3.4).

В наступному тесті ми запропонували дитині якомога швидше скласти 10 квасолин по одну у пляшечку і закрити її кришкою, що загвинчується.

В останньому тесті дітям було потрібно на друкованій основі м'яким простим олівцем обвести плавні лінії по точках в одному темпі.

За результатами тесту низький рівень виявляється у дитини, коли вона складає квасолини за 40 с; лінії на малюнках не збігаються, рука напружена, стержень олівця ламається або прориває папір; середній рівень, коли дитина складає квасолини за 30 с; лінії на малюнках у завданнях 2 і 3 збігаються, допущено три-чотири помилки; достатній рівень у дитини, коли вона складає квасолини за 25 с; лінії на малюнках збігаються, допущено дві помилки і

високий рівень, коли вона складає квасолини за 20 с; лінії на малюнках збігаються, помилок немає.

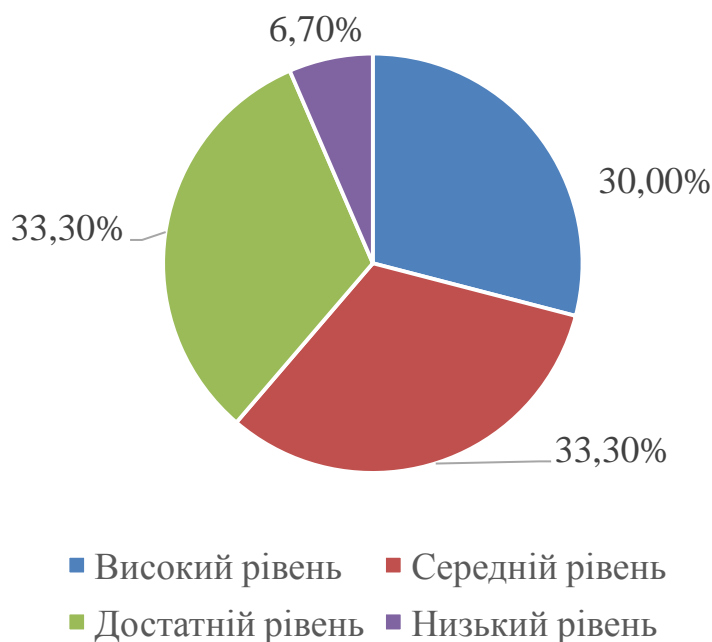


Рис.3.4 Рівні досягнень учнів у складанні квасолин у пляшку за 40 сек

Як видно з рисунка, пропорційно розподілилися учні за рівнем досягнення на високий, середній і достатній рівні. Менше 10% учнів мають низький рівень. Вважаємо, що такий розподіл заслуговує на увагу, оскільки із кожного рівня може перейти у бік збільшення-зменшення до різних рівнів і при нехтуванні формуванням необхідності до фізичного самовдосконалення, через пів року можемо спостерігати вже зовсім іншу, не позивну, картину.

Розвиток дрібної моторики ми також протестували і за іншою вправою – обведення малюнків (рисунок 3.5).

Інформація на рисунках 3.4 і 3.5 показують, що розвиток дрібної моторики в учнів близький по рівнях у двох тестових вправах. Фактично у вправі з обведенням малюнку 10% учнів проявили низький рівень. Більше третини, а саме 35% проявили високий і майже в однаковій кількості достатній і середній – 26,7% і 28,3% відповідно.

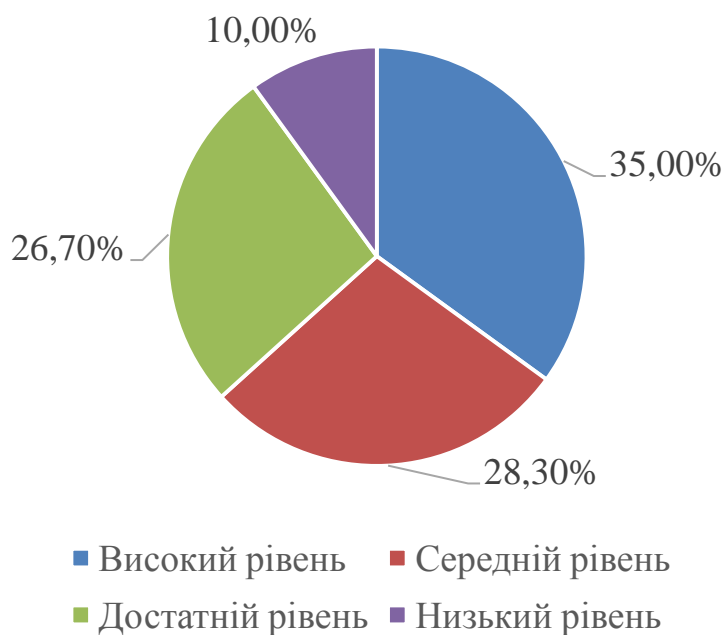


Рис.3.5 Рівні досягнень учнів у обведенні малюнку

Окрім того, нами також було виявлено рівень фізичної підготовленості, який визначався за допомогою комплексу тестових завдань, що включали в себе (рисунок 3.6):

- біг на 30 метрів;
- стрибки у довжину з місця;
- метання м'яча з місця;
- підтягування на перекладині;
- скручування тулуба.

Рівень розвитку рухових навичок визначався за допомогою оцінки виконання вправ з ракеткою і бадмінтоном.

Отже, як свідчить інформація на рисунку 3.6, більшість учнів мають середній рівень фізичної підготовленості. У третини, зокрема у 30%, рівень фізичної підготовленості високий, у однієї п'ятої – достатній і у 17% учнів – низький рівні фізичної підготовленості. Хочемо звернути особливу увагу на те, що середній шкільний вік – особливий період в онтогенезі людини. Тому, в період, коли формується особистість, визначаються цінності, якими вона буде оперувати впродовж всього життя, важливим є формування

необхідності у самовдосконаленні. У цьому зв'язу ми не повинні виключати і нехтувати фізичним самовдосконаленням.

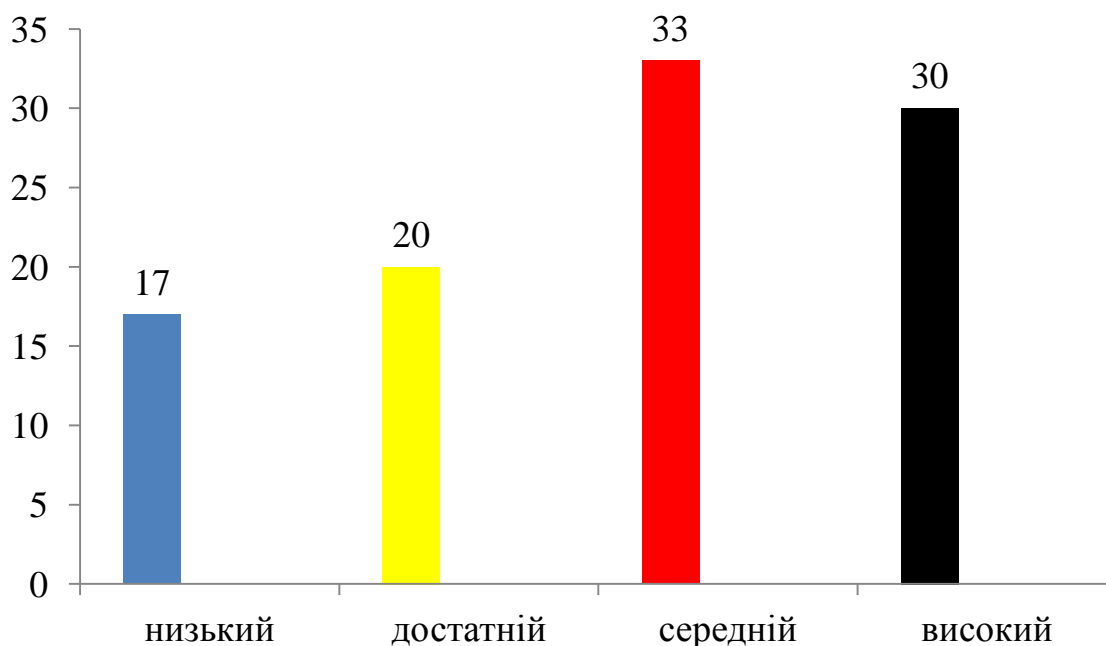


Рис.3.6 Рівні фізичної підготовленості учнів

Враховуючи позитивний вплив бадмінтону на організм нами було включено в уроки фізичної культури такі вправи з бадмінтонною ракеткою і воланом, зокрема:

- вправи для оволодіння ракеткою, де учні навчалися правильно тримати ракетку, виконувати удари по м'ячу, подавати м'яч;
- вправи для розвитку швидкості та спритності, де учні виконували вправи з ракеткою на швидкість рухів, на спритність і координацію;
- вправи для розвитку сили та витривалості, де учні виконували вправи з ракеткою на силу м'язів рук і ніг, на витривалість.

В результаті практики учнями із використанням вправ з бадмінтонною ракеткою і воланом, м'ячиком ми отримали позитивні результати, що підтвердили нашу робочу гіпотезу.

Так, позитивні зрушення відбулися у всіх тестових вправах, зокрема у човниковому бігу (рисунок 3.7) зменшилася кількість з 8,3% до 5%, котрі

виконали цю вправу на низькому рівні. Збільшилася кількість учнів, котрі виконали вправу “човниковий біг” на високому і достатньому рівні. Інформація засвідчує, що збільшення рівня виконання тестової вправи відбулося за рахунок зменшення низького і достатнього рівня.

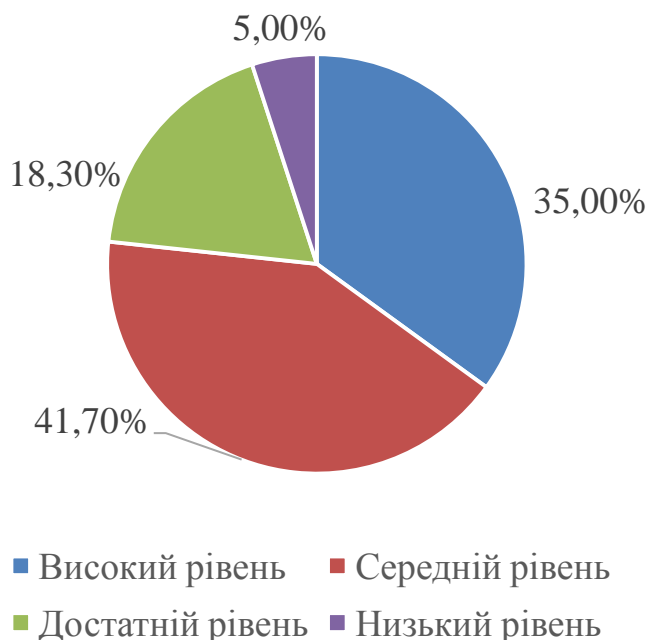


Рис.3.7 Рівні досягнень учнів у “човниковому бігу” після ПЕ

Позитивні зміни відбулися також і у вправах, які дають змогу оцінити рівень розвитку дрібної моторики (рисунок 3.8),

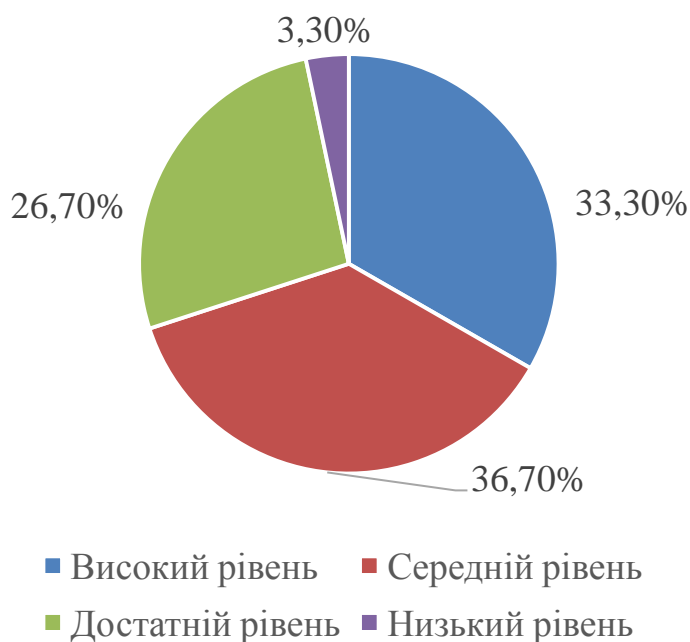


Рис.3.8 Рівні досягнень учнів у складанні квасолин у пляшку за 40 сек після ПЕ

зокрема у складанні фасолін у пляшу та обведенні малюнка. Звертаємо увагу на те, що дрібна моторика має надзвичайно важливу властивість, що полягає у наявному тісному зв'язку, в першу чергу із нервовою системою, когнітивною сферою.

Доказова інформація свідчить про наявну чітку взаємозалежність, де розвиток навичок дрібної моторики впливає на зростання рівня інтелекту.

Як свідчить інформація на рисунку, позитивні зміни візначаються і у вправі складання квасолін за визначений час. Збільшилася кількість дітей, котрі виконали цю вправу на середньому і високому рівнях і, відповідно, зменшилася кількість учнів, котрі її виконали на низькому і достатньому рівнях. Позитивні зміни відзначаються нами і у вправі з обведенням малюнку по контурах (рисунок 3.9).

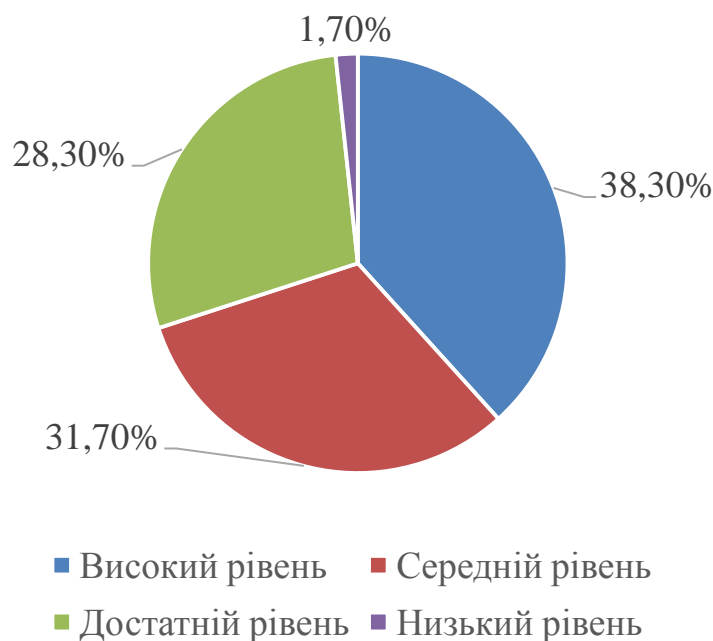


Рис.3.9 Рівні досягнень учнів у обведенні малюнку після ПЕ

Зауважимо, серед засобів розвитку і контролю розвитку дрібної моторики, обведення по контуру є одним з чи найпопулярніших. Водночас, ефективними також є і складання пазл, мозаїки, конструкторів, іграшок зі шнурівками, сортери, кубики, ліплення із пластилину, солоного тіста, малювання, розфарбовування тощо.

Тому, вважаємо, що отримані позитивні результати пов'язані з тим, що, тримаючи ракетку дитина проявляє різне м'язове напруження для утримання її і, при цьому, проявляє зусилля для виконання рухів, особливо, коли використовується додатково м'яч чи волан.

Інформація рисунку засвідчує, що фактично майже всі, хто виконував цю вправу на низькому рівні, зумів її виконати на достатньому чи середньому рівнях. Міруємо, що перехід на вищий, через один-два, можливий, проте за умови більш тривалого часу. Відрадно є те, що покращення відбулося на всіх рівнях досягнення.

В результаті покращення показників у окремих вправах, позитивні зміни відзначилися також і на рівні фізичної підготовленості (рисунок 3.10).

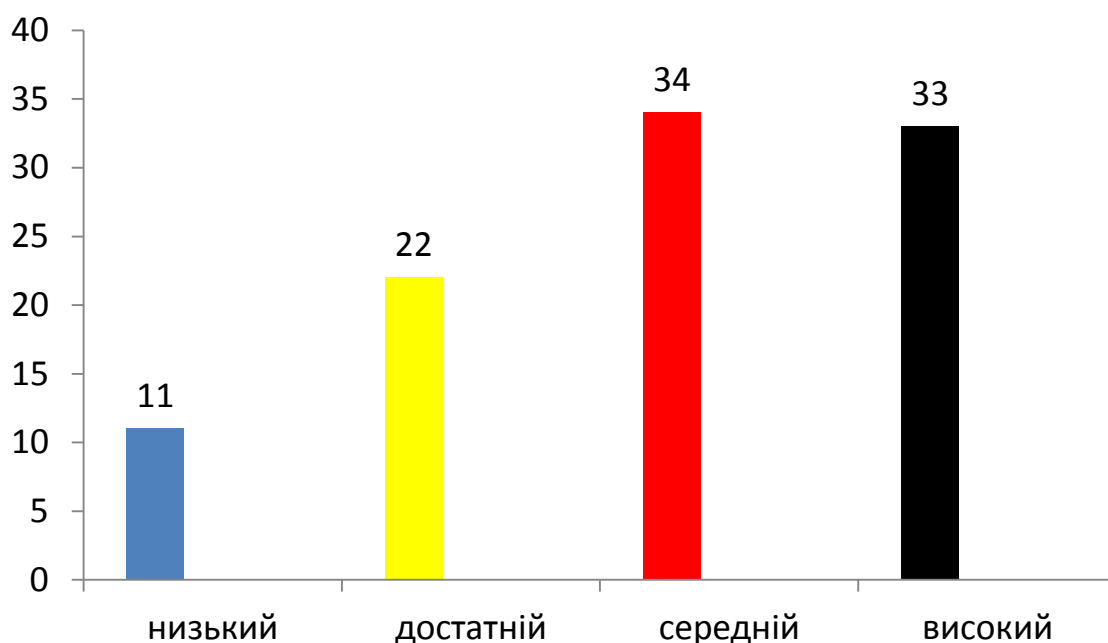


Рис.3.10 Рівні фізичної підготовленості учнів після ПЕ

Зауважимо, фізична підготовленість – це результат процесу фізичної підготовки, що дає можливість з'ясувати не тільки індивідуальний стан функціональних систем організму людини, а й виявити можливості протистояти втомі. Показник “фізична працездатність” застосовується для того, щоб оцінити можливості людини при здійсненні певної діяльності,

зокрема у навчальній, професійній, дозвіллевій тощо. Під терміном фізична працездатність розуміється спершу виконання людиною певного обсягу роботи.

Вважаємо, що в нашому дослідженні ми підтвердили дані про те, що застосування рухової активності не тільки позначається на покращенні в цьому рівня фізичної підготовленості.

Таким чином, у порівнянні з учнями контрольної групи, в учнів експериментальної групи позитивні зміни відзначаються у:

- зменшенні часу бігу на 30 метрів на 1,2 секунди;
- збільшенні довжини стрибка у довжину з місця на 10 сантиметрів;
- збільшенні дальності метання м'яча з місця на 5 метрів;
- збільшенні кількості підтягувань на перекладині на 4–5 разів;
- збільшення кількості скручувань тулуба на 15–20 разів.

Учні експериментальної групи також показали значні покращення в оволодінні руховими навичками. Вони стали більш впевнено виконувати вправи з бадмінтонною ракеткою і, їхні удари стали більш точними і сильнішими.

Отже, за результатами дослідження нами було встановлено, що заняття бадмінтоном є ефективним засобом розвитку фізичної підготовленості та рухових навичок у дітей середнього шкільного віку.

Висновки до розділу 3

1. Фітнес-технології є одним із сучасних методів оздоровлення та фізичного розвитку людини. Вони дозволяють зробити заняття фізичною культурою більш ефективними, цікавими та мотивуючими. Сьогодні фітнес-технології ефективно використовуються фахівцями не тільки у сфері спорту, а й освіти, зокрема для підвищення ефективності уроків фізичної культури в школах та інших закладах освіти.

2. Фітнес-технології можна використовувати в різних сферах фізичної культури, таких як оздоровча фізична культура. Фітнес-технології можуть використовуватися для підвищення рівня фізичної підготовки та здоров'я людей різного віку та фізичної підготовки.
3. Фітнес-технології мають ряд переваг, зокрема підвиують ефективність процесу фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти. дозволяють досягти більших результатів у фізичній культурі за менший час, підвищують цікавість до занять фізичними вправами і сприяють формуванню позитивної мотивації до занять. Відрадным є те, що значна частина різних видів фітнесу є доступна для споживачів різних версв населення.
4. Результати дослідження дали змогу підтвердити, що гра в бадмінтон сприяє розвитку фізичних якостей учнів основної школи, зокрема швидкість, що проявляється у швидких переміщеннях по майданчику, і, безумовно, сприяє розвитку швидкості реакції, швидкості рухів та швидкості зміни напрямку руху; спритності – швидкому і точному виконанні різних рухів; координації рухів рук, ніг, тулуба та очей; силі, зокрема рук, ніг та тулуба; витривалості, що досягається завдяки інтенсивності. Крім того, гра в бадмінтон позитивно впливає на психоемоційний стан учнів, підвищує їхню мотивацію до занять фізичною культурою та сприяє формуванню здорового способу життя.

ВИСНОВКИ

1. У процесі виховання школярів фізичне посідає важливу роль і має вагоме практичне значення. У процесі фізичного виховання значно розширюються знання школярів про культурно-виховні можливості фізичної культури, їх гуманістичний потенціал, створюються умови формуванню загальнолюдських цінностей, розвиваються почуття взаємодопомоги, взаємоповаги, дружби, втілюються прагнення до гармонійного розвитку особистості. Засвоєння культурно-виховних ідеалів і цінностей фізичної культури в освітньому процесі позитивно й цілеспрямовано впливають на формування духовної, моральної, естетичної культури особистості дитини.
2. Фізична культура в середній школі виступає як платформа для розвитку соціальних навичок, співпраці та взаєморозуміння, сприяючи створенню позитивного соціального середовища. Загальною метою формування фізичної культури учнів середнього шкільного віку є створення основ для здорового способу життя, розвитку фізичних та соціальних навичок, а також формування позитивного ставлення до фізичної активності, яке буде супроводжувати їх протягом усього життя.
3. Врахування анатомо-фізіологічних та психологічних особливостей розвитку організму дітей середнього шкільного віку мають велике значення для вивчення та впровадження ефективних методів навчання фізичної культури. Зазначимо, що діти середнього шкільного віку перебувають у фазі інтенсивного фізіологічного росту, що визначає необхідність урізноманітнення фізичної активності для поліпшення розвитку функціональних систем організму. Період середньої школи визначається активним розвитком моторних навичок та координації, що вимагає використання різноманітних ігор та вправ для їхнього удосконалення.

4. Використання фітнес-технологій в практиці формування фізичної культури продовжує зростати. Фітнес-технології стають більш доступними та ефективними, що призводить до підвищення рівня фізичної культури населення.
5. Розвиток особистості дітей вимагає створення умов провадження освітнього процесу, зокрема уроків та тренувань, які враховують їхні інтереси та можливості, щоб сприяти позитивному ставленню до фізичної активності.
6. Заняття фізичними вправами впливають на організм дитини багатогранно, сприяючи її повноцінному фізичному, психічному та соціальному розвитку. Розуміння цього впливу є ключем до розробки ефективних програм фізичної культури для дітей. Уроки фізичної культури можуть допомагати в психологічній адаптації учнів, сприяючи формуванню стійкості, впевненості та самоповаги.
7. В результаті впровадження експериментального фактору, нами отримані позитивні зміни, що свідчить про ефективність використання гри в бадмінтон чи вправ з бадмінтонною ракеткою та воланом, м'ячиком. Таким чином, у порівнянні з учнями контрольної групи, в учнів експериментальної групи позитивні зміни відзначилися у покращенні часу бігу на 30 метрів, збільшенні довжини стрибка у довжину з місця, збільшенні дальності метання м'яча з місця, збільшенні кількості підтягувань на перекладині, збільшення кількості скручувань тулуба. В учнів експериментальної групи також відмітилися значні покращення в оволодінні руховими навичками, що проявилось у більшій впевненості виконувати вправи з бадмінтонною ракеткою і точності, силі виконуваних ударів.
8. На нашу думку, бадмінтон доцільно включати в шкільну програму з фізичної культури, як окремий вид спорту або як елементи з іншими видами спорту. Заняття бадмінтоном доцільно проводити під керівництвом кваліфікованих фахівців, в безпечних умовах, з

дотриманням правил безпеки задля отримання більш ефективних результатів та сприяти всебічному розвитку учнів основної школи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андріяш С, Никитюк Т. *США : система освіти*. Управління освітою. 2002. № 21. С. 1–8.
2. Атамась ОА. *Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до впровадження техніки оздоровчого фітнесу*. Основи здоров'я і фізична культура. 2007. № 1. С. 10–13.
3. Балацька Ні. *Професійна орієнтація учнів у сучасних середніх школах Англії* : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01; В.о. Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка. К. : Б. в., 2014. – 23 с.
4. Батіщева МР. *Актуальні проблеми підготовки майбутніх вчителів фізкультури до проведення шкільних та позашкільних занять з оздоровчого фітнесу*. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2004. № 18. С. 241–245.
5. Батіщева МР. *Методика та результати дослідження ефективності підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу зі старшокласниками*. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2006. № 10. С. 84–87.
6. Беляк Ю, Грибовська І, Музика Ф. *Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу* : навч. посіб. / [та ін.]. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с.
7. Бех ІД. *Модель професіонала у контексті сучасної соціокультурної ситуації*. Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія. 2011. № 3. С. 57–62.
8. Білецька ІО. *Виховання цінності іншої людини в молодших підлітків у процесі розв'язування моральних задач* : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Білецька Ірина Олександрівна; Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. Умань, 2014. 223 с.
9. Василенко ММ. *Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика*: монографія. Київ; "Центр навчальної літератури", 2018. 495 с.

10. Вільчковський ЕС, Курок ОІ. *Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку*: навч. посіб. 2-ге вид., перероб. і допов. Суми, 2008. 428 с.
11. Вітковська ОІ. *Психологічні умови професійного самовизначення випускників середніх шкіл у процесі профконсультації*: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07; Ін-т педагогіки і психології проф. освіти АПН України. К., 2002. 21 с.
12. Воловик НІ, Підвальна ОВ. *Поняття про “центр сили” методу Пілатес*. 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 3К(147) 22. С. 86–89.
13. Гончаренко С. *Український педагогічний словник*. К. : Либідь, 2007. 376 с.
14. Горобей НВ, Чмихал АІ, Терьохіна ОЛ, Атаманюк СІ. *Оздоровчі можливості вправ фітнес-аеробіки*. Фізичне виховання та спорт у вищій школі. За здоровий спосіб життя: збірник тез доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції. Запорізький НТУ. Запоріжжя, 2009. С. 8–9.
15. Дем'янова Т. *Управлінське забезпечення профільного навчання*. Директор школи. Україна. 2011. № 1. С. 48–51.
16. Дерев'янкіна Н. *Профільне навчання в однокомплектній школі*. Директор школи. Україна. 2007. № 3. С. 36–42.
17. Жерноклєєв ІВ. *Педагогічні умови забезпечення професійного самовизначення учнів на уроках трудового навчання в основній школі*: дис. канд. пед. наук: 13.00.02. Тернопіль, 2002. 212 с.
18. Загребнюк ЮВ. *Аналіз змісту освіти в державних школах США*. Збірник молодих науковців Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини : матеріали звітної науково-практичної конференції / [гол.ред.: М.Т. Мартинюк]. Умань : ФОП Жовтий О.О., 2014. С. 65–69.

19. Загребнюк ЮВ. *Аналіз професійно-освітніх асоціацій США*. Наково-практичний семінар “Актуальні проблеми методичної підготовки майбутнього вчителя іноземних мов”. Ніжин: Видавець ПП Лисенко ММ, 2015. С. 84–86.
20. Загребнюк ЮВ. *Комплексні методики підготовки учнівської молоді до професійного самовизначення*. Науковий журнал: “Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології”. Суми : СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2015. № 3(47). С. 259–265.
21. Загребнюк ЮВ. *Порівняльний аналіз методик Д. Голланда та С. Фукуями*. II Міжнародна науково-практична Інтернет-конференція “Інноваційний розвиток вищої освіти: глобальний та національний виміри змін”. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. С. 18–22.
22. Загребнюк ЮВ. *Професійне самовизначення особистості як соціально-педагогічна проблема*. Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. Педагогічні науки. Умань : ФОП Жовтий О. О., 2013. Ч. 2. С. 146–151.
23. Загребнюк ЮВ. *Профорієнтація в Сполучених Штатах Америки*. Наука і освіта у глобалізованому світі : традиції, сьогодення, перспективи : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. Умань : ПП Жовтий О.О., 2013. Ч. 2. С. 61–64.
24. Загребнюк ЮВ. *Тенденції розвитку змісту освіти в державних школах США*. Збірник наукових праць Бердянського державного педагогічного університету. Педагогічні науки. Бердянськ : БДПУ, 2013. № 4. С. 47.
25. Загребнюк ЮВ. *Теоретичні підходи до трактування поняття “професійне самовизначення”*. Міжнародна науково-практична Інтернет-конференція “Сучасна іншомовна освіта в Україні: стан, проблеми, перспективи”. Умань : ПП Жовтий ОО, 2014. С. 102–105.
26. Загребнюк ЮВ. *Теоретичні підходи до трактування поняття “професійна орієнтація”*. Особливості викладання іноземних мов для студентів немовних спеціальностей : матеріали Всеукраїнського науково-

- практичного семінару. Житомир : Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2014. С. 21–23.
27. Заїченко НВ. *Особливості освіти США на сучасному етапі її реформування*. Колежанин. 2003. № 11. С. 34–40.
28. Іваночко В, Грибовська І, Музика Ф. *Використання оздоровчих фітнес-програм у фізичному вихованні студенток із кардіореспіраторними захворюваннями*. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. Івано-Франківськ, 2014. Вип. 19. С. 149–154.
29. Івашнюва С В, Дика НМ, Линьов КО, Хмелева-Токарева ОВ, Воротникова ІП. *Дистанційне навчання: виклики, результати та перспективи*. Порадник П. 3 досвіду роботи освітян міста Києва: навч.метод.посіб. К.: Київ ун-т ім. Б. Грінченка, 2021. 420 с. URL: <https://drive.google.com/file/d/1P83tMBbZNI5BaqLnofLmFzATWcFWwVrY/view>
30. Кібальник ОЯ. *Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02; Львівський держ. ун-т фізичної культури*. Л., 2008. 20с.
31. Ковальчук ВІ, Ковальчук ОВ. *Основи фітнесу*. К.: Вища школа, 2008. 360 с.
32. Ковальчук ВІ, Ковальчук ОВ. *Фізична культура і спорт*. К.: Вища школа, 2006. 448 с.
33. Круцевич ТЮ. *Методика фізичного виховання різних груп населення : навч. посібник*. К. : Олімп. л-ра, Т. 2, 2008. 366 с.
34. Левицький В. *Організація професійного навчання фахівців з оздоровчого фітнесу*. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2004. № 2. С. 162–169.
35. Левицький В. *Стан і шляхи удосконалення кадрового забезпечення сфери оздоровчої фізичної культури*. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2002. № 2. С. 65–74.

36. Левицький В. *Термінологічний апарат у галузі оздоровчої фізичної культури*. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2000. № 2–3. С. 93–95.
37. Лисюк ІВ, Шинкаренко ОА. *Фітнес-технології в оздоровчій фізичній культурі*. К.: Освіта, 2017. 256 с.
38. Лиходід ВС, Владімірова ОВ, Дорошенко ВВ. *Оздоровче харчування: Навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання*. Запоріжжя: ЗНУ, 2006. 273 с.
39. Луковська ОЛ, Сологубова СВ. *Особливості довгострокового планування у жіночому фітнесі*. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2005. № 20. С. 50–58.
40. Мельничук ВП, Бойко ВП. *Бадмінтон. Навчання, тренування, підготовка до змагань*. К.: Знання, 2001. 256 с.
41. Мельничук ВП, Бойко ВП. *Бадмінтон. Теорія і методика навчання*. К.: Знання, 2004. 320 с.
42. Мельничук ВП, Бойко ВП. *Бадмінтон. Техніка і тактика*. К.: Знання, 2006. 256 с.
43. Мельничук ВП, Бойко ВП. *Техніка і тактика спорту*. К.: Знання, 2005. 320 с.
44. Мельничук ВП. *Бадмінтон. Історія, техніка, тактика*. К.: Знання, 2014. 320 с.
45. Мельничук ВП. *Історія бадмінтону*. К.: Знання, 2012. 208 с.
46. Назаренко ПВ. *Фітнес для початківців*. К.: Академія, 2018. 224 с.
47. Овчиннікова НА. *Основи оздоровчого фітнесу: Методичні рекомендації з дисципліни*. К.: НПУ ім. М. Драгоманова, 2006. 43 с.
48. *Оздоровча фізична культура з основами професійно-прикладної фізичної підготовки: навч. посібн.* За заг. ред. А.В. Огністого. Тернопіль: СМТ «ТАЙП», 2015. 230 с.
49. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року “Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова

- нація”. Указ Президента України №42/2016. Доступно на: <https://www.president.gov.ua/documents/422016-19772>.
- 50.Синиця СВ, Шестерова ЛЄ. *Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення* :навчальний посібник. Полтава, 2010. 244 с.
- 51.Стецюра ЮВ. *Фітнес. Шлях до здоров'я і краси*. Донецьк : БАО, 2006. 256 с.
- 52.Ткачук ВГ. Похоленчук ЮТ. *Загальні основи фізіології фізичної культури і спорту*. Навчальний посібник. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. 112 с.
- 53.“Фізична культура. 5–6 класи” для закладів загальної середньої освіти (автори: Педан ОС, Коломоєць ГА, Боляк АА, Ребрина АА, Деревянко ВВ, Стеценко ВГ, Остапенко ОІ, Лакіза ОМ, Косик ВМ. та інші). 2022.
- 54.Черпак Ю В. *Форми, методи, прийоми – інструментарій для творчої самореалізації та самовдосконалення вчителя фізичної культури*. Збірник матеріалів III Всеукраїнської науково-практичної конференції: Компетентнісне спрямування дошкільної та початкової освіти в умовах Нової української школи, 15.12.2020 р. Розділ: Нові можливості творчої самореалізації та вдосконалення педагога в умовах освітньої реформи. URL: <file:///C:/Users/SUPERV~1/AppData/Local/Temp/389-1022-1-PB.pdf>
- 55.Черпак ЮВ. *Вітчизняний громадсько-педагогічний рух за розвиток фізичного виховання дітей і молоді (остання чверть XIX ст. – 1917 р.)*: дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук: 13.00.01 / Київський ун-т імені Бориса Грінченка. Київ, 2018. 172 с. URL: <https://cutt.ly/8MnDpkB>
- 56.Черпак ЮВ. *Вплив ігрових прийомів на якість проведення уроків фізичної культури в 1–4 класах*. Збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної Internet-конференції: “Якість освіти: зміни заради прогресу”, 19 жовтня 2021, Київ, Україна. С. 110–112.
- 57.Черпак ЮВ. *Методичні рекомендації щодо організації дистанційного навчання з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти*. Порадник “Дистанційне навчання: виклики, результати та перспективи”. З

досвіду роботи освітян міста Києва: навч. метод. посіб. К.: Київ ун-т Б.
Грінченка, 2020. С. 298–304. URL:
[https://drive.google.com/file/d/1P83tMBbZNI5BaqLnofLmFzATWcFWwVrY/
view](https://drive.google.com/file/d/1P83tMBbZNI5BaqLnofLmFzATWcFWwVrY/view)