

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

Природничо-географічний факультет

Кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту

## **ДИПЛОМНА РОБОТА**

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему

**«ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ТЕХНОЛОГІЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ  
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ»**

Виконала: здобувач вищої освіти  
групи М122-п денного відділення  
спеціальності 014.11 Середня освіта  
(Фізична культура)  
освітньої програми «Середня освіта.  
Фізична культура»  
Занкова Олександра Миколаївна

Керівник: Христова Т.Є.,  
доктор біологічних наук, професор

Рецензент: Гнатів О.В.,  
кандидат педагогічних наук, заступник  
директора з навчально-виховної роботи  
Мелітопольської гімназії № 22  
Мелітопольської міської ради  
Запорізької області

Запоріжжя – 2023 року

## АНОТАЦІЯ

до дипломної роботи освітнього ступеня «магістр» здобувача вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) освітньої програми «Середня освіта. Фізична культура» Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

**Занкової Олександри Миколаївни**

на тему: «ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ТЕХНОЛОГІЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ»

Система фізичного виховання здобувачів вищої освіти потребує модернізації на основі використання сучасних спортивно-орієнтованих технологій рухової активності молоді.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання здобувачів вищої освіти в університеті.

Мета дослідження – розробити та експериментально перевірити фізкультурно-оздоровчу технологію спортивно-орієнтованого фізичного виховання здобувачів вищої освіти з використанням засобів настільного тенісу, спрямовану на покращення показників фізичного та психоемоційного стану молоді.

Дослідження проводили у 2022-2023 навчальному році на базі Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара. В експертному оцінюванні брали участь 7 осіб, серед яких 6 кандидатів педагогічних наук та наук з фізичного виховання та спорту. У педагогічному експерименті брали участь здобувачі вищої освіти 1-го курсу, які обрали заняття фізичним вихованням з використанням засобів настільного тенісу та виявили бажання брати участь у всіх етапах дослідження. Кількість здобувачів вищої освіти – 30 осіб, серед них 20 юнаків та 10 дівчат віком 18–19 років.

В роботі розроблено структуру та зміст фізкультурно-оздоровчої технології спортивно-орієнтованого фізичного виховання з використанням засобів настільного тенісу, впровадження якої сприяло розвитку таких психологічних якостей, як стійкість, переключення уваги, швидкість та переробка інформації та прийняття рішення. Статистично достовірні зміни відбулися за такими показниками фізичного здоров'я: у юнаків – час відновлення ЧСС після 20 присідань, життєвий індекс, силовий індекс, у дівчат – показники силового індексу та часу відновлення ЧСС після 20 присідань. У дівчат і хлопців покращилися результати у показниках загальної фізичної підготовленості: достовірні зміни відбулися у тестах човниковий біг 4×9 м, біг 100 м, стрибок у довжину з місця. Також поліпшилися результати спеціальної фізичної підготовленості дівчат та хлопців. Позитивні зміни відбулися в показниках технічної підготовленості у семи тестах (юнаки), у п'яти тестах з десяти (дівчата).

**Ключові слова:** фізичне виховання, фізкультурно-оздоровча технологія, настільний теніс, фізична підготовленість, здобувачі вищої освіти

## ANNOTATION

to the diploma thesis of the educational degree «master» of the higher education applicant of Specialty 014.11 Secondary Education (Physical Culture) of the educational program «Secondary Education. Physical Culture» of the Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University

**Zankova Oleksandra**

on the topic: «PHYSICAL AND HEALTH TECHNOLOGY FOR IMPROVING PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS»

The system of physical education of students in higher education institutions needs to be modernized on the basis of the use of modern sports-oriented technologies of motor activity of youth.

The object of research is the process of physical education of students of higher education at the university.

The purpose of the research is to develop and experimentally test the physical and health technology of sports-oriented physical education of students with the use of table tennis, aimed at improving the physical and psycho-emotional state of young people.

The research was conducted in the 2022-2023 academic year on the basis of Oles Honchar Dnipro National University. 7 people took part in the expert evaluation, including 6 candidates of pedagogical sciences and sciences of physical education and sports. The pedagogical experiment was attended by first-year students who chose physical education classes using table tennis and expressed a desire to participate in all stages of the study. The number of students is 30, including 20 boys and 10 girls aged 18-19.

The paper develops the structure and content of health-forming technology of sports-oriented physical education with the use of table tennis, the use of which contributed to the development of such psychological qualities as resilience, attention switching, speed and information processing and decision making. Statistically significant changes occurred in the following indicators of physical health: in boys - the time of recovery of heart rate after 20 squats, life index, strength index, in girls - indicators of strength index and recovery time of heart rate after 20 squats. Girls and boys improved their results in terms of general physical fitness: significant changes occurred in the tests of shuttle running 4×9 m, running 100 m, long jump. The results of special physical training of girls and boys also improved. Positive changes took place in the indicators of technical readiness in seven tests (boys), in five tests out of ten (girls).

**Key words:** physical education, physical and health technology, table tennis, physical fitness, students

## РЕФЕРАТ

до дипломної роботи освітнього ступеня «магістр» здобувача вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) освітньої програми «Середня освіта. Фізична культура» Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

**Занкової Олександри Миколаївни**

на тему: «ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ТЕХНОЛОГІЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ»

Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел; викладена на 73 сторінках основного тексту. В роботі представлено статистичний та графічний матеріал у 22 таблицях та 2 рисунках. Список використаних джерел включає 66 бібліографічних посилань.

У вступі обґрунтовано актуальність проблеми, визначено об'єкт, предмет, мету, завдання та методи дослідження; розкрито новизну та практичне значення одержаних результатів; зазначено сферу апробації результатів дослідження; подано відомості про структуру дипломної роботи.

Система фізичного виховання у закладах вищої освіти потребує модернізації на основі використання сучасних спортивно-орієнтованих технологій рухової активності молоді.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання здобувачів вищої освіти в університеті.

Предмет дослідження – фізкультурно-оздоровча технологія спортивно-орієнтованого фізичного виховання здобувачів вищої освіти на основі використання засобів настільного тенісу.

Мета дослідження – розробити та експериментально перевірити фізкультурно-оздоровчу технологію спортивно-орієнтованого фізичного виховання здобувачів вищої освіти з використанням засобів настільного тенісу, спрямовану на покращення показників фізичного та психоемоційного стану молоді.

Відповідно до мети були визначені наступні завдання дослідження:

- проаналізувати підходи до підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентської молоді закладів вищої освіти в сучасних умовах за даними спеціальної літератури;
- розробити структуру та зміст етапів фізкультурно-оздоровчої технології спортивно-орієнтованого фізичного виховання здобувачів вищої освіти та її складової – програми з настільного тенісу;
- оцінити ефективність розробленої фізкультурно-оздоровчої технології спортивно-орієнтованого фізичного виховання здобувачів вищої освіти та програми з настільного тенісу, що входить до її складу.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в наступному:

- уперше розроблено фізкультурно-оздоровчу технологію спортивно-орієнтованого фізичного виховання здобувачів вищої освіти на основі використання засобів настільного тенісу, науковим підґрунтям якої є системність, діагностичний підхід, поетапність, диференціація та індивідуалізація;

вона передбачає функціональну взаємодію таких структурних елементів: мета, завдання, принципи, етапи, критерії ефективності; опрацьовано умови її реалізації в процесі фізичного виховання студентської молоді в ЗВО;

- уперше обґрунтовано взаємозв'язок основних ланок фізкультурно-оздоровчої технології фізичного виховання здобувачів вищої освіти та її складової – програми з настільного тенісу, засоби якого впливають на розвиток координації та швидкісної витривалості м'язів ніг, рук, тулуба; психологічних якостей – концентрації уваги, оперативного мислення, обсягу уваги, реакції вибору; інтегральних якостей – вміння дозувати невеликі зусилля, здатності зберігати високий рівень працездатності;

- визначено основні підходи до диференціації засобів настільного тенісу залежно від рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти для адекватного планування навчального матеріалу, забезпечення наступності процесу фізичного виховання;

- доповнено інформацію про оптимальні умови організації спортивно-орієнтованого фізичного виховання, спрямованого на підвищення рівня здоров'я, показників фізичного та психоемоційного стану здобувачів вищої освіти, створення належних умов для залучення їх до рухової активності.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості широкого застосування теоретичних положень і методичних розробок, викладених у науковій роботі, в процесі організації спортивно-орієнтованих занять, секційної роботи студентської молоді у закладі вищої освіти. Розроблено структуру та зміст програми занять з використанням засобів настільного тенісу. Програма містить модулі різної цільової спрямованості в річному циклі підготовки, що становлять блоки вправ, які включають у себе: засоби, що використовуються при проведенні підготовчої та заключної частини занять, засоби розвитку спеціальної координації, засоби спеціальної фізичної підготовки, засоби базової технічної та тактичної підготовки, засоби інтегральної підготовки. Розроблено структуру комплексного контролю досягнень здобувачів вищої освіти на заняттях з фізичного виховання.

Фактичний матеріал, наведений у роботі, та зроблені на його основі висновки мають значення для підвищення ефективності процесу фізичного виховання у ЗВО та оптимізації фізичного стану здобувачів вищої освіти.

У першому розділі «Здоров'яформувальні підходи до підвищення ефективності спортивно-орієнтованого фізичного виховання здобувачів вищої освіти» на основі узагальненого аналізу літературних джерел обґрунтовано сучасні вектори реорганізації освітнього процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти; охарактеризовано використання засобів видів спорту для оздоровлення та фізичного вдосконалення студентської молоді; розкрито специфіку використання настільного тенісу у фізкультурно-оздоровчих технологіях та його вплив на показники фізичного стану здобувачів вищої освіти.

Слід відзначити, що заняття настільним тенісом є ефективним засобом розвитку необхідних моральних і вольових якостей, що має важливе виховне значення, а також розвитку координаційних і швидкісно-силових здібностей, гнучкості й загальної витривалості. Крім того, ця ігрова діяльність сприяє

зміцненню нервової системи, рухового апарату, поліпшенню обміну речовин і діяльності всіх систем організму, позитивно впливає на психічні та рухові функції студентської молоді, що робить цей вид спорту цінним засобом самовдосконалення. Відтак, на основі вищесказаного можна дійти висновку, що засоби настільного тенісу можуть бути використані в системі навчальних занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти України.

В умовах трансформації освітньої галузі науковцями впроваджено значну кількість інноваційних підходів до організації фізичного виховання. Доведено, що доцільним є використання педагогічного досвіду залучення молоді до занять фізичними вправами з урахуванням місцевих умов. Системний аналіз відповідних досліджень останніх років засвідчує, що на сьогодні все ширше використовується спортивно-орієнтоване фізичне виховання здобувачів вищої освіти, яке базується на принципах конверсії спортивного тренування, вільного вибору виду спорту, що сприяє формуванню особистісної фізичної культури студента. У фаховій літературі наголошується на раціональності впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій у процес спортивно-орієнтованого фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Особливо наголошується на доцільності використання засобів спортивних ігор. Різноманітність ігрових дій, їх змагальний характер забезпечують повноцінний фізичний розвиток і сприяють досягненню різнобічної фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти. Високою популярністю серед молоді багатьох ЗВО користується настільний теніс як вид рухової активності, що не потребує складної організації та матеріально-технічного оснащення. Водночас можливості використання настільного тенісу у фізкультурно-оздоровчих технологіях спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентської молоді вивчено недостатньо, наукових праць, у яких розглядаються питання фізкультурно-оздоровчих технологій вдосконалення фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти дуже мало, що свідчить про актуальність проведення даних досліджень.

У другому розділі «Методи й організація дослідження» розкрито специфіку використання теоретичних та емпіричних методів дослідження, а також особливості організації експерименту.

Для вирішення поставлених в роботі завдань використовувались такі методи дослідження: педагогічні (аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент); соціологічні (експертне оцінювання); тестування рухових здібностей; медико-біологічні, зокрема антропометрія, дослідження функціонального стану зорового і рухового аналізаторів, кардіореспіраторної системи; методи математичної статистики.

Дослідження проводили у 2022-2023 навчальному році на базі Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара. В експертному оцінюванні брали участь 7 осіб, серед яких 6 кандидатів педагогічних наук та наук з фізичного виховання та спорту. У педагогічному експерименті брали участь здобувачі вищої освіти 1-го курсу, які обрали заняття фізичним вихованням з використанням засобів настільного тенісу та виявили бажання брати участь у всіх етапах дослідження. Кількість студентів – 30 осіб, серед них 20 юнаків та 10 дівчат віком 18–19 років.

У третьому розділі «Обґрунтування та оцінка ефективності фізкультурно-оздоровчої технології фізичного виховання здобувачів вищої освіти» обґрунтовано передумови розробки фізкультурно-оздоровчої технології спортивно-орієнтованого фізичного виховання здобувачів вищої освіти; наведено детальну характеристику технології фізичного виховання здобувачів вищої освіти на основі спортивно-орієнтованого навчання з використанням засобів настільного тенісу; розкрито особливості оцінювання ефективності розробленої фізкультурно-оздоровчої технології фізичного виховання здобувачів вищої освіти з використанням засобів настільного тенісу.

За узагальненими даними експертного оцінювання підходів до модернізації фізичного виховання у закладах вищої освіти, особливостей впровадження спортивно-орієнтованих технологій, а також анкетування здобувачів вищої освіти щодо ставлення до фізичного виховання на базі ЗВО визначено основні передумови розробки спортивно-орієнтованої технології фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Умовно їх можна розділити на чотири групи:

- особистісні (низький рівень мотивації до занять з фізичного виховання, несформованість потреби у систематичній фізкультурно-оздоровчій діяльності, особливості емоційно-вольової сфери);

- соціальні (модернізація змісту освіти з фізичного виховання у здоров'я формувальному, спортивно-орієнтованому напрямках);

- біологічні (недостатній рівень рухової активності здобувачів вищої освіти та показників фізичного стану);

- методичні (недостатня ефективність організації занять з фізичного виховання, невідповідність занять інтересам здобувачів вищої освіти, недостатній рівень теоретичної підготовленості студентів, неналежне використання інноваційних підходів, сучасної методології, популярних видів рухової активності під час занять, відмова від уніфікації та стандартизації при розробці програмного матеріалу, створення альтернативних видів занять з урахуванням традицій, особливостей, матеріально-технічного та кадрового забезпечення ЗВО).

На основі узагальнення зазначених вище положень була розроблена фізкультурно-оздоровча технологія фізичного виховання здобувачів вищої освіти на основі спортивно-орієнтованого навчання на базі ЗВО з використанням засобів настільного тенісу.

В роботі розроблено структуру і зміст фізкультурно-оздоровчої технології спортивно-орієнтованого фізичного виховання, використання якої сприяло розвитку таких психологічних якостей: стійкість, переключення уваги, швидкість та переробка інформації, прийняття рішення. Статистично достовірні зміни відбулися за такими показниками фізичного здоров'я: у юнаків – час відновлення частоти пульсу (ЧСС) після 20 присідань, життєвий індекс, силовий індекс, у дівчат – показники силового індексу та часу відновлення ЧСС після 20 присідань. У дівчат і хлопців покращилися результати у показниках загальної фізичної підготовленості: достовірні зміни відбулися у тестах човниковий біг 4×9 м, біг 100 м, стрибок у довжину з місця. Поліпшилися результати спеціальної фізичної підготовленості дівчат і хлопців. Позитивні зміни відбулися в технічній підготовленості у 7 тестах (юнаки), у 5 тестах з десяти (дівчата).

Практичною складовою розробки стала програма з використанням засобів настільного тенісу. Спрямоване використання рекомендованих засобів з урахуванням вимог професійно-прикладної фізичної підготовки, гігієнічних норм рухової активності та інтересу студентів до виду спорту суттєво вплинуло на ефективність процесу фізичного виховання у ЗВО. Такий спеціалізований процес фізичного виховання з ознаками спортивного тренування впливає на показники функціональних систем, що забезпечують виконання основної спортивної вправи. Так, відбувся приріст у показниках загальної та спеціальної фізичної підготовленості, фізичної й розумової роботоздатності, фізичного здоров'я, функціонального стану нервової системи, психоемоційного стану.

Отже, з урахуванням аналізу отриманих результатів можна зробити висновок про те, що запропонована фізкультурно-оздоровча технологія на основі занять настільним тенісом за розробленою програмою сприятливо впливає на рівень фізичного здоров'я здобувачів вищої освіти, показники їх фізичної підготовленості, рівень уваги, стан зорового та рухового аналізаторів, психологічний стан, розумову та фізичну роботоздатність. Це дає змогу рекомендувати запропоновану технологію на основі засобів настільного тенісу як ефективний засіб спортивно-орієнтованого фізичного виховання здобувачів вищої освіти.

Таким чином, за результатами експертного дослідження виокремлено чинники підвищення ефективності процесу фізичного виховання в сучасних умовах. Визначено основні передумови розробки фізкультурно-оздоровчої технології спортивно-орієнтованого фізичного виховання здобувачів вищої освіти: особистісні, соціальні, біологічні, методичні. Розроблена фізкультурно-оздоровча технологія, спрямована на створення сприятливих умов для підвищення рівня здоров'я студентів, а також фізичне самовдосконалення. Алгоритм розробки включав послідовне вирішення таких завдань: відбір молодих людей до груп спортивно-орієнтованої спрямованості з настільного тенісу, теоретичне обґрунтування та розробку програми з використанням засобів настільного тенісу, оцінювання ефективності запропонованих підходів.

На основі проведеного дослідження можна зробити наступні висновки.

1. Узагальнений теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури дозволив встановити, що зміст та спрямованість фізичного виховання в переважній більшості закладів вищої освіти не забезпечують належного рівня здоров'я студентської молоді. Виявлено значну кількість досліджень, пов'язаних з підвищенням якості організаційних та нормативно-правових сторін фізичного виховання студентів, використанням сучасних видів рухової активності, впровадженням у освітній процес здоров'яформувальних, інформаційних, спортивно-орієнтованих технологій. Існуючі на сьогодні підходи до використання фізкультурно-оздоровчих технологій організації спортивно-орієнтованого фізичного виховання знаходять відображення у вітчизняній літературі лише фрагментарно. Отже, можна констатувати необхідність вирішення наукового завдання, що полягає в недостатньому організаційно-методичному забезпеченні фізкультурно-оздоровчої складової спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентської молоді.



2. За узагальненими даними експертного оцінювання підходів до підвищення ефективності процесу фізичного виховання у ЗВО, анкетування здобувачів вищої освіти з питань організації фізичного виховання на базі вишу визначено основні передумови розробки фізкультурно-оздоровчої технології спортивно-орієнтованого фізичного виховання: особистісні (низький рівень мотивації до занять з фізичного виховання, несформованість потреби у систематичній оздоровчій діяльності, особливості емоційно-вольової сфери студентів); соціальні (модернізація змісту освіти з фізичного виховання в оздоровчому, спортивно-орієнтованому напрямках; необхідність підвищення кваліфікації науково-педагогічних працівників); біологічні (недостатній рівень рухової активності здобувачів вищої освіти та показників фізичного стану); методичні (недостатня ефективність організації занять з фізичного виховання, невідповідність занять, що проводяться, інтересам студентів, недостатній рівень теоретичної підготовленості студентів, неналежне використання інноваційних підходів, сучасної методології, популярних видів рухової активності під час занять, відмова від уніфікації та стандартизації при розробці програмного матеріалу, створення числа альтернативних видів занять, з урахуванням традицій, особливостей, матеріально-технічного та кадрового забезпечення закладів вищої освіти).

Розроблено та обґрунтовано структуру і зміст фізкультурно-оздоровчої технології спортивно-орієнтованого фізичного виховання з використанням засобів настільного тенісу (мету, завдання, функції, принципи, етапи програми, критерії ефективності) та визначено й опрацьовано організаційно-методичні умови її реалізації в умовах ЗВО. Для адекватного планування навчального матеріалу, забезпечення наступності процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти та підвищення його ефективності запропонована програма занять з використанням засобів настільного тенісу, яка стала практичною складовою розробленої технології. Принциповими положеннями розробленої програми є диференціація засобів настільного тенісу за величиною і спрямованістю навантаження, що увійшли в програму підготовки студентів, збільшення кількості годин, що відводяться на загальну фізичну підготовку студентів, урізноманітнення засобів тренування технічної підготовленості гравців, упровадження активних, нестандартних форм і методів навчання; раціоналізація занять; використання технічних засобів навчання. Особливістю розробленої програми також було використання модулів різної цільової спрямованості, що включали блоки вправ, на розвиток спеціальної координації, індивідуальної тактико-технічної підготовки, інтегральної підготовки.

3. Використання у фізкультурно-оздоровчій технології спортивно-орієнтованого фізичного виховання настільного тенісу сприяє розвитку таких психологічних якостей, як стійкість, переключення уваги, швидкість та переробка інформації та прийняття рішення. Достовірними були зміни у показниках простої та складної зорово-моторної реакції (за всіма показниками у юнаків та дівчат,  $p < 0,05$ ). У юнаків і дівчат функціональний стан рухового аналізатора покращився і відповідав задовільному стану, а статистичний аналіз результатів виявив достовірний приріст результатів проби Ромберга у дівчат

( $t = 5,02$ ,  $p < 0,05$ ) та у юнаків ( $t = 4,97$ ,  $p < 0,05$ ); незважаючи на відсутність статистично значущих відмінностей ( $p > 0,05$ ), спостерігалася тенденція до покращення порога зорової чутливості ближньої і далекої точок зору. У юнаків достовірно покращилися параметри часу впрацювання ( $t = 2,33$ ,  $p < 0,05$ ), показники стомлюваності ( $t = 15$ ,  $p < 0,01$ ) і переключення уваги ( $t = 45$ ,  $p < 0,05$ ), у дівчат значне поліпшення стану уваги виявлено тільки в показнику стомлюваності ( $t = 10$ ,  $p < 0,05$ ).

Згідно з визначеними критеріями ефективності розробленої технології та її складової програми занять, встановлено: статистично достовірні зміни відбулися за такими показниками фізичного здоров'я: у юнаків – час відновлення ЧСС після 20 присідань, життєвий індекс, силовий індекс, у дівчат – показники силового індексу та часу відновлення ЧСС після 20 присідань. Відбулися позитивні зміни у показнику індексу Руф'є (у юнаків з 9,84 до експерименту до 6,84 у.о. після експерименту та у дівчат з 9,74 до 7,92 у.о. відповідно). Покращилися результати у показниках загальної фізичної підготовленості: достовірні зміни відбулися у тестах: човниковий біг 4×9 м (у юнаків – з 10,77 до 9,79 с; у дівчат – з 11,35 до 10,77 с), біг 100 м (у юнаків – з 14,79 до 13,95 с; у дівчат – з 17,11 до 15,83 с), стрибок у довжину з місця (у юнаків – з 224,90 до 232,10 см, у дівчат – з 164,10 до 171,40 см). У дівчат рівень спеціальної фізичної підготовленості істотно покращився за трьома параметрами, таким, як швидкість переміщення в триметровій зоні вправо і вліво ( $t = 9,48$ ,  $p < 0,05$ ), вперед–назад ( $t = 9,75$ ,  $p < 0,05$ ) і швидкість ударних рухів праворуч ( $t = 4,39$ ,  $p < 0,05$ ); у юнаків за всіма досліджуваними показниками, окрім імітації удару накатом зліва ( $t = 1,93$ ,  $p > 0,05$ ). Покращилися результати у показниках технічної підготовленості у юнаків у семи тестах з десяти, у дівчат – у п'яти тестах.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ЗДОРОВ'ЯФОРМУВАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	8
1.1. Сучасні вектори реорганізації освітнього процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти.....	8
1.2. Використання засобів видів спорту для оздоровлення та фізичного вдосконалення студентської молоді.....	15
1.3. Специфіка використання настільного тенісу у фізкультурно- оздоровчих технологіях та його вплив на показники фізичного стану здобувачів вищої освіти.....	20
Висновки до першого розділу.....	24
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	26
2.1. Методи дослідження.....	26
2.2. Організація дослідження.....	34
Висновки до другого розділу.....	34
РОЗДІЛ 3. ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	36
3.1. Передумови розробки фізкультурно-оздоровчої технології спортивно-орієнтованого фізичного виховання молоді.....	36
3.2. Обґрунтування технології фізичного виховання здобувачів вищої освіти на основі спортивно-орієнтованого навчання з використанням засобів настільного тенісу.....	50
3.3. Ефективність розробленої фізкультурно-оздоровчої технології фізичного виховання здобувачів вищої освіти з використанням засобів настільного тенісу.....	63
Висновки до третього розділу.....	69
ВИСНОВКИ.....	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	74

Ім'я користувача:  
Олександр Непша

ID перевірки:  
1015912961

Дата перевірки:  
15.11.2023 21:45:59 EET

Тип перевірки:  
Doc vs Internet + Library

Дата звіту:  
15.11.2023 21:56:43 EET

ID користувача:  
100012881

Назва документа: Занкова ОМ\_диплом\_ФК\_ДФН

Кількість сторінок: 51 Кількість слів: 13095 Кількість символів: 97896 Розмір файлу: 860.95 KB ID файлу: 1015579797

## 6.49% Схожість

Найбільша схожість: 6.31% з Інтернет-джерелом ([https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/anons\\_zuhyst/diss\\_globa\\_t...](https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/anons_zuhyst/diss_globa_t...))

6.49% Джерела з Інтернету

7

Сторінка 53

0.55% Джерела з Бібліотеки

4

Сторінка 53

## 0% Цитат

Вилучення цитат вимкнене

Вилучення списку бібліографічних посилань вимкнене

## 0% Вилучень

Немає вилучених джерел