

- С. С. Єрмакова. Харків: ХДАДМ, 2007. 8. С. 73 – 75.
3. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Педан О.С., Коломоець Г.А., Боляк А.А., Ребрина А.А., Деревянко В.В., Стеценко В.Г., Остапенко О.І., Лакіза О.М., Косик В.М. та інші) fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.22.08.2022.pdf
 4. Смолій Г.Е. Методичні рекомендації з викладання теми «Туризм» на уроках фізичної культури. Освітній проєкт «На урок». <https://naurok.com.ua/>

ВПЛИВ ЗАСОБІВ БАДМІНТОНУ НА РУХОВІ ЯКОСТІ ШКОЛЯРІВ

Чиж Сергій

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті проаналізовано дані різних авторів про вплив бадмінтону на рухові якості школярів. Висвітлені дані про захопленість та актуальність даного виду спорту серед учнів. Охарактеризовано відмінні особливості бадмінтону та можливість його застосування.

Summary. The article analyzes the data of various authors on the influence of badminton on the motor qualities of schoolchildren. Data on enthusiasm and relevance of this sport among students are highlighted. The distinctive features of badminton and the possibility of its application are characterized.

Актуальність проблеми. Урок фізичної культури – це основна форма організації фізичного виховання в школі, яка спрямована, перш за все, на зміцнення здоров'я дітей. Саме у дитячі та підліткові роки закладається фундамент міцного здоров'я. Для нормального фізичного розвитку організму, особливо в період інтенсивного зростання та розвитку, необхідна достатня рухова активність. Тому так важливо приділяти максимум уваги фізичному вихованню дітей. Для багатьох сучасних дітей урок фізичної культури є єдиною можливістю зменшити дефіцит рухової активності [1]. Аналіз наявних наукових даних показав зниження рівня зацікавленості школярів уроками фізичної культури та їх переважно негативне ставлення до занять фізичними вправами загалом [1].

Пошуком шляхів підвищення інтересу школярів до уроків фізичної культури займається велика кількість фахівців у сфері фізичної культури та спорту. Вони пропонують різноманітні інноваційні напрями вирішення цієї проблеми. Здійснити модернізацію процесу фізичного виховання школярів можливо за рахунок впровадження такого новітнього, нетрадиційного виду рухової діяльності як бадмінтон, який стрімко набуває популярності серед школярів України.

Мета дослідження – узагальнити дані про вплив засобів бадмінтону на школярів і їх рухові якості.

Завдання дослідження: проаналізувати вплив засобів бадмінтону на рухові якості школярів.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення літературних даних.

Результати дослідження. Бадмінтон – це олімпійський вид спорту, який відрізняється доступністю, простотою інвентарю й обладнання, величезною емоційністю ігрових ситуацій, необхідністю прояву різноманітних фізичних якостей при подоланні дій суперника.

Бадмінтон є достатньо простою та доступною спортивною грою, що не потребує складного обладнання або великих стадіонів. Для гри потрібен лише невеликий чотирикутний майданчик. Техніка гри не є занадто складною, оскільки для того, щоб нею оволодіти необхідно опанувати чотири основних удари – справа, зліва, зверху і знизу. Простота і доступність, мінімальний ризик травматизму дають можливість займатися бадмінтоном дітям різної статі та фізичної підготовленості. Можливість варіювати навантаження в процесі занять бадмінтоном обумовлює можливість використання його для учнів основної, підготовчої та спеціальної медичних груп [2, 3].

Заняття бадмінтоном позитивно впливають на розвиток усіх систем організму, особливо, кардіореспіраторну. Виховний, оздоровчий і освітній потенціал занять бадмінтоном полягає в тому, що його структура ґрунтується на природних рухах людини (біг, стрибки, нахили, зміна напрямків рухів тощо) та прояві психофізичних здібностей. С. А. Крошка, К. В. Варфоломєєва [3] зазначають, що у процесі занять бадмінтоном у дітей і підлітків підвищується рівень здоров'я, розвиваються інтелектуальні здібності, покращується фізичний розвиток, виховуються позитивні морально-вольові якості. Все це в тісному зв'язку створює комплексний вплив на формування особистості, створює позитивну мотивацію до занять фізичною культурою і спортом.

Зацікавленість учнів щодо впровадження бадмінтону на уроках фізичної культури у загальноосвітніх школах відмічає Н. Сороколіт [5]. Зокрема, проведені дослідження показали, що понад 84 % школярів доводилося грати в бадмінтон, хоча на уроках фізичної культури цей вид спортивної гри практично не використовується, на що вказали понад 96 % опитаних. Разом з тим, за результатами соціологічного дослідження, більше половини школярів, а саме 68,3 %, хотіли б грати в бадмінтон на уроках фізичної культури. Крім того, 35 % опитаних бажають займатися бадмінтоном у спортивних секціях, понад 84 % учнів хотіли б, щоб у їх школі відбувалися змагання між класами з бадмінтону, а 26,4 % школярів бажають брати у них участь.

Дослідження, проведені Н. Сороколіт [5], виявили досить високий інтерес школярів 8-го класу до занять бадмінтоном. Зокрема, прагнуть займатися цим видом спорту на уроках фізичної культури майже 41 % опитаних учнів, зокрема, 41,4 % у містах і 39,4 % – у селах області. Разом з тим, більший інтерес і зацікавленість бадмінтоном висловили дівчата, ніж хлопці. Так, 48,6 % опитаних дівчат вважають позитивним те, щоб у їхніх школах вивчали бадмінтон, а в юнаків цей показник становить 31,7 %.

В дослідженні О. В. Шиян [6] для підвищення рівня фізичної підготовленості молодших школярів науково обґрунтовано включення в зміст уроків фізичної культури елементів бадмінтону. Авторка відзначає, що заняття

цим видом спорту сприяють підвищенню рівня прояву спритності, швидкісно-силових здібностей, сили м'язів рук і тулуба.

Висновки. Аналіз літературних джерел дозволив встановити, що більшість авторів, відмічають позитивний вплив бадмінтону на рухові якості, фізичний та емоційний стани дітей. Бадмінтон – це не лише захоплююча, а й корисна спортивна гра, що необхідна дітям і підліткам як засіб розвитку фізичних якостей, зміцнення здоров'я, покращення інтелектуальних здібностей і формування особистості. Бадмінтон сприяє вирішенню освітніх, оздоровчих, розвиваючих, виховних і пізнавальних завдань, має переваги в організації занять і широкому використанні, оскільки не вимагає особливих умов та обладнання і може бути включений у систему фізичного виховання школярів.

Застосування бадмінтону в освітньому процесі сприятиме, на наш погляд, поліпшенню ставлення дітей і підлітків до уроків фізичної культури та, звісно, покращуватиме рухові якості школярів.

Список використаних джерел:

1. Бала Т. Петрова А. Аналіз ставлення школярів старших класів до інноваційних видів рухової діяльності у системі шкільної фізичної освіти. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2019. № 4. С. 33-37.
2. Індик П. М., Сірик А. Є. Бадмінтон: навчально-методичний посібник. Суми: Сумський державний університет. 2017. 111 с.
3. Крошка С. А., Варфоломєєва К. В. Бадмінтон як засіб формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом дітей середнього шкільного віку. Спортивні ігри. 2015. № 11. С. 85-89.
4. Міщанчук Р. М. Яковів В. І. Чорненький А. І. Бадмінтон: методичні рекомендації для викладачів та студентів за спеціальністю «017. Фізична культура та спорт». Тернопіль ТНЕУ. 2020. С. 32.
5. Сороколіт Н. Впровадження варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури в учнів восьмих класів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. № 3. С. 184-188.
6. Шиян О. В. Вплив занять бадмінтоном на рівень фізичної підготовленості молодших школярів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С. С. Харків-Львів: ХДАДМ (ХХПІ), 2003. №16. С. 106-111.

ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В БАСКЕТБОЛІ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ

Ясельський Микола

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті проаналізовано технічну підготовку в сучасному баскетболі учнів 12-13 років. Визначено основні прийоми. Охарактеризовано