

Методична розробка та впровадження практичного курсу «бадмінтон – запорука здоров'ю» для студентської молоді

Крошка С. А.

Відокремлений підрозділ «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка»

Анотація. У статті розкрито відомості про вплив бадмінтону на усебічний розвиток особистості. У процесі дослідження проаналізовано науково-методичну літературу з питань впливу бадмінтону на всебічний розвиток. Зроблена спроба розробки та впровадження у практику фізичного виховання студентів Лисичанського педагогічного коледжу методичних рекомендацій та практичного курсу «Бадмінтон – запорука здоров'ю» по проведенню занять фізичної культури з використанням елементів бадмінтону, практичних рекомендацій для спрямованого розвитку фізичних якостей. Визначили, що мотивація є важливою проблемою і має вирішуватися комплексно на всіх етапах безперервної освіти, зокрема студентів. Обґрунтували форми і методи формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом у студентів. У процесі експериментально-дослідної роботи визначені нові підходи до організації процесу фізичного виховання студентів з цілеспрямованим використанням елементів бадмінтону, які здійснювалися з урахуванням особливостей правил гри, адаптованих до умов коледжу.

Ключові слова: мотивація, студенти, бадмінтон, якості, адаптація.

Вступ. Проблема удосконалення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, покращення рухової підготовленості студентів має життєво-важливе значення, і тому від підростаючого покоління буде залежати матеріальний добробут нашого народу, прискорення науково-технічного прогресу та соціально-економічного розвитку суспільства.

Встановлено (Кравченко, 2007), що застосування ігор у фізичному вихованні сприяє розвитку м'язової сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості. Застосування національних рухливих ігор сприяє не лише розвитку і вдосконаленню рухових якостей, а й вихованню позитивних рис особистості, естетичного, морально-етичного, культурного виховання підлітків (Хавруняк, 2010).

Бадмінтон ідеально пристосований для загально фізичної підготовки студентської молоді. Дуже важливо, що ракетка й волан дозволяють в ігровій формі залучити студентів до регулярних занять фізичною культурою й спортом, навчити правильно оволодівати більшим арсеналом

основних рухових навичок. Бадмінтон розбудовує відмінну фізичну реакцію, гострий зір, підвищує швидкість розумових процесів, сприяє нормалізації ваги, дає необхідну енергетичну розрядку.

У дослідженнях А. В. Батаршева (Батаршев, 2009), Д. Рыбакова і М. Штильмана (Рыбаков, & Штильман, 1982) показано, що у учнівської молоді в спортивних іграх виховуються основи поведінки, вміння виконувати правила загального порядку. Поєднання ігрового і спортивно-ігрового методу проведення спортивної підготовки є основою реалізації принципу єдності фізичного і морального виховання. Це є основою підготовки підростаючого покоління засобами фізичного виховання до сучасних умов життя, технології виховання молоді людини.

Змагальна діяльність, яка забезпечується ігровими та спортивно-ігровими методами і дає можливість поєднаного виховання у волі, фізичних, моральних та інтелектуальних здібностей, покращує рівень як фізичного, так і психічного здоров'я.

У процесі гри бадмінтон студенти переборюють сором'язливість, невпевненість в собі. Вольові зусилля допомагають студентам координувати свої рухи, цілеспрямовано застосувати їх, свідомо виконувати встановлені правила. Цінність гри полягає ще й в тому, що вона викликає радісні переживання, задоволення, життєрадісність, активність, позитивно впливає на нервову систему і дає певні фізіологічні й виховні наслідки (Рыбаков, & Штильман, 1982; Смирнов, 1990).

У пошуках інноваційних підходів до організації занять фізичного виховання зі студентами слід враховувати особливе значення й привабливість для них ігрової діяльності. Ігри дозволяють розв'язати цілий комплекс важливих завдань у роботі: задовольнити їх потребу у русі, навчити володіти своїм тілом, розвивати фізичні якості, розумові та творчі здібності, моральні якості тощо.

Бадмінтон представляє собою специфічну гілку історичних та педагогічних знань. Одним із шляхів вирішення проблеми є підвищення уваги до фізичного виховання через заняття бадмінтоном, пошук нових форм та засобів тренування. Одними із перших до аналізу діяльності бадмінтоністів звертаються В. Лівшиц, Д. Рыбаков, М. Штильман, Ю. Смирнов (Лепёшкин, 2007; Рыбаков, & Штильман, 1982; Смирнов, 1990).

Розв'язання актуальних проблем можливо лише на основі широкого запровадження бадмінтону у сфери діяльності, спрямованих на всебічний розвиток.

Необхідність дослідження використання бадмінтону зумовлюються змінністю форм, методів та засобів виховання, а також визначенням закономірностей, які пов'язані зі зміною соціально-економічних чинників життєдіяльності суспільства.

До видів спорту, які відповідають умовам сучасного життя, спеціальна комісія Організації Об'єднаних Націй з питань освіти, науки та культури (ЮНЕСКО) віднесла бадмінтон до засобу зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному розвитку людини.

Тому одним із таких підходів може стати спроба розробки та впровадження у

практику фізичного виховання студентів Лисичанського педагогічного коледжу методичних рекомендацій та практичного курсу «Бадмінтон – запорука здоров'ю» по проведенню занять фізичної культури з використанням елементів бадмінтону, практичних рекомендацій для спрямованого розвитку фізичних якостей.

Мета роботи – обґрунтувати ефективність застосування занять фізичної культури для студентів з пріоритетним використанням елементів бадмінтону для підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичного здоров'я.

У процесі дослідження вирішувались такі **завдання**: проаналізувати науково-методичну літературу з питань впливу бадмінтону на всебічний розвиток; розробити практичний курс «Бадмінтон – запорука здоров'ю» та експериментально обґрунтувати зміст уроків фізичної культури для студентів з пріоритетним використанням елементів бадмінтону.

Дослідження проведено з дотриманням основних біоетичних положень Конвенції Ради Європи про права людини та біомедицину (від 04.04.1997г.), Гельсінкської декларації Всесвітньої медичної асоціації про етичні принципи проведення наукових медичних досліджень за участю людини (1964-2008 рр.), а також наказу МОЗ України № 690 від 23.09.2009 р.

Результати дослідження. Дослідження науковців (Батаршев, 2009; Круцевич, 2004; Лисака, 2011; Хавруняка, 2010) свідчать, що потреби, мотиви та інтереси в галузі фізичної культури мають свої вікові особливості і пов'язані з психологічним розвитком, соціальним формуванням особистості, темпераментом, соціально-економічними умовами життя конкретної сім'ї. Однак у літературі відсутні дані, які дають змогу виділити чинники, що впливають на формування мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом у позанавчальній діяльності. Розв'язання цих питань сприятиме вдосконаленню організаційно-методичної основи фізичної культури і спорту студентів і перетворить його з об'єкта педагогічного процесу у суб'єкт, підвищить його активність і зацікавленість

у досягненні високого рівня власного фізичного здоров'я.

У процесі дослідження нами була розроблена та впроваджена програма практичного курсу «Бадмінтон – запорука здоров'ю» для формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом у студентів в позанавчальній діяльності.

Структура практичного курсу містить п'ять основних складових: мету, принципи, умови, рівні впровадження, критерії ефективності.

Технологія практичного курсу «Бадмінтон – запорука здоров'ю» ґрунтується на основних принципах фізичного виховання, фізичної рекреації, вищої освіти. Мета практичного курсу: формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом студентів; створення умов для розвитку особистості, раціональна організація діяльності студентів у вільний час, спрямована на залучення до регулярної рухової активності з пріоритетним використанням бадмінтону; формування позитивного ставлення до занять фізичними вправами.

Аналіз практичного досвіду, спеціальної науково-методичної літератури дозволили визначити організаційні та соціально-педагогічні умови, за яких досягається ефективність формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом у студентів у позанавчальній діяльності (Батаршев, 2009; Кравченко, 2007; Круцевич, 2004; Лисака, 2011; Хавруняка, 2010). До соціально-педагогічних умов належать: створення освітнього середовища, сприятливого для розвитку особистості дитини; ознайомлення з інноваційними формами організації позанавчальної діяльності з пріоритетним використанням елементів бадмінтону; раціональне структурування вільного часу студентів; впровадження соціально-педагогічних механізмів підвищення загальної культури студентів, важливим компонентом якої є культура вільного часу.

Організаційно-педагогічні умови дозволяють розглядати позанавчальну діяльність у коледжі як діяльність, що має значний виховний потенціал для вирішення сучасних завдань фізичного виховання та позитивно впливає на формування мотивації студентів до занять фізичної

культури і спортом. До них віднесені наступні: створення системи залучення студентів до позанавчальної діяльності з бадмінтону; оптимальне співвідношення занять, що сприяють розвитку активності, творчості; занять, що задовольняють духовні потреби та інтереси студентів; формування позитивної мотивації до позанавчальної діяльності з бадмінтону; систематичне використання в навчально-виховному процесі міждисциплінарного підходу; набуття студентами необхідного досвіду фізичного самовдосконалення у процесі позаурочної діяльності; впровадження ефективних інноваційних форм з пріоритетним використанням бадмінтону. Реалізація організаційно-педагогічних умов здійснюється через практичні форми роботи з викладачами, батьками, студентами.

Розроблена технологія практичного курсу включає три рівні впровадження: структурний, реалізаційний і результативно-оціночний. До структурного рівня увійшли такі компоненти: вивчення об'єкту впровадження технології практичного курсу «Бадмінтон – запорука здоров'ю», що включав оцінку матеріально-технічного, кадрового, програмно-методичного забезпечення закладу вищої освіти; вивчення особливостей контингенту шляхом визначення мотивів та інтересів студентів до видів рухової активності, вивчення структури та змісту їхньої діяльності у вільний час, дослідження особливостей стану здоров'я обстежуваного контингенту, рівня їхньої рухової активності та емоційного стану, теоретичних знань із фізичного виховання.

Другий рівень (реалізаційний) містить планування фізкультурно-масових заходів з пріоритетним використанням бадмінтону, спрямованих на підвищення залученості студентів до позанавчальної діяльності та розробку програми секційних занять з бадмінтону на підставі виявлених мотивів і інтересів.

Третій рівень (результативно-оціночний) включає основні дії та компоненти для подальшої трансформації технології практичного курсу, а саме: оцінку її ефективності, аналіз результатів застосування та корекцію змісту та завдань. На підставі результатів експертного

опитування, аналізу спеціальної науково-методичної літератури, практичного досвіду, проведених досліджень визначено критерії ефективності познавчальної діяльності студентів з бадмінтону, до яких належать такі: підвищення рівня рухової активності; інтересу до занять; збільшення кількості студентів, залучених до регулярних занять руховою активністю з пріоритетним використанням елементів бадмінтону; зміцнення здоров'я; покращення психоемоційного стану; підвищення рівня теоретичних знань і практичних умінь з бадмінтону.

Для перевірки ефективності запропонованого практичного курсу було проведено педагогічний експеримент. Контрольна група займалася за традиційною програмою познавчальних занять, що включала секційну роботу з використанням засобів спортивних ігор, фізкультурно-масові заходи, некласифікаційні змагання. В експериментальній групі ми запропонували систему занять з використанням різноманітних інноваційних засобів з використанням бадмінтону (комплексних ігрових тестів, функціональних тренінгів, комплексів загально-розвиваючих вправ).

При впровадженні практичного курсу на структурному рівні ми враховували кадрове та матеріально-технічне забезпечення Лисичанського педагогічного коледжу. Встановлено, що в експериментальній та контрольній групах наявний необхідний кваліфікований склад фахівців, що дозволяє впровадження передових науково обґрунтованих методів, форм і засобів організації занять з фізичного виховання і спорту з використанням бадмінтону, формування у студентів мотивації і потреби в активних систематичних заняттях фізичною культурою і спортом.

Проведений на початку експерименту аналіз даних спостережень, бесід і анкетування студентів показав, що 77,5 % не займаються у вільний від навчання час фізичними вправами, порушують режим дня, ранкову гігієнічну гімнастику виконують епізодично. З 22,5 % студентів, які відповіли, що самостійно займаються фізичними вправами, 9,6% роблять це нерегулярно, 7, % – відносно

регулярно і лише 5,2 % – регулярно. Аналіз відповідей, щодо визначення ефективності познавчальної діяльності, показав, що регулярно займаються у спортивних секціях лише 9,6 % опитаних, а хотіли б займатися 57,0 %. Ці дані свідчать про те, що більшість студентів цікавляться фізичною культурою, але займаються епізодично, в основному на заняттях та під час проведення загальноколеджних фізкультурно-оздоровчих заходів і спортивних змагань.

Бесіди з викладачами і батьками студентів дозволили визначити їх залученість до занять у режимі дня: 77,9% не охоплені познавчальною і позаколеджною фізкультурно-оздоровчою та спортивною роботою й, відповідно, не залучені до систематичних занять фізичними вправами. Встановлено, що студенти в основному позитивно ставляться до занять фізичними вправами у познавчальний час, проте твердження це декларативне, оскільки більшість із них не беруть участі у цій діяльності у вільний час. Основними причинами, що перешкоджають студентам займатися у вільний час є: відсутність секції з улюбленого виду спорту (19,7 %), відсутність інтересу і бажання (18,1 %), завантаженість навчальними предметами (18,1 %), незадовільний стан здоров'я (15,0 %), скрутне матеріальне становище (12,4 %), заборона батьків, які вважають, що це заважає навчанню (5,7 %). При анкетуванні студентів було виділено провідні мотиви, які можна згрупувати за таким принципом:

– для дівчат: поліпшення зовнішніх даних фігури; активний відпочинок, нормалізація маси тіла, корекція постави, прагнення поліпшити стан здоров'я;

– для юнаків: виконання спільної ігрової діяльності, активний відпочинок, оздоровлення, спілкування з однолітками, досягнення певного результату в обраному виді рухової активності, корекція фігури.

Реалізаційний рівень впровадження запропонованої практичного курсу передбачав удосконалення документів планування познавчальної діяльності. Запропонований нами підхід відрізняється від традиційного творчою спрямованістю на вибір засобів фізичного виховання студентів, дозволяє викладачу

використовувати навчальний матеріал з урахуванням особливостей контингенту студентів, умов проведення занять, наявної матеріальної бази та інвентарю. Крім того його можна доповнювати традиційними для даного закладу освіти елементами і вправами з інших видів спорту, передбачених навчальною програмою. Замість існуючих підходів до організації позанавчальної роботи, спрямованої на унормованість сталої кількості змагань і заходів, впроваджено інноваційні форми, що сприяли підвищенню зацікавленості студентів до видів рухової активності та полегшили у подальшому комплектування секцій та гуртків. Спроектвана система залучення передбачала включення до плану фізкультурно-масових заходів цікавих форм роботи, які, згідно з попередніми педагогічними спостереженнями, викликають найбільший інтерес у даного контингенту. З урахуванням виявлених особливостей добирали доступні засоби, передусім рекреаційно-оздоровчої спрямованості.

У календарний план спортивного клубу та фізкультурно-масової роботи включили проведення фізкультурно-оздоровчих заходів і змагань з бадмінтону, практичні заняття рекреаційно-оздоровчої спрямованості у вихідні дні та під час канікул, інноваційні форми, які підтримують інтерес студентів та сприяють створенню стійких установок на продовження занять фізичними вправами, до яких віднесли диспути, вікторини, розважальні заходи тематичної спрямованості, сюжетно-рольові ігри, майстер-класи, що дозволило вирішити завдання масовості. Педагогічні спостереження, бесіди зі студентами, аналіз анкетних даних свідчать, що ці форми позитивно впливають на залученість до позанавчальної роботи. Студенти стають активнішими, навчаються самостійно організувати та проводити різні види занять і фізкультурно-оздоровчих заходів.

У наших дослідженнях більшість студентів (75,0 %), які бажали брати участь у позанавчальних заняттях обрали програму секційних занять з бадмінтону. Планування секційної роботи у коледжі передбачало можливість гнучкого переходу з однієї секції до іншої, якщо така необхідність

виникала у зв'язку зі зміною інтересів студентів.

Програма містить усі необхідні елементи та складається з таких розділів: пояснювальна записка, мета та завдання, розподіл годин програмного теоретичного та практичного матеріалу, види і методи педагогічного контролю. Теоретичний та практичний матеріал було представлено у вигляді модулів (теоретичного, діагностичного, рекреаційного, профілактичного, змагального). Також розроблено та запропоновано до впровадження варіативну систему педагогічного контролю – комплекс заходів, що забезпечують перевірку запланованих показників фізичного виховання для оцінки застосовуваних засобів, методів і навантажень. Метою педагогічного контролю у процесі позакласних занять є визначення зв'язків між чинниками впливу й тими змінами, які відбуваються у студентів у процесі занять.

На результативно-оціночному рівні на підставі аналізу отриманих у ході педагогічного контролю даних перевіряли правильність добору засобів, методів і форм занять, що створювало можливість за необхідності вносити корективи у педагогічний процес. Оцінювали такі показники: повнота, системність, міцність та сформованість теоретичних знань; інтереси та мотиви школярів, широта, сила і стійкість мотивації; емоційний стан; активність у заняттях; кількісне наповнення та стабільність груп; рівень рухової активності; рівень здоров'я студентів. На початку експерименту досліджувані показники студентів контрольної та експериментальної груп не мали достовірних відмінностей ($p > 0,05$).

Порівнюючи результати протоколів анкетування контрольної та експериментальної груп після експерименту, встановлено, що відсоток студентів залучених до позанавчальних занять, які займалися за традиційною програмою склав 35,3 %, серед студентів, які займалися за експериментальною програмою – 78,6 %. Це свідчить про те, що було вивчено та впроваджено у практику підходи до організації занять з бадмінтону, що враховували особливе значення й привабливість цього виду діяльності.

Спостерігалось покращення показників мотивації в експериментальній групі порівняно з контрольною. Так, широта мотивації у дівчат збільшилась на 1,26 бала ($p < 0,05$). За іншими показниками також спостерігається позитивна тенденція до збільшення кількості балів в експериментальній групі порівняно з контрольною.

Аналіз показників, що характеризують рівень знань студентів, а саме: повноту, системність, міцність, – дозволив встановити, що у результаті педагогічного експерименту достовірні зміни відбулися в експериментальній групі ($p < 0,05$), у контрольній групі достовірних змін не виявлено ($p > 0,05$), що свідчить про ефективність використання запропонованих інноваційних форм організації теоретичних занять.

Отримані у ході експерименту дані свідчать про відмінність в емоційному стані представників контрольної та експериментальної груп. Встановлено, що запропонований практичний курс позитивно впливав на емоційний стан студентів, зокрема на модальність, стійкість та вибірковість емоцій, які характеризують емоційне відчуття, зміну емоційного стану залежно від ситуації та оточення, позитивні емоції в процесі занять. Так, в експериментальній групі показники модальності, стійкості та вибірковості достовірно покращилися в середньому на 0,58–1,20 бала як у хлопців, так і у дівчат ($p < 0,05$).

Оцінка стабільності участі студентів у позанавчальних заняттях із бадмінтону засвідчила, що чисельність контрольної групи впродовж експерименту зменшилася на 20 %, а у експериментальній не змінилася.

Порівняльний аналіз величини обсягу рухової активності за добу у хвилинах та у відсотковому еквіваленті у контрольній та експериментальній групах дозволив визначити ефективність запропонованої програми. Аналіз даних дозволяє зробити висновок про тенденцію збільшення обсягу рухової активності студентів. Так, у хлопців експериментальної групи відсоток часу із високим рівнем рухової активності збільшився на 3,2 %, із середнім – на 5,3%.

Знизилися показники, що характеризують час затрачений школярами експериментальної групи на малому та сидячому рівні ($p < 0,05$).

Проведений експеримент показав, що представлений практичний курс проектування позанавчальної діяльності студентів з пріоритетним використанням бадмінтону є ефективним для застосування у практиці вищої освіти.

Група студентів з достатньо вираженим ступенем мотивації до фізичної культури і спорту більш усвідомлено сприймали рухові завдання й вправи, які пропонувалися в процесі занять. Результати анкетування та педагогічні спостереження свідчать, що дана категорія активно прагне підвищити стан свого фізичного розвитку та вважають заняття фізичними вправами дієвим засобом поліпшення свого здоров'я. При засвоєнні нового матеріалу на заняттях такі студенти проявляли високу концентрацію уважності, а у спробах невдалого виконання вправи прагнули зрозуміти причини рухових помилок та одержати високу оцінку. У виконанні завдань середньої й високої складності намагались впевненість, а іноді й незадоволеність результатами своїх дій подолати стійким бажанням й наполегливістю у досягненні позитивного результату. При самостійному виконанні фізичних вправ вони першими проявляли ініціативу демонструвати вправи перед групою студентів та намагались це робити без активного контролю з боку викладача.

Група студентів, яка за результатами дослідження мала не стійку мотивацію до занять фізичною культурою, достатньо нецілеспрямовано прагнула поліпшити показники рівня своєї фізичної підготовленості. Більшість студентів з цієї категорії не активно займаються не тільки у спортивних секціях коледжу, але й у дитячо-юнацьких спортивних школах. У повсякденному житті вони приділяють підвищену увагу своєму фізичному стану, але не систематично займаються різними видами активного рухового дозвілля.

Узагальнюючи результати дослідження слід зазначити, що у переважної більшості студентів ми спостерігали наявність інтересу до занять фізичної культури і спорту засобами

бадмінтону, але який ще не був сформований в стійку звичку до систематичних занять фізичними вправами. У студентів, які, не мали стійкої мотивації, було відсутнє усвідомлене розуміння мети занять фізичною культурою, що приводило до швидкого зниження інтересу. У зв'язку з цим, ми намагалися використовувати інтерактивні методи, дія яких спрямована насамперед на виховання інтересу та розвиток зацікавленості до самого процесу виконання вправ з бадмінтону.

З'ясовано, що умови формування позитивної мотивації на заняттях з фізичної культури і спорту, такі: врахування особливостей розвитку мотиваційної сфери студентів; визначення шляхів і засобів розвитку мотивації на заняттях фізичної культури і спорту з урахуванням передового досвіду.

На ефективність формування позитивної мотивації навчання великий вплив має той психологічний клімат, який створює тренер у процесі навчання, а також ступінь захопленості тренера своїм навчальним предметом. Велику роль відіграє створення умов передбачення успіхів у студентів або спортсменів. Неупередженість викладача, сумовитий його вигляд або окрик, образливий порівняння знижують ефективність процесу навчання.

Суттєвими педагогічними умовами, що сприяють підтримці і розвитку глибокого стійкого інтересу студентів до занять фізичною культурою є: різноманітність засобів, методів, способів організації; застосування ігрового та змагального методів на етапі вдосконалення вивчених рухів; забезпечення ясного, точного, глибокого розуміння значення кожної навчальної теми, розділу програми; постановка конкретних посильних завдань навчання і тренування; використання нестандартного інвентарю та обладнання; спонукання до самостійних занять фізичними вправами у позанавчальний час, застосовуючи систему заохочень.

При розробці практичного курсу «Бадмінтон – запорука здоров'ю» було використано системний підхід. Структурними компонентами цієї системи виступають адміністративні органи, спортивний клуб, методичне об'єднання

інструкторів, актив спортивного клубу. Кожна підсистема характеризується здатністю виявити властивості у взаємодії з іншими елементами. Ефективність діяльності системи залежить від успішної роботи кожної підсистеми.

Отримані дані свідчать про збільшення кількості студентів (45,2 %), які позитивно ставляться до позанавчальної діяльності з фізичної культури з пріоритетним використанням елементів бадмінтону. Відповідно зменшилась кількість студентів, у яких простежується відсутність цікавості й бажання до знань фізичною культурою у позанавчальний час; під час констатуючого зрізу їх було 56,5%, після проведення експерименту їх залишилося 14,5 %.

Значно зросла кількість студентів, які змінили свої погляди до фізичної культури з негативних до слабо виражених і необов'язкових; цих студентів під час констатуючого експерименту було 23,8 %, після проведення після проведення експерименту стало 40,3 %. Таких студентів необхідно систематично продовжувати злучати до позанавчальної діяльності з фізичної культури, активізувати їх позицію, і вона зміниться на стійку позитивну.

Зниження кількості студентів, у яких була відсутня зацікавленість і бажання займатися фізкультурною діяльністю у позанавчальний час, з 56,5 % під час констатуючого експерименту до 14,4 % у формуючому експерименті свідчить, що введення в позанавчальний процес з фізичної культури практичного курсу «Бадмінтон – запорука здоров'ю» для формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом у студентів в позанавчальній діяльності, новітніх і нетрадиційних форм та методів з фізичної культури позитивно вплинуло на активізацію фізкультурної діяльності студентської молоді й сформувало в неї повний рівень фізичної культури.

Висновки. Визначили сутність формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Визначили, що мотивація є важливою проблемою і має вирішуватися комплексно на всіх етапах безперервної освіти, зокрема студентів. Тому слід констатувати, що однією з глобальних цілей освіти є підготовка

вчителів фізичної культури, які мають високий рівень мотивації до занять фізичною культурою і спортом та готові застосовувати свій досвід у майбутній професійній діяльності. Обґрунтували форми і методи формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом у студентів. Суттєвими педагогічними умовами, що сприяють підтримці і розвитку глибокого стійкого інтересу студентів до занять фізичною культурою є: різноманітність засобів, методів, способів організації студентів на заняттях; застосування ігрового та змагального методів на етапі вдосконалення вивчених рухів; забезпечення ясного, точного, глибокого розуміння значення кожної навчальної теми, розділу програми; постановка конкретних завдань навчання і тренування; використання нестандартного інвентарю та обладнання.

Методика проведення занять фізичної культури з цілеспрямованим використанням елементів бадмінтону вміщує визначення: етапів навчання; загальних завдань і принципів; засобів і методів розвитку фізичних якостей, необхідних для виконання технічних елементів; можливих помилок, які виникають під час опанування техніки, та методичних вказівок для їхнього виправлення; вправ, які спрямовані на розвиток усіх груп м'язів з урахуванням вікових особливостей з метою гармонійного розвитку; планування навантаження та інтервалів відпочинку. У процесі експериментально-дослідної роботи

визначені нові підходи до організації процесу фізичного виховання студентів з цілеспрямованим використанням елементів бадмінтону, які здійснювалися з урахуванням особливостей правил гри, адаптованих до умов коледжу.

Розробили практичний курс «Бадмінтон – запорука здоров'ю» для формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом у студентів в позанавчальній діяльності. Особливістю запропонованого практичного курсу є розробка, обґрунтування та впровадження системи заходів, які впливають на залучення студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності, дозволяють упорядкувати методичну допомогу викладачам фізичної культури з планування та організації позанавчальної роботи.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Подальшої розробки вимагають: проблема спадкоємності в усебічному формуванні студентів; умови формування культури вільного часу студентів засобами бадмінтону, чинники ефективного використання педагогічного потенціалу закладу освіти, умови оптимальної організації позанавчальної роботи студентів.

Конфлікт інтересів. Автори відзначають, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Батаршев, А. В. (2009). *Учебно-профессиональная мотивация молодежи*. М. : Изд. центр „Академия”.
- Бех, І. Д. (2003). *Виховання особистості: у 2 кн. Кн. 1: Особистісно-орієнтований підхід : теоретико-технологічні засади*. К. : Либідь.
- Ковальова Н. В. (2012). Особливості проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання. *Молодіж. наук. вісник Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. Вип. 7. 39–44.
- Кравченко, В. В. (2007). Структура соціально-педагогічних чинників, що обумовлюють формування у учнів загальноосвітньої школи позитивної мотивації до здорового способу життя, систематичних занять фізичною культурою. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 11, 143–147.
- Круцевич, Т. Ю. (2004). Мотиваційний підхід до організації процесу фізичного виховання у школі. Наукові записки. *Педагогіка: Зб.наун.праць*. 35–39.
- Лепёшкин, В. А. (2007). *Бадминтон для всех*. М. : Феникс.

- Лисак, І. В. (2011). Інтереси і мотиви школярів як основа побудови навчального процесу з фізичної культури в школі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр., Вип. 12, т. 2, 317–323.
- Рыбаков, Д., & Штильман, М. (1982). *Основы спортивного бадминтона*. М. : Физкультура и спорт.
- Смирнов, Ю. Н. (1990). *Бадминтон*. М. : Физкультура и спорт.
- Хавруняк, І. В. (2010). До занять фізичною культурою школярів 14-17 років на етапі професійного вибору. *Зб. наук. пр. Чернівці*, 110–116.

Стаття постуила в редакцію: 14.05.2018 р.

Опублікована: 1.06.2018 р.

Аннотация. Крошка С. А. *Методическая разработка и внедрение практического курса «Бадминтон – залог здоровья» для студенческой молодежи.* В статье раскрыты сведения о влиянии бадминтона на общее развитие личности. В процессе исследования проанализирована научно-методическая литература по вопросам влияния бадминтона на всестороннее развитие. Предпринята попытка разработки и внедрения в практику физического воспитания студентов Лисичанского педагогического колледжа методических рекомендаций и практического курса «Бадминтон - залог здоровья» по проведению занятий физической культуры с использованием элементов бадминтона, практических рекомендаций для направленного развития физических качеств. Определили, что мотивация является важной проблемой и должна решаться комплексно на всех этапах непрерывного образования, в частности студентов. Обосновали формы и методы формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов. В процессе экспериментально-исследовательской работы определены новые подходы к организации процесса физического воспитания студентов с целенаправленным использованием элементов бадминтона, которые осуществлялись с учетом особенностей правил игры, адаптированных к условиям колледжа.

Ключевые слова: мотивация, студенты, бадминтон, качества, адаптация.

Abstract. Kroshka Svetlana. *Methodical development and introduction of a practical course «Badminton – a pledge to health» for student's youth.* The article reveals the information on the influence of badminton on the comprehensive development of personality. The essence of the formation of motivation for physical culture and sport was determined. They determined that motivation is an important problem and should be addressed comprehensively at all stages of continuing education, in particular students. Therefore, it should be noted that one of the global goals of education is the training of physical education teachers who have a high level of motivation for physical education and sports and are ready to apply all experience in future professional activities. They substantiated the forms and methods of forming motivation for physical education and sports students. Essential pedagogical conditions that contribute to the maintenance and development of the deep steady interest of students in physical education are: the variety of tools, methods, and methods of organizing students in classes; the use of gaming and competitive methods at the stage of improving the studied movements; providing a clear, accurate, deep understanding of the meaning of each educational topic, section of the program; statement of specific tasks of training and training; use of non-standard equipment and equipment. The method of carrying out physical training with the purposeful use of badminton elements contains the definition: stages of training; general tasks and principles; means and methods of development of physical qualities necessary for the implementation of technical elements; possible errors that arise during the mastering of the technique, and guidelines for their correction; exercises aimed at the development of all muscle groups, taking into account age characteristics in order to achieve harmonious development; load scheduling and rest intervals. In the process of experimental research, new approaches to the organization of the process of physical education of students with the purposeful use of badminton elements were determined, which were carried out taking into

account the peculiarities of the rules of the game adapted to the conditions of the college. Developed a practical course "Badminton - a pledge to health" to form the motivation to engage in physical education and sports for students in extracurricular activities.

Key words: motivation, students, badminton, quality, adaptation.

References

- Batarshev, A. V. (2009). *Uchebno-professional'naja motyvacyja molodezhy [Educational and professional motivation of youth]*. M. : Yzd. centr „Akademyja”.
- Beh, I. D. (2003). *Vyhovannja osobystosti: u 2 kn. Kn. 1: Osobystisno-orijentovanyj pidhid : teoretyko-tehnologichni zasady [Education of the person: in 2 books. Kn. 1: Personality-oriented approach: theoretical and technological principles.]*. K. : Lybid'.
- Koval'ova N. V. (2012). Osoblyvosti proektuvannja pozaklasnoi' roboty starshoklasnykiv z fizychnogo vyhovannja [Features of designing out-of-class work of senior pupils from physical education]. *Molodizh. nauk. visnyk Volyn. nac. un-tu im. Lesi Ukrai'nky. Fizyчне vyhovannja i sport*. Vyp. 7. 39–44.
- Kravchenko, V. V. (2007). Struktura social'no-pedagogichnyh chynnykiv, shho obumovljujut' formuvannja u uchniv zagal'noosvitn'oi' shkoly pozytyvnoi' motyvacii' do zdorovogo sposobu zhyttja, systematychnyh zanjat' fizychnuju kul'turoju [The structure of socio-pedagogical factors that determine the formation of pupils in a comprehensive school of positive motivation to a healthy lifestyle, systematic physical education]. *Pedagogika, psihologija ta medyko-biologichni problemy fizychnogo vyhovannja i sportu*, 11, 143–147.
- Krucevyh, T. Ju. (2004). Motyvacijnyj pidhid do organizacii' procesu fizychnogo vyhovannja u shkoli. Naukovi zapysky [Motivational approach to organizing the process of physical education at school. Proceedings.]. *Pedagogika: Zb.naun.prac'*. 35–39.
- Lepëshkyn, V. A. (2007). *Badmynton dlja vseh [Badminton for everyone]*. M. : Fenyks.
- Lysak, I. V. (2011). *Interesy i motyvy shkoljariv jak osnova pobudovy navchal'nogo procesu z fizychnoi' kul'tury v shkoli [Interests and motives of schoolchildren as the basis for constructing an educational process in physical culture at school]*. *Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ja nacii'* : zb. nauk. pr., Vyp. 12, t. 2, 317–323.
- Рыбаков, D., & Shtyl'man, M. (1982). *Osnovy sportivnogo badmintona [The basics of athletic badminton]*. M. : Fyzkul'tura y sport.
- Havrunjak, I. V. (2010). Do zanjat' fizychnuju kul'turoju shkoljariv 14-17 rokiv na etapi profesijnogo vyboru [To classes of physical culture of schoolchildren of 14-17 years at the stage of professional choice.]. *Zb. nauk. pr. Chernivci*, 110–116.

Відомості про авторів

Крошка Світлана Андріївна, вчитель вищої категорії зі званням «вчитель-методист», викладач фізичного виховання; Лисичанський педагогічний коледж, Відокремлений підрозділ «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка»; вул. Героїв Сталінграду, 23, м. Лисичанськ, Луганська обл. 93108, Україна

Крошка Светлана Андреевна, учитель высшей категории со званием «учитель-методист», преподаватель физического воспитания; Лисичанский педагогический колледж, Обособленное подразделение «Лисичанский педагогический колледж Луганского национального университета имени Тараса Шевченко»; ул. Героев Сталинграда, 23, г. Лисичанск, Луганская обл. 93108, Украина

Kroshka Svetlana Andreevna, teacher of Physical Education of Lisichansk Pedagogical College, teacher of the highest category with the title "teacher-methodist"; Separated subdivision «Lisichansk Pedagogical College of Lugansk National Taras Shevchenko University»; st. Heroes of Stalingrad 23, Lysychansk, Lugansk region. 93108, Ukraine.

<https://orcid.org/0000-0001-8886-2235>

E-mail:kroshka68@gmail.com