

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ  
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я  
ЛЮДИНИ**

До захисту допустити:  
Завідувач кафедри  
\_\_\_\_\_ Осіпцов А. В.  
«\_\_»\_\_\_\_\_2021 р.

**«БАДМІНТОН В СИСТЕМІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ  
ЗУЧНЯМИ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ»**

Кваліфікаційна робота  
здобувача вищої освіти другого  
магістерського) рівня вищої освіти  
освітньо-професійної програми  
«Фізична культура»  
Сакуна Олександра Сергійовича  
**Науковий керівник:**  
Федотов Олег Валерійович доктор,  
біологічних наук, професор кафедри  
фізичного виховання, спорту та здоров'я  
людини  
**Рецензент:**  
Пристинський Володимир Миколайович,  
кандидат педагогічних наук, професор  
кафедри теоретичних та методичних основ  
фізичного виховання і реабілітації ДВНЗ  
«Донбаський державний педагогічний  
університет» м. Слов'янськ

Кваліфікаційна робота  
захищена  
з оцінкою \_\_\_\_\_  
Секретар ЕК \_\_\_\_\_  
«\_\_»\_\_\_\_\_2021 р.

Маріуполь – 2021

## ЗМІСТ

Перелік умовних позначень і скорочень.....	3
Вступ.....	4
РОЗДІЛ I. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ СИСТЕМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ.....	7
1.1 Історія виникнення бадмінтону як фізкультурно-оздоровчої роботи учнів.....	7
1.2. Стан і перспективи організації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітньої школи.....	21
1.3. Характеристика урочної форми організації фізкультурно- оздоровчої роботи.....	29
Висновки до першого розділу .....	36
РОЗДІЛ II. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ .....	37
2.1. Методи дослідження.....	37
2.2. Організація дослідження.....	38
РОЗДІЛ III. РОЗРОБКА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ТА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ УЧНІВ НА УРОКАХ З БАДМІНТОНУ.....	39
3.1 Аналіз фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи .....	39
3.2 Експериментальна програма .....	40
3.3 Перевірка ефективності експериментальної програми з бадмінтону .....	54
Висновки до третього розділу.....	61
РОЗДІЛ IV. ОХОРОНА ПРАЦІ.....	68
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	71
ДОДАТКИ .....	74
ЛІТЕРАТУРА.....	77

## **ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ**

КГ – Контрольна група

ЕГ – Експериментальна група

ФВ – Фізичне виховання

ЗФП – Загальна фізична підготовка

ППФП – Професійно-прикладна фізична підготовка

ДЮСШ – Дитячо-юнацька спортивна школа

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Проблеми здоров'я суспільства сьогодні приділяється величезна увага – проводяться дослідження щодо можливості збереження здоров'я у сучасних умовах, досліджуються критерії визначення рівня здоров'я та механізмів його зміцнення.

Головним завданням школи є створення умов для гармонійного розвитку особистості і надання можливостей до самореалізації а майбутньому житті. Підвищення мотивації школярів до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності є одним із основних завдань системи фізичного виховання.

Фізична культура – це не чи не найважливіша навчальна дисципліна, яка є самостійною сферою діяльності у соціокультурному просторі країни й викладається в загальноосвітніх навчальних закладах як окремий предмет, сприяє розв'язанню проблеми пошуку нових шляхів удосконалення фізичного виховання підрастаючого покоління в умовах демократизації освіти.

Фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини. Фізична культура має на меті формування різнобічно – розвиненої особистості.

Невід'ємною частиною всього навчально – виховного процесу в загальноосвітній школі є фізичне виховання, а основною його формою – урок. Сьогодні особливого значення набуває пошук ефективних підходів для прищеплення учнями інтересу до занять фізичною культурою та впровадження новітніх технологій у систему фізичного виховання. При вступі до школи різні відхилення у стані здоров'я спостерігаються у кожній третій дитини, а у дев'ятому класі – у кожній другій.

Це пояснюється тим, що навчання у школі супроводжується дефіцитом рухової активності, нервової перенапруженню, необхідністю засвоєння та переробки школярами великої кількості інформації.

Відповідно до Концепції розвитку змісту освіти в галузі фізичної культури (2001) основою освіти з фізичної культури є рухова (фізкультурна) діяльність, яка безпосередньо пов'язана з удосконаленням фізичної природи людини. В рамках шкільної освіти активне освоєння даної діяльності дозволяє навчаються, не тільки вдосконалювати фізичні якості і зміцнювати здоров'я, освоювати фізичні вправи і рухові дії, а й успішно розвивати психічні процеси та моральні якості, формувати свідомість і мислення, творчий підхід і самостійність.

**Об'єктом дослідження** є фізичне виховання учнів в загальноосвітній школі.

**Предметом дослідження** є методика викладання бадмінтону в загальноосвітній школі.

**Метою дослідження** є рівень розвитку витривалості у учнів які займаються бадмінтоном.

**Завдання дослідження:**

1) Визначити вплив занять з використанням елементів бадмінтону на рівень соматичного здоров'я та фізичної підготовленості учнів шкільного віку.

2) Розробити та довести експериментальні методики, додаткових вправ, методів у роботі зі школярами.

3) Навчання навичкам, вмінням, технічним діям гри в бадмінтон, фізкультурно-оздоровчу та спортивно-оздоровчу діяльність, організації самостійних занять з бадмінтону.

**Методи дослідження:**

1) Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури

2) Використання інтерактивних методів на уроках

3) Спостереження та застосування методик

### **Наукова новизна одержаних результатів:**

- Набуло подальшого розвитку навчальної програми та методик які були використанні під час проведення експерименту.
- Обґрунтування основних вимог експерименту з бадмінтону до учнів, та чутке слідкування за здоров'ям дітей під час проведення експерименту.
- Уперше визначено, що на формування індивідуальної фізичної культури впливає організація системи фізичного виховання в закладах освіти, які навчаються за однією програмою з фізичної культури, при підвищенні рівня теоретичної складової за роками навчання відмічається зниження результатів практичної складової фізичної підготовленості як юнаків так і дівчат.
- Визначені механізми поєднаного навчання техніці бадмінтону та розвитку фізичних якостей школярів.

**Апробація і впровадження результатів.** Матеріали кваліфікаційної роботи доповідались та обговорювались (на «Декаді студентської науки» – 2021. □) Результати дослідження опубліковано у матеріалах цієї конференції. Матеріали роботи доповідалися та обговорювалися на засіданнях кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Маріупольського державного університету.

**Структура та об'єм роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, загальних висновків та списку літератури. Робота викладена на 83 сторінках основного тексту. Має 4 таблиці та 13 рисунків. Список літератури складається з 59 джерел.

**РОЗДІЛ 1**

**ОРГАНІЗАЦІЙНО МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ СИСТЕМИ**  
**ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ УЧНІВ**  
**ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ**

**1.1. Історія виникнення бадмінтону як фізкультурно-оздоровчої роботи учнів.**

Бадмінтон - чудова гра. Гра доступна багатьом. Адже в цю гру грають майже в кожному дворі, на пляжах. Напевно, немає жодної людини, яка хоча б раз не спробував грати в бадмінтон.

Якщо розглядати бадмінтон з різних точок зору, то гра має масу позитивного і майже не має негативного.

Бадмінтон не вимагає дорогого інвентарю. Устаткування майданчика для бадмінтону значно простіше. Бадмінтонна майданчик поміщається практично в будь-якому спортивному залі.

Правила гри прості і не вимагають тривалого вивчення. Досить проста техніка гри, яку легко освоїти.

Бадмінтон - гра, яка підходить для людей різного рівня фізичної підготовки. У неї з успіхом можуть грати люди різного віку.

Ігри в бадмінтон позитивно впливає на зір, так як спостереження за воляном тренують м'язи, що керують кришталиком очі. А помірні навантаження при цьому, не допускають стомлення зору.

Бадмінтон має, мабуть, один недолік - це гра тільки однією рукою, що призводить до однобокого розвитку. Однак, якщо підібрати вправи, для координації, то можна уникнути однобокого розвитку.

Масовий розвиток бадмінтону, як виду спорту, допомагає вирішувати основну задачу, що стоїть перед фізкультурним рухом: домогтися фізичної досконалості учнів, зміцнити їх здоров'я, прищепити навички здорового способу життя.

Бадмінтон є своєрідним університетом навчання людини рухам тіла, засобом навчання його різноманітним руховим навичкам. Чим ці кошти вище за своїм рівнем і чим багатша їх запас, тим успішніше навчається справляється з незнайомими для нього руховими завданнями. Підвищення культури рухових навичок дозволяє швидше довести потрібні рухи до автоматизму і тим самим звільнити свідомість для вирішення інших завдань.

Заняття бадмінтоном дозволяють різнобічно впливати на організм людини, розвивають силу, витривалість, координацію руху, поліпшують рухливість в суглобах, сприяють набуттю широкого кола рухових навичок, виховують вольові якості.

Бадмінтон не тільки за найвищою міркою задовольняє потребу організму в навантаженні через рух, а й дозволяє, в силу ігрового характеру, досягати досконалості рухів меншими зусиллями над собою.

Гра є свого роду компенсатором несприятливого впливу праці на людину, особливо для учнів з досить вузьким характером рухів, нерухомою позою протягом вченого дня. Бадмінтон, даючи ґрунтовну навантаження всім групам м'язів, всім системам організму, створює значний біологічний резерв високої працездатності. В організмі людини, тренуваного бадмінтоном, - більш швидке включення в оптимальний режим роботи, а отже, у людини і більш висока працездатність. Таким чином, бадмінтон сучасний тим, що в плані рухових навичок вчить «вмінню вміти», дає своєрідну загальну «технологію» здійснення трудових рухів, створює запас рухових навичок,



необхідну фізичну і психологічну готовність до більш швидкого і успішного оволодіння новими знаннями, заснованими на точних рухових навичках.

Бадмінтон – одна з найдавніших ігор нашої планети. За простотою правил, захопливістю бадмінтон близький до народних ігор. Більше того, він вийшов багато століть тому назад з народної гри [1].

Починалася ця гра з яблука. За переказами три тисячі років тому хлопчики з японського села, підбравши з землі яблуко, прикрасили його гусячими перами та стали перекидати один одному широкими палицями. Незабаром гра у «літаюче перо» поширилася та в інших азіатських країнах – Китаї, Індії.

За іншою версією, гра виникла у глибокій старовині на островах Малайського архіпелагу та поширилася по всьому світу. Пеона – у Індії, дидзуяци – у Китаї, ойбане – у Японії, же-де-пому – Франції, баттлдор та шатлкок – у Америці, леток – на Русі тощо. М'ячик з перами перекидали руками, дерев'яними лопатками, ракетками різної конфігурації, граючи один на один або двоє на двоє [3; 5;19].

Бадмінтон, якій був популярний у XVII-XVIII століттях при королівських дворах Європи, здобув популярність у Росії при Катерині II. Свою сучасну назву він отримав від найменування англійського містечка Бадмінтон, де були проведені перші офіційні змагання у 1873р.

Бадмінтон посідає вагоме місце у системі фізичного виховання, є прекрасним засобом поліпшення здоров'я, підвищення працездатності та вирішення освітньо-виховних завдань, сприяє гармонійному розвитку людини.

Популярною гра є і тому, що вона є доступною для людей різного віку, технічної, фізичної підготовленості та стану здоров'я.

Велике значення бадмінтону полягає у вирішенні такої актуальної сьогодні проблеми, як задоволення природної потреби людини у фізичній активності, підтримці високої працездатності на довгі роки. Бадмінтон,

даючи ґрунтове навантаження всьому організму (а відбувається це в ігровій ситуації) цілком відповідає цей потребі.

Різноманітні рухи та дії, які виконуються у бадмінтоні, мають великий оздоровчий вплив: сприяють зміцненню нервової системи, рухового апарату, поліпшенню загального обміну речовин, підвищенню діяльності всіх органів і систем організму людини, служать засобом активного відпочинку[7;19;34;38].

Заняття бадмінтоном значно впливають на центральну нервову систему. Швидкість виконання рухів, часта їх зміна та постійне варіювання інтенсивності м'язової діяльності сприяє збільшенню сили, рухливості та лабільності нервової системи [4; 18].

Заняття бадмінтоном позитивно позначаються на розвитку зорового, вестибулярного, м'язового та інших аналізаторів. У тих, що займаються, спостерігається збільшення поля зору, розвивається глибинний зір. Під впливом систематичних тренувань поліпшуються функції м'язового апарату очей.

Бадмінтон розвиває швидкість рухів, точність зорового сприйняття, просторове уявлення про своє тіло. Вимагаючи тонкої орієнтації у просторі, він розвиває «відчуття майданчика». Даючи ґрунтове навантаження всім групам м'язів, всім системам організму, створює значний біологічний резерв високої працездатності.

У тренуваного бадмінтоном організму відбувається більш швидке включення в оптимальний режим роботи, а отже, і більш висока працездатність.

Ігровий характер бадмінтону сприяє зняттю негативної дії на людину монотонності праці. Він є своєрідним засобом зміни роду діяльності за законом зміни праці, плідної для життєдіяльності людини[11;24;29;55].

Із вдосконаленням обладнання виробництва все більшому числу професій необхідні тонке м'язове відчуття кисті руки, ледве вловимі рухи пальців, на основі яких удосконалюється якість рухової діяльності. Жоден

вид спорту не має такої кількості рухів кисті, мікрорухів пальців, як бадмінтон. Треба відзначити, що дрібні рухи пальців – досить складний вид рухової діяльності. Він вимагає набагато більшої координації з боку нервової системи, ніж прості силові рухи всієї руки. За витонченість дрібних рухів пальців руку класних бадмінтоністів порівнюють з рукою скрипаля.

У зв'язку з цим визначається і значний інтелектуальний початок бадмінтону. Роль руки у розумовому розвитку людини загальновідома. Недарма І. Кант визначав значення руки як «мозок, що вийшов назовні».

Рух кисті у момент зіткнення її з ручкою ракетки активізує діяльність кори великих півкуль мозку. Чим різноманітніші ці рухи, тим плідніше є робота мозку [7;18].

Спортсмени, що займаються бадмінтоном виконують роботу змінної інтенсивності, в основному швидкісно-силового характеру. Збільшення швидкості пересування та швидкості дій, підвищення інтенсивності ігрової діяльності значно підвищили навантаження на організм гравця.

У зв'язку з цим виникає проблема правильного дозування фізичного навантаження з урахуванням віку, рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я.

У грі спортсмен повинен максимально проявити свою спритність, витривалість, гнучкість розуму, тактичне мислення. Він веде постійну боротьбу за місце у спортивній ієрархії, без чого пропадає стимул до самоствердження та самовдосконалення. Заняття бадмінтоном, систематична участь у змаганнях розвивають та підтримують у людині дух здорового суперництва, азарт боротьби. Змагання, ставка на перемогу формують бійцівські якості, так необхідні людині в її повсякденному житті [8;11;13].

Таким чином, сучасний атакуючий бадмінтон повинен базуватися на таких якостях гравця, як швидкість його пересування по майданчику, швидкість виконання будь-якої ударної дії, швидкість мислення [19;25].

Ефективність дії на організм, видовищність зумовили включення цього виду спорту у систему фізичного виховання у школах.

У СРСР до комплексної програми з фізичного виховання учнів середніх шкіл бадмінтон був введено як один з видів спорту, який був рекомендований для позакласних занять. Федерація бадмінтону СРСР затвердила програму з підготовки вчителів фізичної культури середніх шкіл, розраховану на 10 годин.

Заняття бадмінтоном, особливо у дитячому віці, вимагають певних знань особливостей розвитку дитячого організму. Найсприятливішим періодом для засвоєння основ техніки прийнято вважати молодший шкільний вік, період, співпадаючий з етапом початкової підготовки у дитяче-юнацької спортивної школи (ДЮСШ) (8-9 років). Саме у цей час легко сприймаються та засвоюються різноманітні форми рухів.

Пояснюється це прискореним розвитком на цьому етапі рухових здібностей[14;19;22;58].

Перший рік занять – це ще не освоєння техніки бадмінтону, а швидше загальнофізична підготовка з використанням ракеток та воланів.

Основні завдання цього періоду – прищепити інтерес до гри, навчити правильно тримати ракетку та жонглювати воланом. Заняття бадмінтоном різнобічно впливають на організм, розвивають силу, швидкість, витривалість, поліпшують рухливість у суглобах, сприяють формуванню широкого кола рухових навичок, виховують силу волі, ініціативу, витримку.

Безперервні переміщення вперед, назад, вліво, вправо, випадки під сітку, стрибки вгору розвивають стрибучість, координацію рухів, які так необхідні школярам як для занять на уроках фізкультури, так і у повсякденному житті. Система рухів у бадмінтоні розвиває гнучкість, а постійна зміна ситуацій під час гри сприяє прийняттю швидких рішень, швидкості мислення, які необхідні школярам під час уроків. Спілкування між учнями під час занять у залі розвиває відчуття колективізму, дружби, взаємодопомоги.

Постійне спостереження за польотом волана сприяє розвитку зору, розширенню поля зору та поліпшенню здатності сприймати навіть незначну

інформацію на периферії цього поля, оскільки постійна зміна фокусної відстані між воланом та оком тренує очні м'язи [22;40;45].

Бадмінтон має велике значення для фізичного розвитку молодших школярів. Це пов'язано перш за все з тим, що ракетка для гри є дуже легкою (до 100 г). Крім того, цей вид спорту сприяє швидкій віддачі енергії, накопиченої під час сидіння на уроках та набиранню нової енергії, необхідної для кращого засвоєння нового матеріалу. У таких країнах, як Китай та Індонезія, у бадмінтон грають на перервах під час занять у школі. Завдяки високій швидкості переміщень майданчиком у різних напрямках, а також великій кількості ударів, нанесених під час гри, школяр за півгодини гри у бадмінтон виконує роботу.

Діяльність бадмінтоніста є сприятливою і для анатомо-фізіологічної структури. Регулярні заняття бадмінтоном позитивно впливають і на кардіореспіраторну систему дитячого організму.

Під впливом занять бадмінтоном відбувається згладжування між сповільненими та прискореними періодами розвитку рухових якостей, що позитивно позначається на розвитку організму у цілому.

Як свідчить програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів в українських школах зі спортивних ігор для 1-3-х класів рекомендовано тільки футбол та баскетбол.

Якщо ж порівнювати з постановкою фізичного виховання в інших країнах то можна побачити, що спостерігається різноманітність в ігрових видах спорту, а також у ряді країн (Австрія, Англія, Франція) бадмінтон введено до шкільної програми.

В Україні ж тільки у СШ № 51 м. Києва на базі 1-го класу було впроваджено заняття бадмінтоном на уроках фізичної культури (20 хвилин від тривалості уроку). Крім того, бажаючих ввели додаткове заняття тривалістю близько 1 години, де школярі займалися тільки бадмінтоном. Таким чином, бадмінтон – це цікава і корисна гра, необхідна школярам як засіб фізичної підготовки, зміцнення здоров'я та формування особистості

(рис. 1.1). Він сприяє вирішенню освітніх, розвиваючих, оздоровчих, виховних та пізнавальних завдань, має переваги в організації занять та широкому використанні, оскільки не вимагає особливих умов та обладнання і може бути включений у систему спортивних ігор для дітей молодшого шкільного віку.



**Рис 1.1.** Схема напрямків впливу занять з бадмінтону

Основним організаційно-педагогічним принципом фізичного виховання учнів є диференційоване використання засобів фізичної культури на заняттях зі школярами різної статі та віку з урахуванням стану їхнього здоров'я, рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості [13;28;30;51].

Головними критеріями при виставленні оцінки за виконання рухових дій є оцінювання знань, техніки виконання та нормативного показника.

Процес навчання елементів бадмінтону передбачав дотримання загально-дидактичних принципів (активності та свідомості, наочності, доступності, індивідуалізації, систематичності, міцності та прогресування), знання та реалізація яких робить процес фізичного виховання ефективнішим.

1) Принцип активності та свідомості забезпечувався за рахунок активного розуміння необхідності виконання фізичних вправ, їх значущості для людини, творчої активності учнів.

2) При реалізації принципу наочності враховували здатність дітей молодшого шкільного віку до образного мислення. Створення уявлення про техніку виконання здійснювалось шляхом демонстрації вправи вчителем, а також малюнків.

3) Принцип доступності реалізовувався з урахуванням можливостей учнів засвоювати теоретичний матеріал, оволодівати структурою рухових дій, а також виявляти фізичні зусилля. Пропоновані вправи були досить легкими, щоб гарантувати вільну над ними роботу, але одночасно складними, щоб стимулювати до мобілізації інтелектуальні, психічні та фізичні можливості.

4) Принцип індивідуалізації здійснювався шляхом пристосування навчального матеріалу до індивідуальних можливостей школярів, а також диференціації методів, засобів, інтенсивності навчальної діяльності відносно груп, сформованих з урахуванням вікових та статевих особливостей, стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості.

5) Принцип систематичності передбачав планування навчального матеріалу таким чином, щоб вивчене раніше готувало до засвоєння нового.

6) Принцип міцності та прогресування. Одним із основних завдань навчально-виховного процесу є здобуття дітьми міцних знань, умінь та

навичок, які можуть застосовуватися ними на практиці. Велике значення приділялось повторенню раніше вивчених вправ, а також постійному підвищенню вимог до учнів шляхом постановки все нових та нових завдань з метою міцного засвоєння матеріалу [29;34;38;53].

Організація процесу фізичного виховання молодших школярів здійснювалась з урахуванням особливостей правил гри у бадмінтон, адаптованих до умов загальноосвітньої школи.

Мета гри – послати волан на протилежну сторону так, щоб його не можна було відбити або повернути у гру точним ударом [6;18;25;38;51;59].

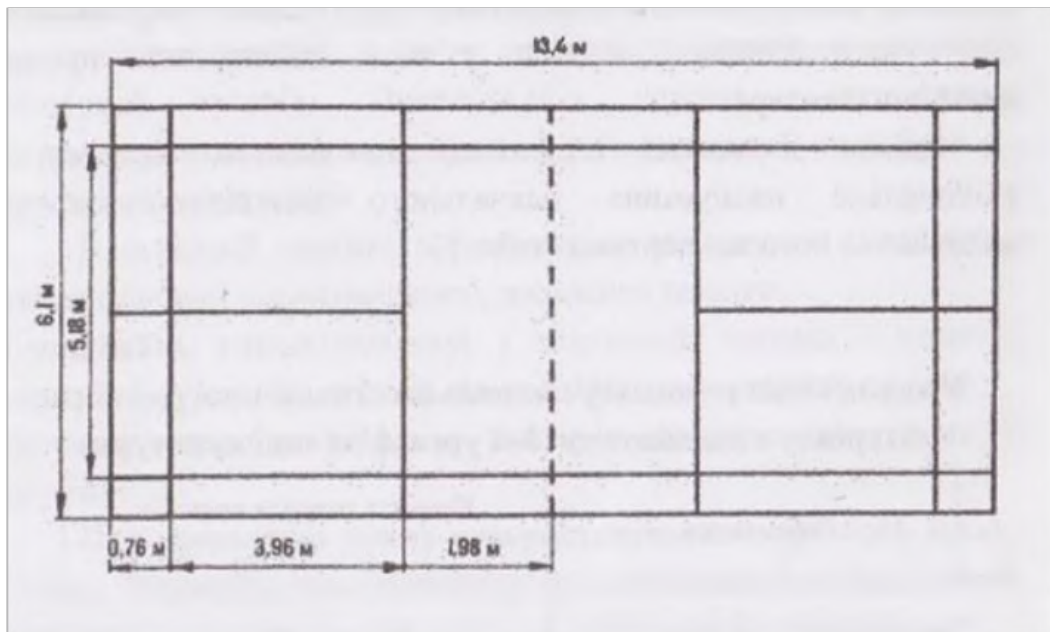
Гра складається з трьох партій, у мужчин – до 15 очок, у жінок – до 11. Для дітей нами були запропоновані ігри за спрощеними правилами: без урахування помилок при виконанні подачі, прийому подачі, ігри проводилися до різної кількості очок (що дозволяється також правилами змагань), щоб хлопчики грали з дівчатками тощо.

Гра ведеться воланом та ракетками. Ракетки бувають дитячі, юнацькі та дорослі. Діти 8-10 років можуть вже грати юнацькими дерев'яними або металевими ракетками. Волани ми рекомендували синтетичні.

Майданчик для гри мін прямокутну форму (13,40 х 6,10 м для парних ігор, для одиночній ери ширина 5,18 м) (рис. 1.2).

Обладнання майданчика складається з дерев'яних або металевих стійок та сітки, яка натягується між ними (довжина 6,1 м, ширина 0,75 м). Сітка натягується на висоті 155 см від поверхні майданчика [17;33;47;59].





**Рис. 1.2.** Майданчик для гри у бадмінтон

Для бадмінтоністів, які починають займатися та для школярів до 10 років нами було рекомендовано використовувати майданчики зменшених розмірів. Таких майданчиків (10x3 м) у спортивному залі 12x24 м можна розмістити сім, у залі 9x16 м – п'ять. Розташовувалися вони поперек залу та проміжків між майданчиками не робилося.

Кількість технічних елементів, які ми пропонуємо для навчання у молодших класах є нижчим, ніж у ДЮСШ на початковому етапі підготовки.

Для гармонійного розвитку дітей ми пропонували виконувати елементи як правою, так і лівою руками [23;43;47;56].

В основній частині вирішувалися завдання – підвищення рівня фізичної підготовленості, засвоєння техніки.

Засоби, використовувані у заключній частині – стрибки, легкий біг, ходьба, вправи на розслаблення, вправи на увагу – були спрямовані на поступове зниження навантаження, на зняття збудження.

При проведенні занять використовували зміну місць занять, зміну партнерів, що дозволяло, не виділяючи окремих учнів, тримати їх постійно у полі зору, і у той же час приділяти увагу.

Для молодших школярів характерним є навчальний тип уроку з навантаженнями невеликого обсягу та малої інтенсивності. Діти у цьому віці швидко стомлюються від монотонної, одноманітної роботи. Відновлення успішніше проходить в умовах переключення, зміни вправ, поєднання навантажень на різні групи м'язів. Навантаження носять дрібний характер з частими чергуваннями вправ та відпочинку [32;52].

Оскільки діти цього віку мають сприятливі можливості розвитку швидкості, приділялось більше уваги розвитку таких компонентів швидкості як швидкість реакції, частоти рухів та швидкості ударного руху.

Рухливі ігри, естафети, які вміщують біг, стрибки, метання, елементи акробатики складала 20% загального часу уроку. Ці вправи дозволили нам підвищити емоційність занять та одночасно комплексно вирішити завдання фізичного розвитку дітей [45;50].

Рухливі ігри досить важливі для загального розвитку дітей. Цінність їх полягає, з одного боку, у тому, що вони розвивають природні рухи дітей, які ще у цьому віці є недостатньо досконалими; з іншого боку примушують дітей бути активними, діяльними, міркувати, досягати успіху. Рухливі ігри також стимулюють розвиток розумових здібностей, розвивають увагу, пам'ять, спостережливість, є своєрідною формою пізнання світу, задовольняючи їх пізнавальні, соціальні, моральні та естетичні потреби. Таким чином, рухливі ігри повинні займати велике місце у житті учнів молодших класів, тому що це відповідає їх віковим особливостям. Таким чином, в основі підвищення технічної майстерності лежить рішення проблеми паралельного вдосконалення технічних навичок, рухових якостей та функціональних можливостей, що дасть можливість гравцю реалізувати свій потенціал у грі будь-якої інтенсивності.

Для розвитку координації рухів застосувалися вправи з предметами і без них на розвиток точності рухів. При виконанні вправ необхідно було

точно дотримуватися напрямку, темпу та амплітуди рухів, часової точності рухів та точності м'язових зусиль (кидки м'яча на точність, жонгливання, ходьба по гімнастичній лаві, колоді, стрибки на місці з поворотами на 45°, 90°, 180°, 360°, повороти головою вправо, вліво, перекиди вперед, назад).

Тривалість окремої вправи від 10 до 120 с, кількість повторювань – від 6 до 10-12, інтервал відпочинку – 1-2 хв.

При силовій підготовці молодших школярів використовували такий методичний підхід, як комплексне виховання фізичних якостей. Така рекомендація виходить з концепції, що у цьому віці найбільшою мірою виражено позитивний вплив розвитку однієї якості на розвиток інших фізичних якостей.

Ефективними для розвитку сили рук, тулуба та ніг є кидки у різному темпі м'ячами різної ваги (волейбольним, футбольним, баскетбольним). Навантаження під час кидків дозували їхньою вагою, темпом та відстанню між партнерами. Вправи виконувалися з вихідного положення стоячи, сидячи на підлозі, на гімнастичній лаві.

При виконанні вправ на розвиток сили дотримувалися таких умов: кількість повторювань – до 10, кількість серій – до 3, з інтервалом відпочинку 3-4 хв.

Гнучкість взаємопов'язана з іншими фізичними якостями і впливає на рівень їх розвитку.

Найефективнішими вправами для розвитку гнучкості були такі: нахили з різних вихідних положень, махи ногами у передньозадньому та поперечному напрямках, випади, шпагати, обертання руками, вправи з палками та біля гімнастичної стінки.

При розвитку гнучкості використовували динамічні та статичні вправи. Фіксація окремих частин тіла здійснювалась у межах 20-30 с. Загальна кількість повторювань при розвитку рухливості у різних суглобах – до 55. Вправи виконувались серіями, по 3-5 повторювань у кожній. Інтервали між

серіями заповнювались вправами на розслаблення та на силу. В уроці вправи на гнучкість проводились у кінці основної частини.

Діти молодшого шкільного віку не відзначаються високим рівнем витривалості, однак як статичну, так і динамічну витривалість можна розвивати, що значною мірою буде сприяти підвищенню їх працездатності.

Для розвитку динамічної витривалості ми використовували біг з постійною швидкістю та прискоренням, рухливі ігри такої ж спрямованості, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, піднімання прямих ніг з вихідного положення лежачи на спині, стрибки на скакалці та ін. Статичну витривалість розвивали за допомогою вправ на опір. При цьому у вигляді відпочинку використовували вправи на розслаблення. Для виховання загальної витривалості застосували повільний біг (8-30 хв), «фартлек» (гра швидкостей). При розвитку витривалості використовували рівномірний, повторний та перемінний методи [13;16;26;45].

Для зміни величини навантаження ми використовували такі прийоми: збільшення або зменшення кількості повторювань, амплітуди виконання вправ, зміна умов, часу, темпу виконання вправи, вихідного положення, тривалості інтервалів відпочинку.

Внутрішнім проявом навантаження є відповідна реакція організму на виконану роботу.

Оскільки ЧСС є інтегральним показником стану організму, то використовувалась загальноприйнята класифікація навантажень [18; 32] при виконанні роботи різної спрямованості:

- 1) максимальної інтенсивності – ЧСС вище 180 уд/хв;
- 2) великої інтенсивності – ЧСС до 170-180 уд/хв;
- 3) середньої інтенсивності – ЧСС до 140-160 уд/хв;
- 4) низької інтенсивності – ЧСС до 110-130 уд/хв.

## **1.2.Стан і перспективи організації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітньої школи**

Перехід України до ринкових відносин істотно вплинув на стан фізичної культури й спорту в країні. З'явилася тенденція до заморожування й ліквідації фізкультурно-оздоровчих об'єктів, скоротилося виробництво спортивного устаткування і інвентарю, скасували посади інструкторів-методистів, знизилася пропаганда. У той же час в останні роки в рамках державної політики намітилися позитивні тенденції в розвитку системи фізично-оздоровчої культури й спорту. Створено самостійні структури у вигляді асоціацій, федерацій по видах спорту, відкриваються фітнес-центри, формуються групи здоров'я, одержують поширення нетрадиційні форми оздоровчої фізичної культури (шейпінг, стретчинг, кланнетика, східні види гімнастики й ін.), налагоджене виробництво спортивних товарів, інвентарю, вжиті заходи по переорієнтації галузі на масову фізичну культуру на противагу існуючому пріоритету спорту вищих досягнень [46;49].

Як відзначає В.І. Глухов [20], досить великий контингент людей не цікавиться фізично-оздоровчою культурою й спортом, байдужі до фізичних вправ, стану свого здоров'я. Думаючи, що дана проблема має психологічні коріння, він приводить класифікацію 5 типів фізично-пасивних людей:

1. Особи, абсолютно байдужі до фізичної культури і спортивно-оздоровчої діяльності. Вони мають у своєму розпорядженні помилкові уявлення про малу користь фізичних вправ, воліють проводити час у бездіяльності. В основному це особи хворобливі й фізично слабкі.

2. Особи, які вважають, що їм немає причин займатися фізично-оздоровчою культурою та спортом, тому що вони здорові. Вони часто висловлюються відверто проти спорту, вважаючи це заняття забавою.

3. Особи, що усвідомлять цілющий вплив фізичної культури та оздоровчо-спортивної діяльності на здоров'я людини, але нічого не роблять для цього практично.

4. Особи зі слабкою вираженим інтересом до спортивно-оздоровчої діяльності. Вони безвладні, недовірливі, не вірять у свої сили.

5. Особи, що займаються фізичною культурою та оздоровчою діяльністю нерегулярно.

Як видно з даної класифікації, головними причинами байдужості до спортивно оздоровчої діяльності та фізичної культури в цілому є недостатня інформованість, а також безвільність, байдужність до власного здоров'я до того моменту, коли вже видні наслідки того відношення й доводиться звертатися до лікаря за допомогою [22;27;50].

Перебороти пасивне відношення до спортивно-оздоровчої діяльності та фізичної культури можна тільки шляхом цілеспрямованого виховання в людей переконаності в необхідності правил і норм активної рухової діяльності. Змістовна сторона активного відношення індивіда до фізичної культури визначається його соціальними властивостями які складаються в результаті виховання: спрямованості особистості (світоглядними поглядами, переконаннями), ціннісними орієнтаціями соціальними установками. У процесі соціалізації індивіда оцінка суспільної значимості здорового способу життя повинна перетворитися в його власну оцінку. Система моральних і навіть фізкультурно-оздоровчих вимог, що існує в суспільстві, стає надбанням людини через складну систему міжособистісних зв'язків і відносин. Джерела будь-якої проблеми на думку В.І. Глухова, Т.М. Громико, Є.К. Куликовича, Н.В. Зеньковича , варто шукати в мотиваційно споживчій сфері особистості. Формуючим початком активності вступає її мотив, що є побудником до дії, вчинку. Л.Н. Левшина, відзначаючи, що процес мотивації – це перший конкретний акт формування фізкультурної активності, виділяє етапи його розвитку:

1. Відбиття у свідомості людини суспільних потреб, інтересів і цілей перетворення засобами спортивно-оздоровчої діяльності.

2. Оцінка умов, засобів і способів задоволення потреб людини засобами спортивно-оздоровчої діяльності відповідно до наявними в неї

суб'єктивними можливостями й функціональної готовності до цієї діяльності.

3. Усвідомлення ефективності задоволення потреби людини засобами спортивно-оздоровчої діяльності й формування на цій основі первинного інтересу до фізкультурної діяльності.

4. Постановка мети, ухвалення рішення із приводу задоволення цієї потреби.

Конкретні мотиви занять фізичними вправами істотно залежать від системи цінностей, прийнятих у суспільстві. Кардинальні зміни в соціальній сфері вимагають переосмислення ціннісних подань про спорт та оздоровчо-фізичну культуру. Людині необхідно бути здоровою, енергійною, зовні привабливою, уміти раціонально організувати свою працю, активний відпочинок і т.д. .

Досліджуючи мотиви занять фізичною культурою, соціологи Л.Н. Левшина і Г.К. Зайцев відзначають, що визначальним мотивом є потреба населення у фізичному й психічному здоров'ї, приданні гарної фігури, можливість спілкування з товаришами по спортивній секції. Крім цього, крім «базових потреб» можна констатувати наявність так званих квазіпотреб», пов'язаних досягненням формальних цілей (перемога на змаганнях, одержання заліку по фіз. Вихованню). Тобто, сучасні тенденції суспільних перетворень уже впливають на масову свідомість. Однак не можна ігнорувати й той факт, що серйозною перешкодою фізичному вихованню, наприклад, молодших школярів є недостатня інформованість під час навчальних занять (про методика формування вольових якостей, уміннях і навичках самостійної роботи, самоконтролю). У зв'язку із цим Г.О. Плигань, О.О, Тимофєєв, О.О, Вашкевич вважають, що необхідно збільшити обсяг конкретної інформації, спрямованої на розширення знань і їхнє практичне застосування. Є.Я. Безносиков, В.І. Домбровський, досліджуючи причини припинення самостійних занять фізичною культурою, вказують на відсутність у населення спеціальних знань, умінь і навичок самоконтролю.

Таким чином стає очевидною необхідність роботи формування суспільної думки щодо систем цінностей, поглядів і установок в області спортивно-оздоровчої діяльності та фізичної культури, а також розширення інформаційного поля [10;16;40;52].

У сформованій ситуації, на наш погляд, великого значення набуває просвітительська робота, а також належний рівень пропаганди, реклами у світлі нових технологій.

Принцип всебічного і гармонійного розвитку організму передбачає забезпечення планомірного й цілеспрямованого розвитку всіх його органів та системи і фізичних якостей особи.

Правильне фізичне виховання великою мірою сприяє повноцінному психічному розвитку дитини та вдосконалення її рухових функцій.

Організм всебічного розвивається, якщо систематично зазнає дії різноманітних фізичних навантажень, зокрема фізичних вправ. Відомо, що в організмі є понад 630 м'язів і 230 суглобів. Їх нормальне функціонування передбачає інтенсивне і систематичне завантаження кожного з них. Однак у виконанні вправи бере участь лише обмежена кількість м'язів і суглобів. Тому для оптимального фізичного розвитку необхідно використовувати комплекс різноманітних вправ, які б забезпечували функціонування всіх м'язів і суглобів [34;39;50;57].

Чим більше м'язів бере участь в виконанні конкретної фізичної вправи, тим істотніше фізіологічні (в органах) і біохімічні (в клітинах) зрушення відбуваються в організмі, тим ефективніший її вплив на всебічний фізичний розвиток дитини. Згідно з «Положенням про фізичне виховання учнів загальноосвітньої школи», система занять школярів фізкультурою і спортом включає такі, пов'язані між собою форми:

1. Уроки фізичної культури
2. Фізкультурно-оздоровчі заходи протягом шкільного дня (гімнастика перед уроками, фізкультурні хвилинки під час уроків, ігри й фізичні вправи на перервах і в режимі продовженого дня)



3. Позакласна спортивно-масова робота (заняття в гуртках фізичної культури і спортивних секціях, спортивні змагання)

4. Позашкільна спортивно-масова робота та фізкультурно-оздоровчі заходи за місцем проживання учнів (заняття в дитячо-юнацьких спортивних школах, туристичних гуртках і т.д.)

5. Самостійні заняття учнів фізичними вправами вдома, на пришкольних і дворових майданчиках, стадіонах та інше.

Відомо, що навіть при якісному проведенні уроків їх безпосередній вплив на фізичний розвиток учнів недостатній. Науковими дослідженнями встановлено, що урок фізкультури забезпечує в середньому лише 11% гігієнічної норми рухової активності школяра. У зв'язку з цим, необхідно збагачувати і правильно поєднувати різні форми фізичного виховання учнів і фізкультурно-оздоровчої роботи.

Головна мета позакласної фізкультурно-спортивної роботи полягає в тому, щоб залучити кожного школяра до самостійного, щоденного виконання фізичних вправ [40;56].

Організувати щоденну фізкультурно-масову роботу слід усіма педагогічними засобами, привчати учнів до самостійних занять фізичними вправами за місцем проживання. У сучасних умовах учитель фізкультури навчає в середньому 200-300 учнів. Однак, як засвідчили спеціальні дослідження, для правильного фізичного розвитку підлітків двох уроків фізичної культури на тиждень є замало. Встановлено, що хорошу фізичну підготовку мають лише ті школярі, які, окрім уроків фізичного виховання, регулярно займають ще два-три рази в тиждень в спортивних секціях чи в дитячо-юнацьких спортивних школах. Однак із 89% школярів з основної медичної групи в спортивних секціях шкіл займається в межах України не більше 40% дітей молодшого шкільного віку, причому з них майже половина займається фізкультурою нерегулярно. Діти, які не займаються систематично фізичними вправами, відстають в рості і розвитку. Брак руху (гіпокінезія), якщо він незначний, призводить лише до призупинення або зниження зросту

і дієздатності організму, а якщо більший – навіть до поступової атрофії м'язів, ожиріння та інших порушень нормального фізичного розвитку.

Послаблення рухової активності не лише призводить до порушення нормального перебігу метаболічних процесів, тобто процесів росту і розвитку, але і є причиною невротичного стану школярів, що виявляється в легкій збуджуваності, дратівливості, розсіяності, неуважності, неадекватній реакції тощо.

Однак відомо і те, що рухова активність школярів не повинна бути надмірною. Треба уникати надто великого обсягу фізичного навантаження, тому що енергетичні ресурси в значній мірі втрачаються на пластичні процеси, а енергетичні ресурси в значній мірі втрачаються в пластичні процеси, а інтенсивна і тривала робота м'язів вимагає також величезних енергетичних затрат. Тому важливо співпрацювати вчителям фізичної культури із тренерами.

Адже «Програма фізкультурно-оздоровчих занять для дітей» включає нормативи, підібрані для комплексного та гармонійного розвитку дитини: підтягування, віджимання, прес, стійка на руках, стрибки в довжину, зі скакалкою, силові вправи та багато ін., що передбачено для виконання також і на уроках фізкультури. А при професійній взаємодії вчителів і тренерів діти завжди матимуть змогу порадитись щодо техніки виконання тих чи інших вправ, спланувати навантаження і активний відпочинок. На необхідність такої співпраці вказує і той факт, що учень із тренером проводить зазвичай більше часу, ніж з вчителем фізичної культури. При такому співвідношенні на вчителя покладається більш спрямовуюча функція: пропаганда здорового і фізично активного способу життя. А на тренера – контроль і корекція техніки виконання тих чи інших вправ, світогляду учня, його емоційної врівноваженості, світосприйняття та ін. За активної участі таких неурядових організацій фізкультурно-спортивного спрямування вирішуються такі важливі для суспільства питання як підтримка дітей групи ризику, відстоювання їх вправ на сприятливе оточуюче середовище, профілактика

негативних явищ серед неповнолітніх, організація дозвілля, розробка та впровадження нових освітніх технологій тощо.

Окремі аспекти соціально-педагогічної діяльності неурядових організацій, які реалізують різні виховані проекти в інтересах дітей, які також сприяють, вихованню моральних та вольових якостей особистості. Тому для виховання фізичної активності у школярів необхідна співпраця між всіма учасниками вихованого процесу: представниками влади і держави, які розробляють програми виховання та спрямування учнівської молоді, відділами освіти та відділами по роботі з молоддю ,які контролюють впровадження цих програм з одного боку та неурядовими організаціями і об'єднаннями, які у своїй діяльності виконують ті ж функції, що і державні установи, але мають кращі можливості для реалізації своїх завдань. Це відбансує і покращить дозування виховного, орієнтаційного, теоретико-методичного та інших впливів на школяра [28;40;45].

У системі занять фізичними вправами присутні різноманітні організаційні форми. При цьому не всі з них рівнозначні за важливістю. До основних відносяться відносно великі форми занять, які створюють необхідні умови для ефективного навчання руховим діям, розвитку фізичних якостей, підтримання тренуваності. Такими являються перш за все урочні форми.

Практичною і основною формою занять є урок.

Найважливіші переваги уроку як форми організації занять:

6. В уроці створюються найкращі умови для вирішення освітніх, оздоровчих і виховних завдань;

7. Урок є найбільш ефективною формою систематичних занять як у фізичному вихованні, так і спорті та прикладній фізичній підготовці;

8. В межах загальнообов'язкових навчальних курсів з фізичного виховання урок є найбільш уніфікованим, що зумовлено наявністю єдиних програм, однорідністю континенту, що займається, стабільністю розкладу, лімітом часу заняття, постійним числом занять у тижневому циклі і та інше.

В умовах фізкультурного руху на добровільних засадах заняття урочного типу більш варіативні. Вони змінюються в залежності від змісту і спрямованості, а також у залежності від різних змінних обставин. Цим пояснюється своєрідність форм урочистих занять. Але для всіх них характерні такі основні ознаки уроку:

9. Керівна роль педагога-фахівця, який відповідає за його організацію і проведення;

10. Стабільність розкладу занять (що забезпечує їх систематичність та правильне чергування роботи та відпочинку);

11. Постійний склад осіб, що займаються, який до того ж як правило однорідний за віком, статтю, станом здоров'я, рівнем фізичної підготовленості;

12. Відповідно навчального матеріалу програмі та особливостям контингенту;

13. Можливість широкого застосування різноманітних методів навчання і тренування, виховання і організації, контролю і управління з обов'язковим обліком рівня фізичного стану учнів, а також застосування різноманітних засобів фізичного виховання.

### **1.3. Характеристика урочної форми організації фізкультурно-оздоровчої роботи**

В практиці фізичного виховання закономірно складається багатоманітні за змістом, структурою і типовими методичними особливостями типи, види і різновиди урочних форм занять. Це зумовлено необхідністю проведення занять з особами різного віку з великими відмінностями у рівнях підготовленості і психофізичного стану, неоднорідністю інтересів і можливостей людей і таке інше.

Уроки фізичної культури можна класифікувати за цільовою спрямованістю і за характером завдань, що вирішуються [19;30;45;47].

За цільовою спрямованістю уроки поділяють на уроки загальної фізичної підготовки (ЗФП), тренувальні заняття за видами спорту, уроки професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП), уроки з лікувальною метою, методичні уроки. Цілі і зміст цих уроків в значній мірі визначаються їх назвою.

Вид уроку визначається видами фізичних вправ: урок легкої атлетики, гімнастики, лижної підготовки, спортивних ігор комбіновані.

За вирішенням освітніх завдань уроки поділяються на типи: вступні уроки, уроки вивчення техніки фізичних вправ, уроки повторення і закріплення техніки, контрольні, змішані – у яких у різних співвідношеннях вирішується декілька задач.

Для фізичного виховання школярів найбільш характерним є комплексні уроки. Вони створюють фундамент фізичного розвитку, спрямовані на всебічну загальну підготовку до будь-якої рухової діяльності, відрізняється різноманітністю змісту та складністю методичного забезпечення.

Відповідно до фаз працездатності людини, урок умовно поділяють на три частини: підготовчу (припадає на перші зони працездатності), основну (відповідає фазі вирішення передбачених основних завдань), заключну (покликану забезпечити учнів до наступних після уроку дій). Поділ уроку на

частини не означає, що він втрачає свою цілісність. Навпаки, кожна частина повинна логічно передувати наступні і впливати з посередньої. Бажано, щоб переходи від однієї частини до іншої були непомітними.

Підготовча частина уроку триває 10-12 хвилин. Вирішує такі завдання: початкова організація учнів, ознайомлення з завданнями уроку, психологічний настрій на роботу, поступова функціональна підготовка організму до навантажень, утворення відповідного емоційного стану.

Для проведення підготовчої частини використовуються стройові вправи, гімнастичні шикуння і перешикування, різновиди ходьби з додатковими рухами рук, короткочасний біг, стрибки, танцювальні вправи, загальнорозвиваючі, підготовчі та підвідні вправи, ігри з елементами стройових вправ.

Зміст підготовчої частини уроку змінюється залежно від місця його проведення, задач уроку, виду уроку, контингенту учнів.

Основна частина уроку триває 25-30 хвилин. Її завдання – дати учням знання, вміння, навички з фізичної культури за шкільною програмою і сприяти розвитку рухових якостей; сформувати вміння застосовувати набуті знання і вміння в повсякденному житті. При цьому застосовують вправи з усіх розділів програми: спочатку іде вивчення нових вправ, а потім повторення і закріплення техніки вивчення раніше вправ. Учням дають 3-4 вправи, з яких 1-2 рухливі ігри, що проводяться наприкінці основної частини. Розвиток рухових якостей таких як сила і витривалість планується проводити в кінці. Перевірка знань, вмінь і навичок учнів відбувається також в основній частині уроку [30;34;41;51].

В межах одного уроку можуть бути об'єднані 2-3 завдання. Засоби для вирішення завдань: спеціальні, спеціально-підготовчі, і підвідні вправи, а також вправи спрямовані переважно на розвиток фізичних якостей.

У заключній частині уроку, яка триває 3-5 хвилин, поступово зменшується фізичне навантаження і організм дітей приводиться у відносно спокійний стан. Підводяться підсумки уроку, даються домашні завдання.

Засобами заключної частини уроку є ходьба з різними положеннями рук, повільний біг, танцювальні кроки, вправи на увагу, спокійні ігри, ритмічні глибокі дихальні вправи. Урок будується з врахуванням багатьох об'єктивних факторів: впливу фізичних вправ на організм; закономірностей процесу фізичного розвитку людини, логіки розгортання навчально-пізнавальної діяльності, залежністю між технікою виконуваних рухів і характером прояву рухових якостей, а також часу, місцевих умов проведення занять та інше. Зміст конкретних уроків різноманітний, змінний і визначається вимогами програми, особливостями і підготовленістю учнів, тощо.

Існують певні правила розподілу матеріалу в уроці. До найважливіших проблем організації занять в основній частині належить визначення послідовності розв'язання завдань уроку. На початку уроку, як правило, вирішуються завдання, які вимагають найбільшого зосередження уваги, до того вона ще достатньо висока, а сприйняття чутливі [6;17;24].

До тих завдань належить навчання:

1. Новим руховим діям.
2. Уміння застосувати засвоєння дій в нових поєднаннях, змінних умовах.
3. Руховим діям, в яких допускаються помилки або неточності.

Надалі в уроці вирішуються завдання повторення для закріплення а потім з розвитку фізичних якостей.

Якщо в уроці вирішуються завдання тільки розвитку фізичних якостей, то спочатку пропонуються вправи на розвиток спритності і швидкісних якостей, потім сили і гнучкості, на остаток – витривалості. Визначаючи порядок виконання вправ необхідно враховувати зміну діяльності сприяє тривалому збереженні активності учнів, оскільки одна дія по відношенню до іншої буде відпочинком [9].

Організаційні аспекти проведення занять фізичними вправами. Якість уроку в значній мірі визначається тим як педагог вирішує організаційні завдання. До них відносяться:

1. Забезпечення максимальної зайнятості в уроці.
2. Забезпечення оптимальних умов для регулювання і контролю фізичних навантажень.
3. Розміщення відділень і груп в залі чи на майданчику так, щоб тримати весь клас у полі зору.
4. Використовувати максимальну кількість інвентаря та обладнання оптимально змінювати місця занять.
5. Забезпечувати страхування і допомогу при виконанні вправ.
6. Забезпечення порядку і дисципліни.

Це в значній мірі забезпечується методами організації діяльності на занятті та способами виконання вправ.

Основні вимоги до змісту і методики проведення занять урочного типу.

1. Кожен урок має сприяти вирішенню конкретних завдань і бути цілісний і завершений. Водночас урок логічно пов'язаний з попереднім і наступним уроками. Зміст уроку має бути доступним і таким, що реально вкладається в рамки відділеного часу [13;24;26;45].

2. Вплив кожного уроку на учнів має бути достатньо різнобічним, а специфічний вплив вплив має складатися з елементами навчання, виховання і фізичного розвитку. Кожен урок незалежно від специфічних завдань, що вирішується у ньому, підпорядковується загальним цілям морального, розумового, естетичного виховання. Діяльність учнів на занятті має бути достатньо різноманітним не тільки за змістом, але і за характером. Для цього фізичні, вольові, інтелектуальні зусилля мають змінюватися за напругою, тим самим забезпечуючи оптимальну працездатність.

3. Діяльність учнів впродовж всього уроку має бути безпосередньо, що забезпечить доцільне використання часу уроку. Це однак не виключає



введення в урок необхідних пауз відпочинку. Учні можуть поєднувати їх з іншою діяльністю (аналіз виконання вправ, перевірка знань та інше)

4. В ході уроку необхідно використовувати різні методи навчання, розвитку та виховання, що відповідають завданням, особливостям учнів, умовам проведення уроку і таке інше. Перевага надається методам, що підвищують активність учнів.

Позаурочні (неурочні) заняття доповнюють урок як основну форму занять фізичними вправами [15;19].

Серед неурочних форм розповсюдженні: ранкова гімнастика, гімнастика до занять в школі, фізкультурні паузи і хвилинки, розваги, ігри, туристичні походи, змагання та інші. Ці заняття можуть бути епізодичними (наприклад, походи, спортивні розваги, змагання) і систематичними (ранкова і ввільна гімнастика, фізкультхвилинка, паузи, прогулянки). Неурочні форми відіграють допоміжну роль у вирішенні завдань фізичного виховання і доповнюють уроки. Але інколи вони набувають самостійне значення і повністю забезпечують фізкультурні потреби окремих контингентів населення [14;49].

Неурочні форми занять є достатньо варіативним, а тому більш доступними для широких мас. Їх застосовують окремі особи у вигляді індивідуальних самостійних занять, а також групи різної чисельності. Для неурочних форм занять характерна самодіяльність і самостійність осіб, що займаються. Часто неурочні форми характеризуються відносно обмеженим змістом і спрощеною структурою (оздоровчий біг, гігієнічна гімнастика, фізкультхвилинки і т.п.), але вимагають особистої ініціативи і самостійності. Основана мета таких занять – активний відпочинок, відновлення і зміцнення здоров'я, збереження і підвищення працездатності, вдосконалення в спортивних досягненнях.

Занять неурочного типу найчастіше відносять до сфери оздоровчої фізичної культури і класифікуються за певними ознаками

Заняття з загально-підготовчою спрямованістю сприяють вирішенню різних завдань і поділяються на три характерних види:

1. Фонові заняття - зарядка, гігієнічна гімнастика, прогулянки, біг, заняття на доріжках здоров'я, купання, плавання. Всі ці різновиди служать цілям активізації покращення і підтримання на оптимальному рівні фізичного стану.

2. Заняття навчально-виховного характеру: самостійні заняття зв'язані з виконанням завдань педагога із загальної фізичної підготовки, репетиції до виступів, фізкультурних свят, парадів.

Перші, як правило мають індивідуальний характер, другі – частина груповий і навіть масовий.

3. Заняття змішаного характеру (поєднують перші дві групи) до них належать:

4. Туристичні прогулянки вихідного дня
5. Туристичні походи
6. Рухливі ігри реакційного типу
7. Спортивні розваги рекреаційного типу

Цими заняттями в основному досягаються оздоровчих цілей, але важливе місце займають загальноосвітні і виховні завдання. Частина з них проводиться самостійно, окремі потребують кваліфікаційного керівництва [27;38;51;55].

Існують і інші класифікації неурочних форм занять. Так згідно з них неурочні форми діляться на малі і великі форми самостійних занять тренувального і фізкультурно-оздоровчого характеру і змагальні форми.

До малих форм відносять:

8. Ранкову гігієнічну гімнастику
9. Гімнастику до занять
10. Фізкультпаузи, фізкультхвилинки
11. Мікро сеанси окремих фізичних вправ

Типові ознаки малих форм: вузька спрямованість дій; відносно коротка тривалість; практично обмежена виражена структура; низький рівень навантажень.

До великих форм належить:

Самодіяльні тренувальні заняття до урочних (індивідуальні і групові).

Переважно для осіб зрілого віку. Найчастіше носять характер загальної фізичної підготовки або вибірково-кондиційного тренування. За змістом вони бувають одно предметними (швидка ходьба, тривалий біг, атлетична гімнастика, аеробіка) і комплексними (поєднують різні види).

Фізкультурно-рекреативні форми занять, що мають характер фізичного активного відпочинку.

Умовно великі форми – це ті, що мають багато хвилинну тривалість, відносно широкий зміст і відокремлену структуру. Вони диференціюються за двома напрямками:

12. Як форми самостійних (індивідуальних або групових) тренувальних занять, подібних до занять урочного типу;

13. Як форми розширеного активного відпочинку, що виключають елементи тренування, змагання, культурного спілкування, розваги.

Загальна форма організації занять в межах загального обов'язкового курсу фізичного виховання підпорядковується логіці педагогічного процесу покращення його якостей, вирішення освітньо-виховних завдань [28;30;33].

Важливу роль неурочні форми відіграють в останні роки. З'являється все більше нових видів занять фізичними вправами: степ-аеробіка, заняття з використанням різних тренажерів і оригінального інвентаря. Завдання, зміст і вибір конкретної форми занять значною мірою визначається інтересами і схильністю тих, хто займається. Одні і ті самі форми можуть носити організований або самостійний характер. Побудова позаурочних занять підпорядковується загальній структурі уроку. У заняттях урочного і позаурочного типу багато спільного: завдання, методи і засоби, що використовуються для досягнення мети ФВ [8;29;45;52].

## Висновки до першого розділу

Аналіз наукової та методичної літератури показав, що існують суперечливі підходи відносно до побудови процесу з фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи у поза навчальний час та розвитку фізичних якостей у дітей.

Статистичні дані захворюваності дітей свідчать про тенденцію погіршення стану їх здоров'я. Причинами тому є нераціональне харчування, загальне перевантаження учнів навчальними заняттями, недостатня рухова активність, низька ефективність навчально-виховного процесу з фізичного виховання та позаурочної фізкультурно-оздоровчої роботи, а також недостатня популярність здорового способу життя серед населення України.

У сучасних умовах спостерігається зниження стану здоров'я дітей. Серед найбільш виражених захворювань домінують хвороби органів дихання, нервової системи, вроджені аномалії. Серед причин такого стану особливе місце займає забруднення навколишнього середовища, незбалансоване харчування, шкідливі звички батьків, недостатня рухова активність.

Основні закономірності росту й розвитку дітей і підлітків, стан їхнього здоров'я і особливості рухової підготовленості визначають вибір педагогічних прийомів впливу на організм учня залежно від конкретних завдань навчально-виховного процесу.

## РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1 Методи дослідження

1. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури  
Вивчення документальних матеріалів і педагогічне спостереження;  
Педагогічне тестування  
Методи математичної статистики.  
Педагогічний експеримент

2. Використання інтерактивних методів на уроках

3. Спостереження та застосування методик

4. Математико-статистичні методи включали:

статистичний аналіз центральних тенденцій:

середнє арифметичне – обчислювалося для характеристики сукупності по окремих параметрах ( $\bar{X}$ ).

стандартна помилка середнього – яка показує, які відхилення середньою арифметичною, від відповідних параметрів генеральної сукупності (m);

середнє квадратичне відхилення – обчислювалося з метою визначення середнього відхилення реальних варіантів від їх середньої арифметичної (s);

порівняльний аналіз:

достовірність відмінностей (p) – обчислювалася з метою встановити:

однорідність контрольної і експериментальної груп;

ефективність вживання спеціально спрямованих вправ для експериментальної групи;

характеру змін середніх величин ознак в контрольній групі після експерименту.

Оцінка статистичної достовірності проводилася за допомогою параметричного критерію Стюдента (t).

## 2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося поетапно. На першому етапі експерименту було проведено попереднє тестування з метою встановлення ідентичності експериментальної і контрольної груп, яке не виявило достовірних відмінностей між ними. На цьому ж етапі здійснювалося визначення початкового рівня фізичної підготовленості учнів молодших класів.

Другий етап експерименту полягав в доповненні змісту уроків фізичної культури експериментальної групи спеціально підібраними фізичними вправами і рухливим іграми, спрямованими на активізацію зорового, слухового, вестибулярного і тактильного аналізаторів.

На третьому етапі проводилася обробка і порівняльний аналіз одержаних даних, які дозволили обґрунтувати ефективність вживання спеціальних вправ, що впливають на окремі сенсорні системи, з метою вдосконалення їх функцій і на фоні цього – визначення ступеня зміни рівня фізичної підготовленості молодших школярів. Були зроблені висновки і практичні рекомендації.

Протягом з жовтня 2020 р. по березень 2021 рр. Дослідження проводилися на базі Зачатівської загальноосвітньої школи №1. В них брали участь 46 школярів 3-х класів, з яких були одна експериментальна і одна контрольна групи. Експериментальну групу склали 24 особи (12 хлопчиків і 12 дівчаток), а контрольну групу – 22 (11 хлопчиків і 11 дівчаток).

Всі діти, що взяли участь в дослідженні, були практично здорові і знаходилися під наглядом шкільної медичної сестри.

## РОЗДІЛ 3

### РОЗРОБКА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ТА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ УЧНІВ НА УРОКАХ З БАДМІНТОНУ

#### 3.1. Аналіз фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи

Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел здійснювалися з метою вивчення стану досліджуваної проблеми, визначення стану актуальності питань, що вивчаються, а також обґрунтування мети і завдань дослідження.

Проаналізована науково-методична література, в якій відображені питання, що стосуються анатомо-фізіологічних особливостей, особливостей розвитку рухових якостей і функціонального стану сенсорних систем у дітей молодшого шкільного віку. Вивчені питання використання в процесі фізичного виховання і спорту спеціальних вправ і їх впливу на зміну активності аналізаторів і рівня розвитку фізичних якостей у різного контингенту: спортсменів, студентів, дітей з різноманітними відхиленнями в стані здоров'я, школярів різних вікових груп.

Вивчення документальних матеріалів і педагогічне спостереження проводилося на 1 етапі дослідження в загальноосвітніх школах.

Таблиця 3.1

#### Результати до проведення експерименту

Назва групи	Біг 30м. (с.)		Піднімання тулуба в сід за 1 хв (кількість раз)		Біг 500 м (с.)		Човниковий біг 4 x 9 м (с)		Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)		Набивання волуна на ракетці (кількість раз)	
	Хлоп.	Дів.	Хлоп.	Дів.	Хлоп.	Дів.	Хлоп.	Дів.	Хлоп.	Дів.	Хлоп.	Дів.
КГ	5.4	5.6	30	28	2,30	2,40	10,4	10,9	6	10	12	10
ЕГ	5.3	5.4	34	30	2,15	2,30	10,3	10,4	7	12	14	10

### 3.2. Експериментальна програма

Експериментальна програма «Оптимізація процесу фізичного виховання дітей шкільного віку з цілеспрямованим використанням елементів бадмінтону» присвячена обґрунтуванню і розробці методики проведення уроку фізичної культури з використанням елементів бадмінтону як третього уроку у загальноосвітній школі.

Розробка експериментальної методики будувалася на основних положеннях програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів.

Процес навчання елементам бадмінтону передбачав дотримання загально-дидактичних принципів, заняття та реалізація яких робить процес фізичного виховання ефективнішим.

Одним із шляхів оптимізації навчального процесу є раціональне планування навчального матеріалу. До системи занять увійшли теоретико-методичні заняття, рухливі ігри та естафети, початкове навчання, тобто створення попереднього уявлення про елементи, які вивчаються, поглиблене навчання технічним елементам.

Організація процесу фізичного виховання школярів здійснювалась з урахуванням особливостей правил гри у бадмінтон, адаптованих до умов загальноосвітньої школи.

Запропонований урок проводився за загальноприйнятою схемою.

Значне місце у системі занять відводилось рухливим іграм, естафетам які вміщують біг, стрибки, метання, елементи акробатики, і складають 20% загального часу уроку. Ці вправи дозволили підвищити емоційність занять та одночасно комплексно вирішити завдання фізичного розвитку дітей. Частина загального часу (60%) було витрачено на навчання основам техніці, причому основне місце відводилося методу поєднаного впливу, який дозволяє за допомогою спеціальних вправ бадмінтоніста та методичних прийомів одночасно вирішувати завдання технічної підготовки та розвитку фізичних



якостей. Через те, що діти у цьому віці добре сприймають нові рухи та частіше за все виділяють основні деталі, що найбільше запам'яталися, то при навчанні техніці ми віддавали перевагу цілісному методу. Інші 20% відводилися на спеціальну фізичну підготовку (контрольні вправи, тестування). Більшість технічних дій пропонувалось виконувати як правою, так і лівою руками для гармонійного впливу фізичних вправ на організм дітей.

Педагогічне спостереження здійснювалося з метою уточнення змісту і методики проведення уроків фізичної культури в школі, вивчення стану засвоєння навчального матеріалу школярів і рівня їх фізичної підготовленості, а також зверталася увага на кількість пропонованих для виконання вправ, які сприяють активізації функцій сенсорних систем.

Педагогічне спостереження показало, що деякий програмний навчальний матеріал є достатньо складним для оволодіння учнями молодших класів, однією з причин чого і є недостатній рівень розвитку фізичних якостей. Аналіз змісту уроків фізичної культури показав наявність незначної кількості вправ, що впливають на зоровий, слуховий, вестибулярний і тактильний аналізатори.

Педагогічний експеримент. Для проведення педагогічного експерименту досліджувані були розділені на контрольну і експериментальну групи.

На першому етапі експерименту було проведено попереднє тестування з метою встановлення ідентичності експериментальної і контрольної груп, яке не виявило достовірних відмінностей між ними. На цьому ж етапі здійснювалося визначення початкового рівня фізичної підготовленості учнів молодших класів.

Програмовий матеріал, пропонований нами визначає зміст теоретичної, фізичної та технічної підготовки.

Загальне ознайомлення з грою у бадмінтон здійснювалося шляхом проведення показових виступів кваліфікованих спортсменів, показу відеофільмів з поясненням вчителя.

Теоретична підготовка включала теми, які були запропоновані програмою, а також такі: «Фізична культура і спорт України», «Огляд стану та розвитку бадмінтону у світі та на Україні», «Правила гри у бадмінтон», «Технічна підготовка».

Технічна підготовка передбачала навчання: різних способів тримання ракетки (хватки) під час ударів справа, знизу, зліва, зверху; основного вихідного положення бадмінтоніста під час подачі, у грі, виконуючи удари справа, зліва, знизу, зверху; особливостей пересувань бадмінтоністів по майданчику з імітацією ударів без волана; вправ з підвісним воланом; жонгливання воланом на різній висоті – відкритим та закритим боком ракетки; навичок слідування за воланом під час жонгливання; високодалекі удари, подачі.

Хватка ракетки (рис. 3.1). Всі удари у бадмінтоні можна виконувати використовуючи тільки універсальну хватку, проте для виконання окремих сильних та точних ударів її треба змінювати. При будь-якій хватці ракетку слід тримати під час удару міцно, але після удару тут же необхідно ослабити. Таке послаблення хватки дає можливість для швидкого переходу від однієї хватки до іншої [50;57].

Ведення атакуючої гри вимагає від гравця такої хватки, щоб ракетка не знаходилася в опущеному положенні. Ракетка не повинна чекати волан внизу, а повинна рухатися назустріч волану, прагнучи ударити по ньому, якомога раніше, не допускаючи зустрічі волана вже нижче за рівень сітки. Саме тримання ракетки у верхньому положенні відповідає вимогам ведення на сітці атакуючої гри.

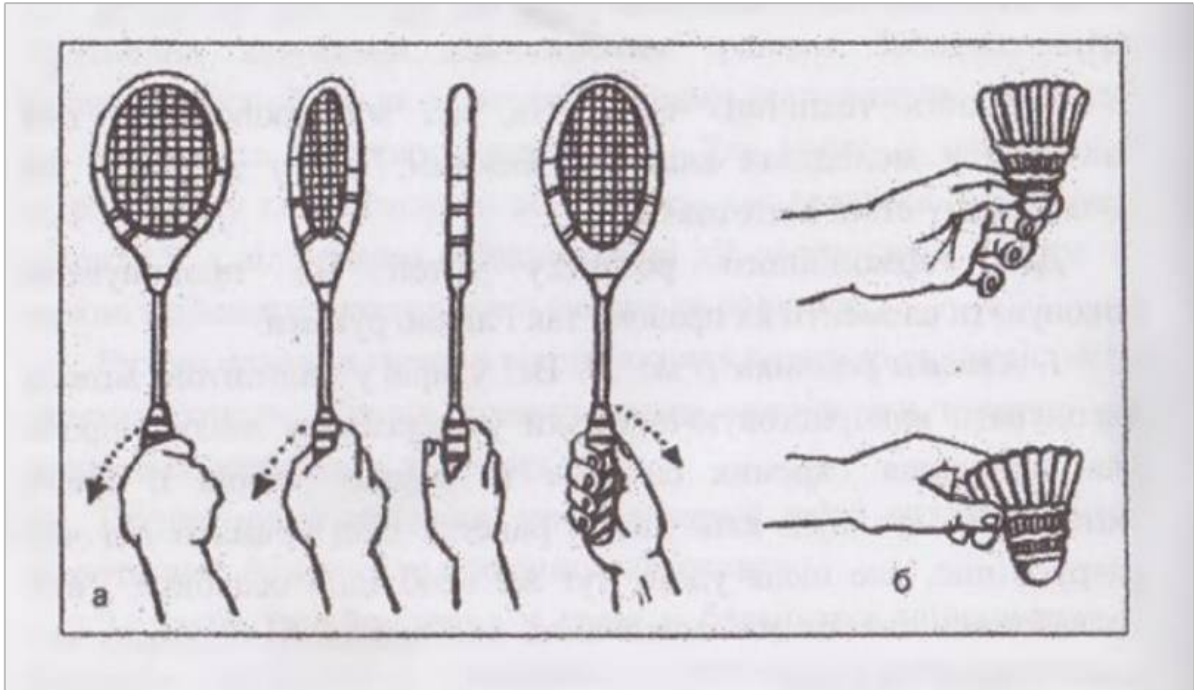
1) Згинання та розгинання у променезап'ястному суглобі кисті з ракеткою.

2) Колові рухи у променезап'ястному суглобі кисті з ракеткою.

3) «Вісімки» у променевоzap'ястному суглобі кисті з ракеткою.

4) Пронація, супінація кисті з ракеткою.

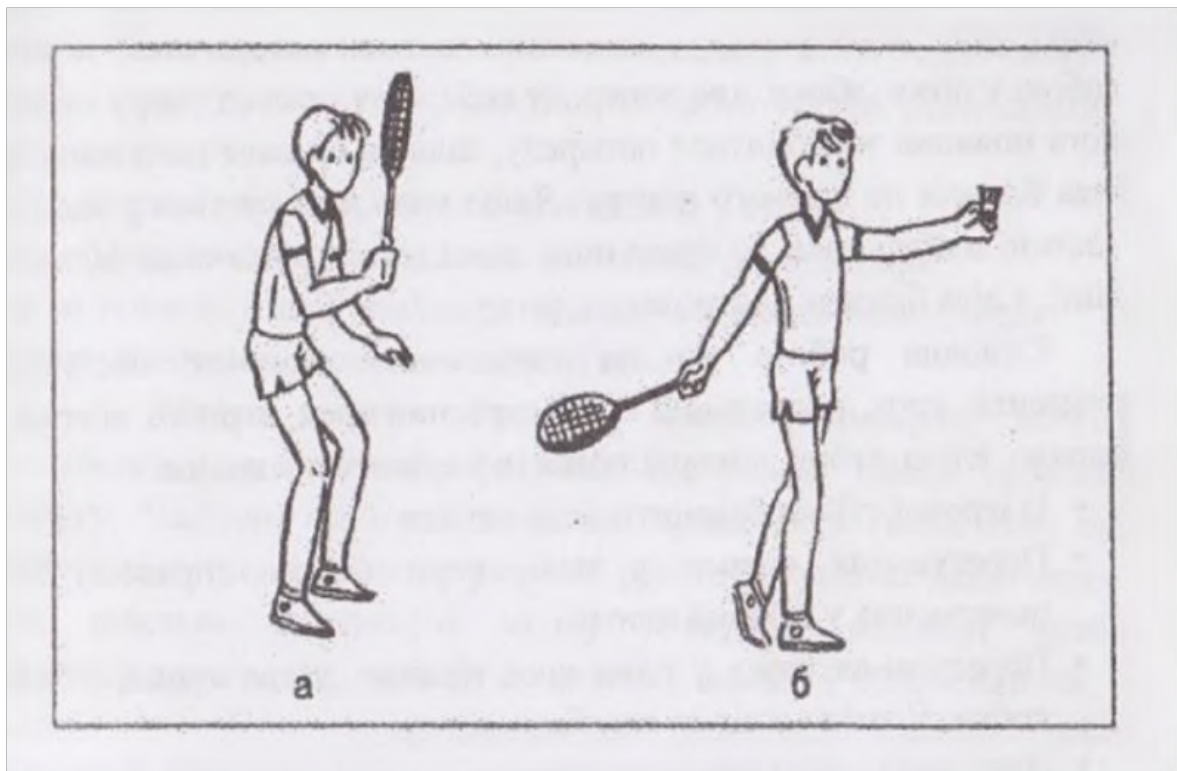
Методичні вказівки: при вивченні хватки ракетки звернути увагу на положення великого та вказівного пальців. Пояснити вплив розташування пальців на техніку ударів справа та зліва.



**Рис. 3.1.** Як тримати ракетку (а) та волан (б)

Ігрові стійки (рис. 3.2). Правильна ігрова стійка з оптимальним розташуванням ланок тіла забезпечує швидкий старт. У бадмінтоні розрізняють три види стійок: стійка при виконанні подач, стійка при прийомі подач, ігрова стійка. І серед них, залежно від індивідуальних особливостей, існують: високі, середні, низькі. Із ігрової стійки старту та стрибки.

Методичні вказівки: для прийняття ефективною стійки бадмінтоністу необхідно вагу тіла перенести на передню частину стопи. Ноги злегка зігнуті у колінах, тіло розташовано паралельно сітці, плечі нахилені вперед, кисть ігрової руки розслаблена і лише злегка стискає ручку ракетки.



**Рис. 3.2.** Ігрові стійки при прийомі (а) та подачі (б) волана

Пересування. Швидке пересування у процесі ігрової діяльності дозволяє своєчасно виконувати удар у відповідь. Велика кількість виходів до волана на високій швидкості пред'являють високі вимоги до ряду компонентів, таких як: техніка виконання, частота руху ніг, гнучкість тазостегнового суглоба, поперекового та грудного відділів хребта [17;20;45].

Пересування з основної ігрової стійки можуть бути у будь-якому напрямку, але частіше за все доводиться переміщатися н основні шість «крапок». Це вперед у лівий та праний передньої зони; убік до бічних ліній вправо та вліво, у правий та лівий дальній кут до задньої лінії.

Для всіх переміщень характерні наступні закономірності: якщо удар виконується у передній частині майданчика, перед собою у сітки, збоку, але попереду себе, то у момент удару права нога повинна знаходитися попереду, завжди ближче до волана, а ліва ближче до ігрового центру. Якщо удар

виконується у задній частині майданчика, то права нога знаходиться ближче до задньої лінії, а ліва ближче до ігрового центру.

Основна робота ніг на майданчику включає наступні елементи: крок, приставний крок, скресний крок, стрибок вперед, вправо, вліво, вгору, використання їх у певних поєднаннях.

1) Із ігрової стійки бадмінтоніста випади.

2) Пересування вперед у два кроки (лівою, правою) та повернення у ігровий центр.

3) Пересування назад у один крок правою, у два кроки, у три кроки, зі зміною ніг та стрибком вгору.

4) Приставні кроки вправо та вліво.

5) Перенесення волана по кутам майданчика.

Методичні вказівки: при виконанні різноманітних пересувань добитися повного виключення підстрибування тарізких рухів.

Спеціально підготовчі вправи з воланом.

1) Спіймати волан, який підкинув сам спортсмен вперед-вправо, рухом, що нагадує виконання удару справа.

2) Спіймати волан, підкинутий від себе вперед-вліво, рухом, що нагадує виконання удару зліва.

3) Спіймати рукою волан, який відскочив від тренувальної стінки, рухом, що нагадує виконання ударів справа та зліва.

4) Жонглювання воланом:

а) Жонглювання воланом «відкритою» та «закритою» стороною ракетки;

б) Жонглювання з ловлею волана;

в) Жонглювання зі зміною висоти польоту волана;

г) Жонглювання воланом на максимальну висоту одночасно виконуючи нахили, присіди, повороти тулуба, різноманітні рухи руками.

5) Окремі удари з власного підкидання у стінку.

Методичні вказівки: коригувати хват ракетки, при жонгливанні волан приймати на рівні плечового поясу, після удару ракетка рухається по інерції вгору.

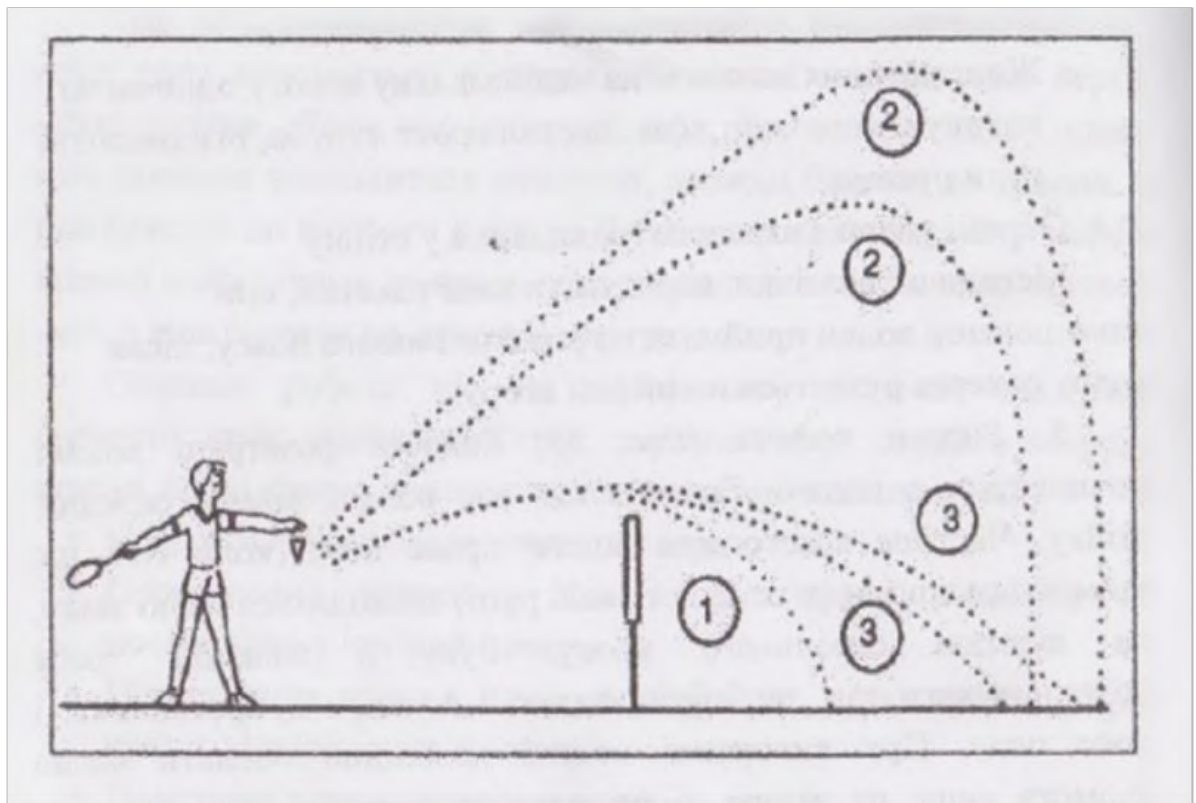
Висока подача (рис. 3.3). Кожний розиграш волана починається з подачі. Гравець під час подачі займає середню стійку. Частіше всього при подачі права нога (коли той, що займається тримає ракетку у правій руці) знаходиться дещо ззаду, на відстані середнього кроку. Руку з воланом треба розташовувати так, щоб було видно і волан, і супротивника, і його поле. При виконанні подачі необхідно послати волан якомога вище на задню лінію поля супротивника, виконуючи удар після широкого маху рукою та інтенсивного завершального руху кистю.

1) Імітація подачі без ракетки та з ракеткою.

2) В.п. – стійка для подачі. Виконання подачі по прямій, по діагоналі, у «зону» подачі.

3) Виконання подач зі зміною рівня висоти.

Методичні вказівки: волан тримати двома пальцями великим та вказівним у обхват за головку. При випусканні волана добитися рівного польоту та приземлення у носка лівою ногою. У процесі удару ланки руки з ракеткою рухаються послідовно – плече, передпліччя, кисть. Виконувати подачу так, щоб волан падав вертикально вниз у зоні задньої лінії.



**Рис. 3.3.** Різні траєкторії польоту валана після подачі

Удари зверху відкритою стороною ракетки (рис 3.4). Рухи бадмінтоніста при виконанні ударів відкритою стороною ракетки дуже природні і нагадувати рухи людини, яка кидає однією рукою який-небудь невеликий предмет. Основною особливістю ударів є правильна послідовність рухів рук, ніг, тулубу та використання інерції ракетки, що рухається. Всі ці моменти важливі, коли потрібно додати волану високу швидкість польоту.

При виконанні ударів зверху відкритою стороною ракетки необхідно встигнути на останньому кроці обернутися лівим плечем до сітки на носку лівої ноги та перенести вагу тіла на злегка зігнуту праву ногу. Лікоть руки з ракеткою повинен знаходитися трохи нижче за рівень плечового пояса. У такому положенні плече та передпліччя утворює прямий кут. Ракетка злегка опущена вперед, ліва рука витягнута вгору. Рух починається з поштовху правої ноги вперед-вверх та одночасного повороту тулуба у напрямку удару. Надалі за рахунок швидкого випрямлення та

повороту передпліччя та хльосткого руху кисті ракетка виконує удар по волану.

Залежно від траєкторії польоту вола та сили удару серед ударів зверху відкритою стороною ракетки виділяють високодалекий удар (волан летить по висхідній траєкторії та опускається за приймаючого зверху), укорочений (волан летить узону сітки приймаючого гравця).

- 1) Імітація удару з відходом у один, два та три шага.
- 2) Виконання високих ударів справа по лініям та діагоналям.
- 3) Виконання – таке ж саме, лише після відходу у один, два та три шага та поверненням у в.п. після кожного удару.
- 4) Перекидання волана у парах з партнером.
- 5) Виконання серії ударів окремо справа та зліва з накидання волана.
- 6) Виконання серії окремих ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності.

Методичні вказівки: при виконанні ударів зверху звернути увагу на ритм руху, на розташування ланок руки, яка виконує удар у підготовчий фазі; у основній – на включення у роботу м'язових груп, починаючи з носка лівою ногою; у заключній – слідкувати за рухом ракетки після удару.





**Рис. 3.4.** Удари зверху

Плоский удар. Цей технічний прийом відноситься до атакуючих і, як правило, виконується з середньої та рідше задньої частини майданчика, на середньому рівні висоти, збоку від гравця, паралельно майданчику та використовується для прискорення або завершення гри [52;54;59].

Зробивши крок правою ногою убік або трохи назад, гравець відводить праве плече трохи назад. Рука теж відводиться назад. Відбувається своєрідне скручування навкруги вертикальної осі. Удар починається з послідовного розкручування всіх частин тулуба.

1) Імітація плоских ударів справ та зліва з відходом у один, два та три шага.

2) Виконання плоских ударів справ та зліва з відходом у один, два та три шага

3) Плоскі удари справа та зліва по лініям та діагоналям.

4) Чергування плоских ударів зліва та справа.

Методичні вказівки: при виконанні плоских ударів необхідно зустрічати волан на рівні або трохи вище верхнього краю сітки. Слідкувати за тим, щоб удар виконувався усією рукою, а не лише передпліччям, контролювати площину ракетки під час удару.

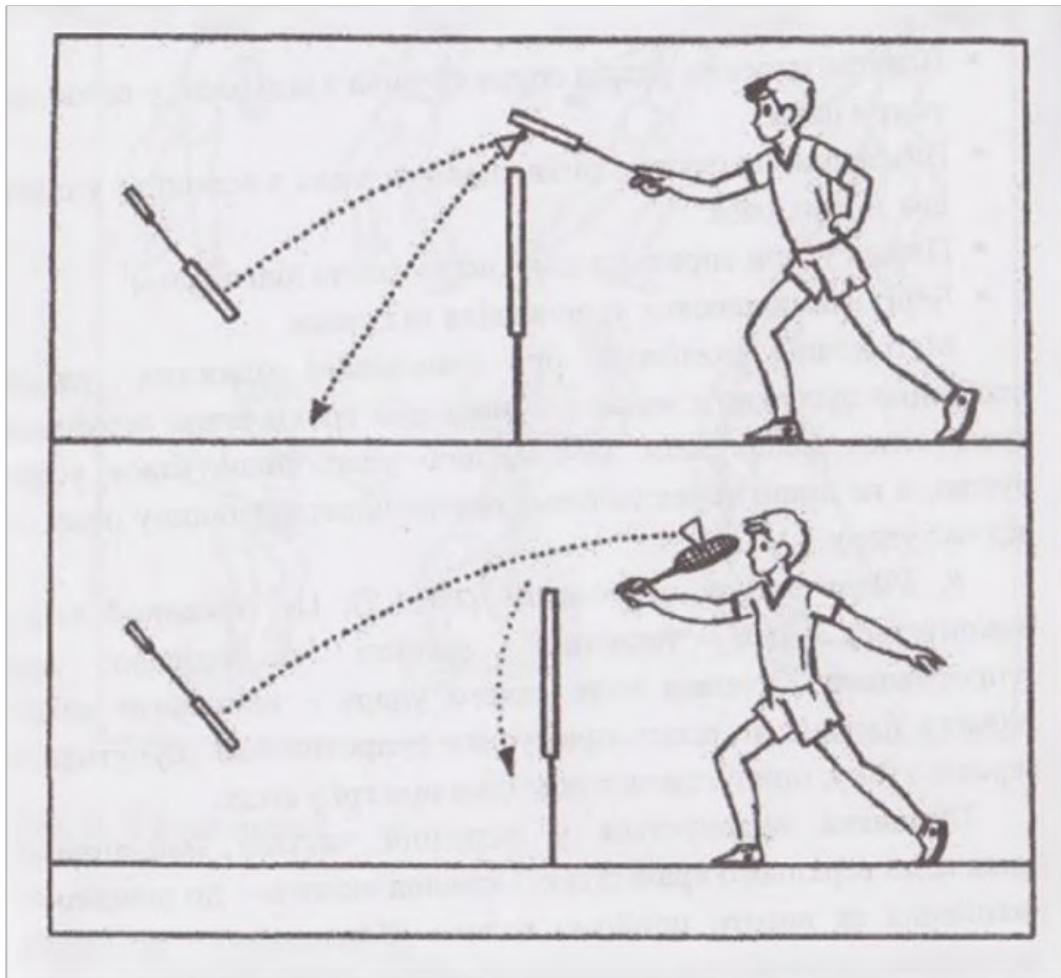
Удари зверху підставкою (рис. 3.5). Це обманний удар. Виконується цей технічний прийом несподівано для супротивника. Основна мета такого удару направити волан якомога ближче до сітки, примусити супротивника зсунутися у передню зону, припуститися помилки при грі у сітці.

Підставка виконується у передній частині майданчика, ближче до верхнього краю сітки. Основна вимога – до швидкості виконання та висоти прийому волана. Характерна межа цього технічного прийому – відсутність замаху, а ударна фаза нагадує укол у фехтуванні.

1) Імітація підставки.

2) Виконання підставки з накидання волана вчителем.

Методичні вказівки: обід ракетки повинен бути не нижчим за рівень кромки сітки. Кисть під час виконання підставки повинна бути розслаблена, але пальці руки повинні міцно утримувати ракетку.



**Рис. 3.5.** Гра у сітки.

Таким чином, розробка експериментальної методики проведення уроку фізичної культури з пріоритетним використанням елементів бадмінтону будувалася на загальних положеннях програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів з урахуванням вікових особливостей молодших школярів з метою оптимізації процесу фізичного виховання.

Другий етап експерименту полягав в доповненні змісту уроків фізичної культури експериментальної групи спеціально підібраними фізичними вправами і рухливими іграми, спрямованими на активізацію зорового, слухового, вестибулярного і тактильного аналізаторів.

Для зміни функціонального стану зорового аналізатора застосовувалися:

вправи з визначенням відстані між різними предметами, визначенням і порівнянням форми, розмірів, кольору предметів, розташованих на різних відстанях (від мінімального до максимально можливого від учня);

вправи, при виконанні яких рухи руками, ногами або тулубом, необхідно супроводжувати очима, а також вправи з предметами, де фіксувався очима напрям пересування предметів.

Для дії на слуховий аналізатор використовувалися:

- 1) Подача команд із зміною тембру і гучності;
- 2) Музичний супровід із зміною темпу і ритму;
- 3) Вправи на увагу з використанням звукових подразників і перешкод; виконання вправ при обмеженні можливостей слухового аналізатора.

Для зміни функціонального стану вестибулярного аналізатора застосовувалися:

- 1) Стрибки з поворотами на  $90^\circ$ ,  $180^\circ$  і  $360^\circ$  з різними початковими положеннями голови;
- 2) Біг і ходьба з раптовими зупинками;
- 3) Обертання навкруги власної осі;
- 4) Швидкі нахили голови і тулуба;
- 5) Виконання перерахованих вправ за відсутності зорового контролю.

Для дії на тактильну сенсорну систему:

- 1) Рухи пальцями однієї руки або двох рук одночасно;
- 2) Використовування принципу зіставлення «великого» пальця іншим пальцям;
- 3) Використовування принципу зіставлення пальців однієї руки, пальцям іншої;
- 4) Визначення форм і розмірів різних спортивних предметів, а також їх розрізнення по характеру поверхні без зорового контролю.

Всі перераховані вправи для розвитку сенсорних систем використовувалися в рухливих іграх.

Спеціальні вправи включали в підготовчу, основну і заключну частини уроку; у фізкультхвилинки на уроках з різних загальноосвітніх предметів; в систему організованих перерв, давалися у вигляді домашніх завдань. Вони проводилися як ігровим, так і строго регламентованим методами.

Експеримент був побудований на підставі загальноприйнятих принципів і методів навчання.

Дослідження проводилися на базі загальноосвітньої школи . В них брали участь 46 школярів 3-х класів, з яких були одна експериментальна і одна контрольна групи. Експериментальну групу склали 24 особи (12 хлопчиків і 12 дівчаток), а контрольну групу – 22 (11 хлопчиків і 11 дівчаток).

Протягом навчального року школярі контрольної групи займалися за загальноприйнятою програмою для загальноосвітніх навчальних закладів «Основи здоров'я і фізична культура 1–11 класи», а в навчальний процес з фізичного виховання експериментальної групи разом із загальноприйнятою програмою додатково включалися спеціальні вправи і рухливі ігри, спрямовані на зміну функціонального стану систем аналізаторів [45;57].

В ході занять із учнями експериментальної групи, поступово підвищували навантаження: збільшували дозування, складність і швидкість виконання вправ і ігор, застосовували зміна наочних орієнтирів, виключення зорового контролю і ін. Навантаження змінювалося згідно віку, фізичної підготовленості і з урахуванням індивідуальних особливостей школярів.

На третьому етапі проводилася обробка і порівняльний аналіз одержаних даних, які дозволили обґрунтувати ефективність вживання спеціальних вправ, що впливають на окремі сенсорні системи, з метою вдосконалення їх функцій і на фоні цього – визначення ступеня зміни рівня фізичної підготовленості молодших школярів. Були зроблені висновки і практичні рекомендації [19;22;54].

## Перевірка ефективності експериментальної програми з бадмінтону

*Таблиця 3.2*

### Результати після ведення експерименту

Назва групи	Біг 30 м (с.)		Піднімання тулуба в сід за 1 хв (кількість раз)		Біг 500 м (с.)		Човниковий біг 4 x 9 м (с)		Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)		Набивання волуна на ракетці (кількість раз)	
	Хлоп.	Дів.	Хлоп.	Дів.	Хлоп.	Дів.	Хлоп.	Дів.	Хлоп.	Дів.	Хлоп.	Дів.
КГ	5.4	5.6	30	28	2,30	2,40	10,4	10,9	6	10	12	10
ЕГ	5.2	5.2	36	30	2,10	2,25	10,3	10,3	8	14	17	13

## Відсоткове співвідношення до експерименту та після

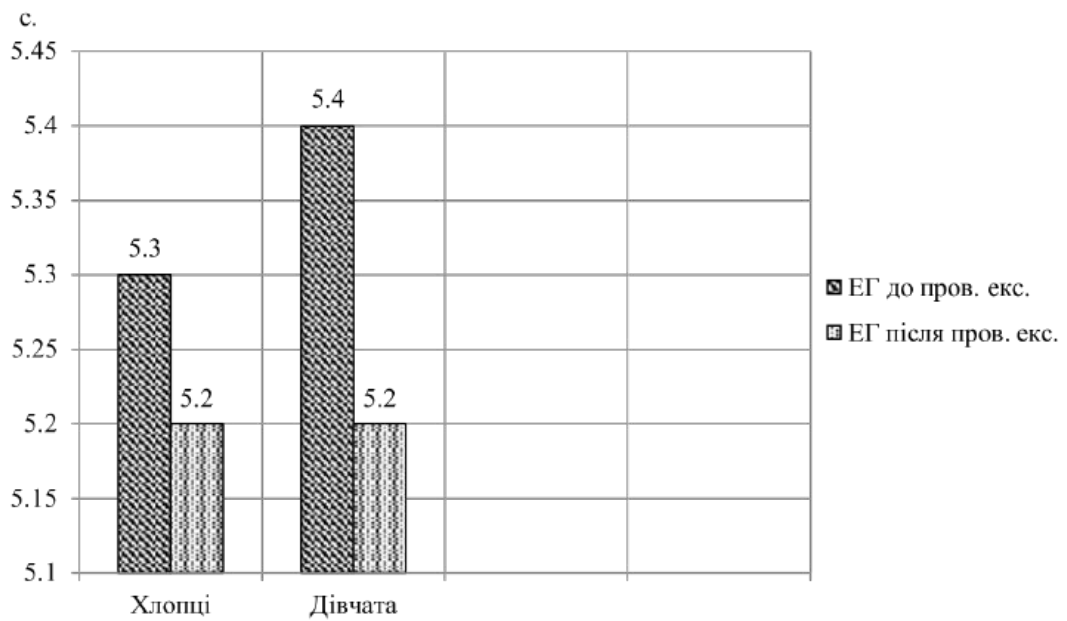
Види випробувань	Співвідношення показників			
	КГ ( $X \pm m$ )		ЕГ ( $X \pm m$ )	
	Хлоп.	Дів.	Хлоп.	Дів.
Біг 30 м (с.)	5.4/5.4 $\pm$ 0%	5.6/5.6 $\pm$ 0%	5.3/5.2 $\pm$ >1.89%	5.4/5.2 $\pm$ >3.7%
Піднімання тулуба в сід за 1 хв (кількість раз)	30/30 $\pm$ 0%	28/28 $\pm$ 0%	34/36 $\pm$ >5,88%	30 /30 $\pm$ 0%
Біг 500 м (с.)	2,30/2,30 $\pm$ 0%	2,40/2,40 $\pm$ 0%	2,15/2,10 $\pm$ >2,32%	2,30/2,25 $\pm$ >10,8%
Човниковий біг 4 x 9 м (с)	10,4/10,4 $\pm$ 0%	10,9/10,9 $\pm$ 0%	10,3/10,3 $\pm$ 0%	10,4/10,3 $\pm$ >0,96%
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	6/6 $\pm$ 0%	10/10 $\pm$ 0%	7/8 $\pm$ >14%	12/14 $\pm$ >16%
Набивання волуна на ракетці (кількість раз)	12/12 $\pm$ 0%	10/10 $\pm$ 0%	14/17 $\pm$ >21%	10/13 $\pm$ >30%

Темп приросту = (Стало - Було) / Було x 100%

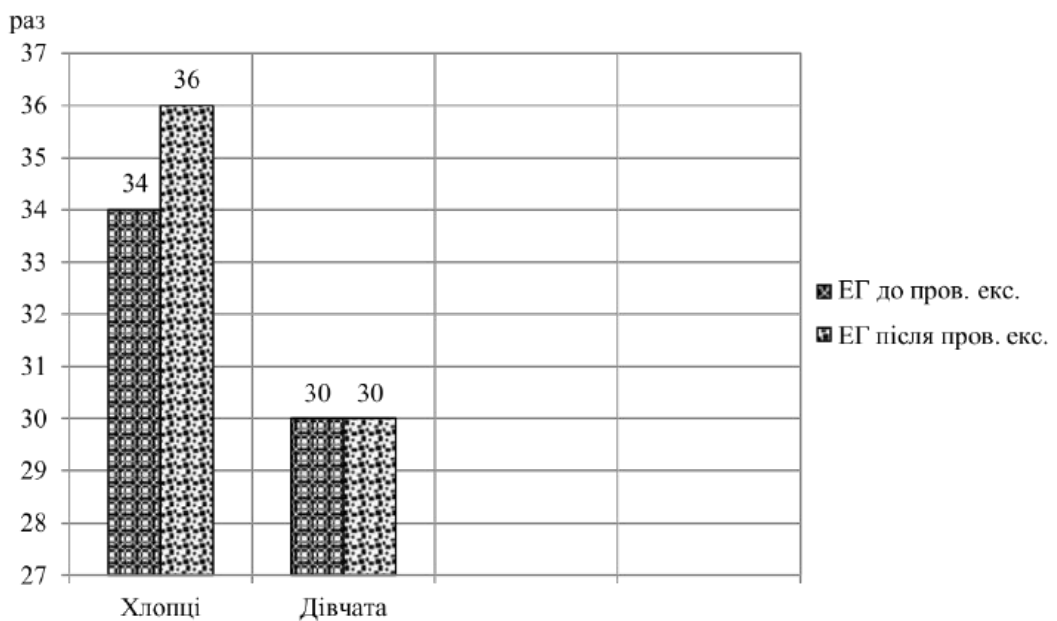
Примітки:

1. У чисельнику – показники учнів КГ першого року навчання.
2. У знаменнику – показники учнів КГ другого року навчання.
3. Статистично достовірної різниці в показниках КГ і ЕГ не встановлено ( $p > 0,05$ ).

Результати проведення вправ експериментальної групи, що наведені у табл. 3.1 – 3.2, представлені на рис. 3.6 – 3.11.

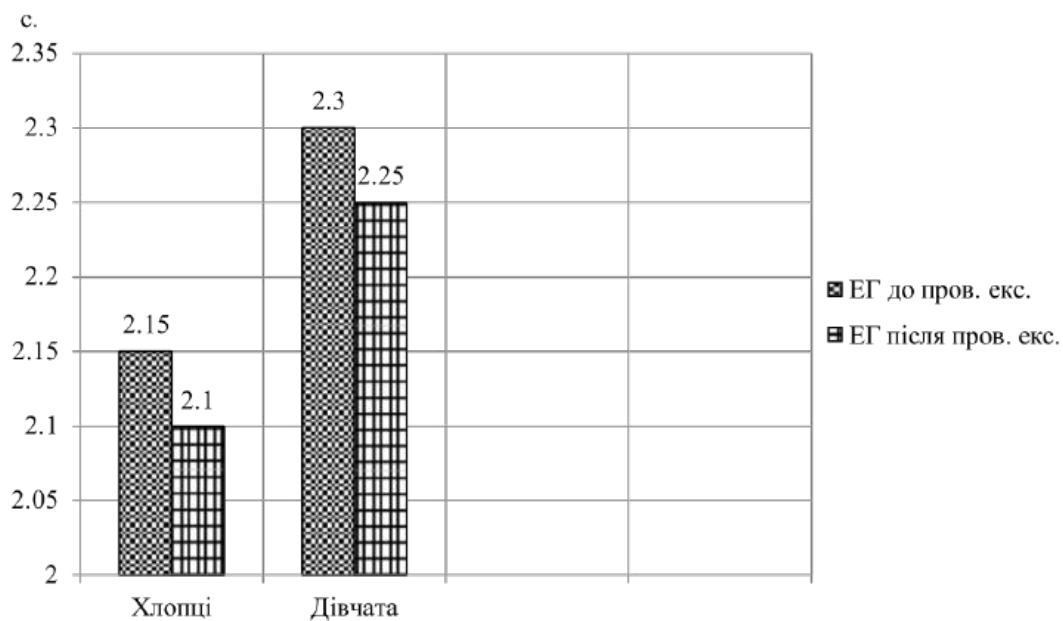


**Рис. 3.6.** Біг 30 м (с)

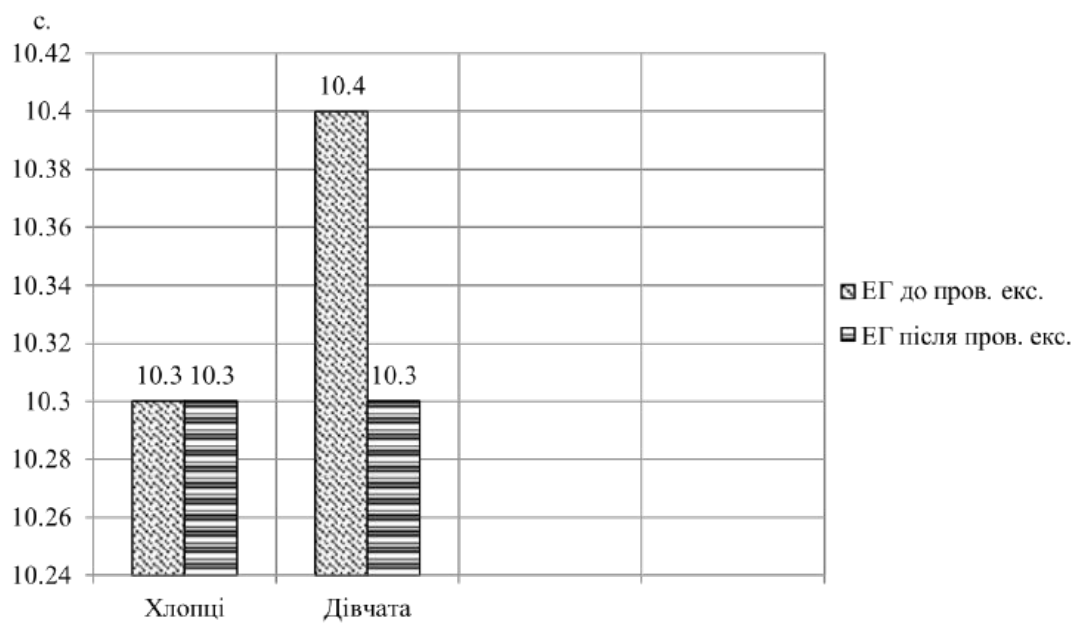


**Рис. 3.7.** Піднімання тулуба в сід за 1 хв. (кількість раз)

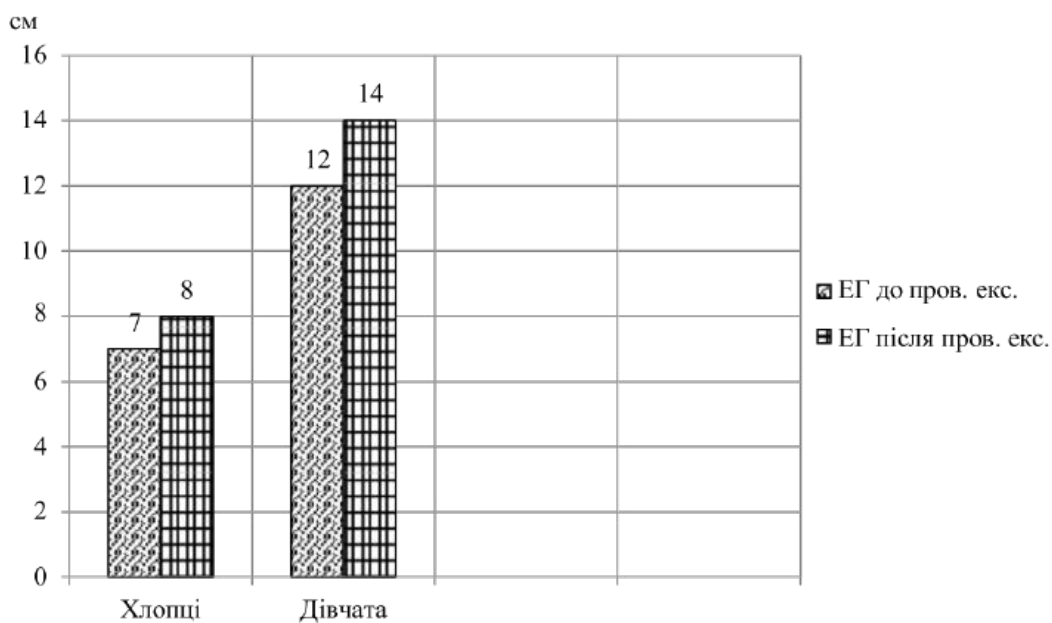




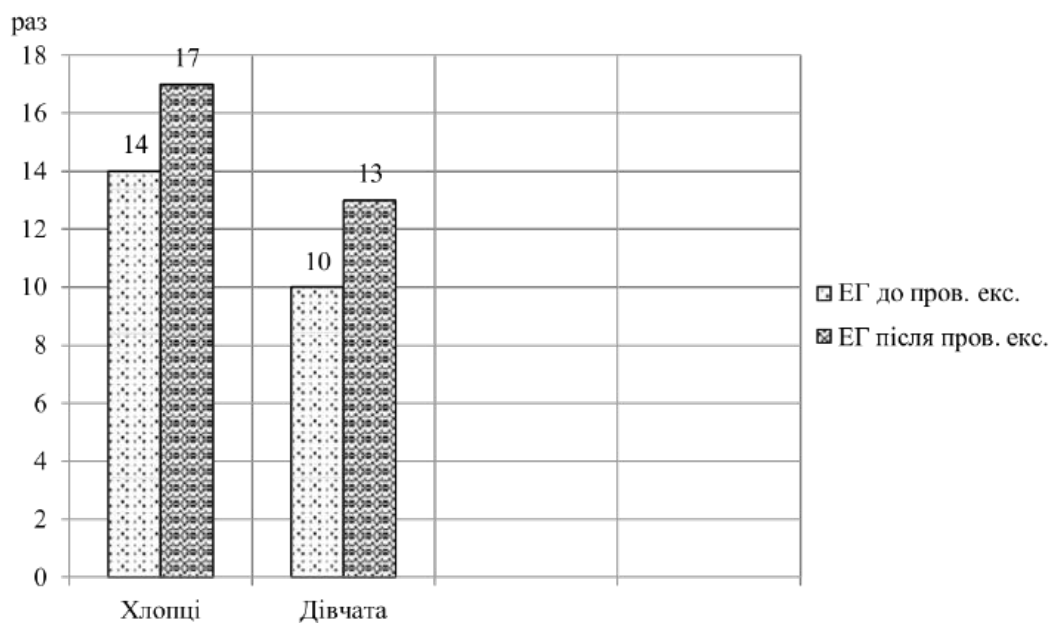
**Рис. 3.8.** Біг 500 м (с.)



**Рис. 3.9.** Човниковий біг 4 x 9 м. (с.)



**Рис. 3.10.** Нахили тулуба вперед с положення сидячи (см)



**Рис. 3.11.** Набивання волуна на ракетці (кількість разів)

Опитування школярів Зачатівської загальноосвітньої школи №1 щодо бадмінтону та зацікавленість у впровадженні цієї гри на уроках фізичного виховання.

№ з/п	Запитання	Варіанти відповіді	
		Так (%)	Ні (%)
1	Чи знайомі Ви з грою в бадмінтон?	90,3	9,7
2	З яких джерел Ви отримуєте інформацію щодо бадмінтону?		
	а) з телевізійних програм	4,6	-
	б) у процесі проведення дозвілля	32,6	-
	в) від батьків	28,1	-
	г) від учителів	3,5	-
	д) від друзів	31,2	-
3	Чи грали ви коли-небудь у бадмінтон?	84,1	15,9
4	Чи використовують у Вашій школі на уроках фізичної культури гру в бадмінтон?	3,4	96,6
5	Чи хотіли б Ви грати в бадмінтон на уроках фізичної культури?	68,3	31,7
6	Чи запитували Вас про Ваше бажання займатись бадмінтоном на уроках фізичної культури?	7,6	92,4
7	Чи хотіли б Ви, щоб у Вашій школі проводилися змагання між класами з бадмінтону?	84,2	15,8
8	Чи хотіли б Ви брати участь у шкільних змаганнях із бадмінтону?	26,4	73,6
9	Чи приходили б Ви на шкільні змагання з бадмінтону вболівати за своїх товаришів?	79,4	20,6
10	Чи доводилося Вам дивитися спортивні змагання з бадмінтону?	46,0	54,0
11	Чи хотіли б Ви відвідувати шкільну секцію з бадмінтону?	25,0	75,0

Узагальнені результати опитування школярів подано в табл. Їх аналіз показав, що близько 90% школярів знайомі з грою в бадмінтон (запитання 1). Цю інформацію вони отримують з телевізійних програм, що зазначили 4,6% респондентів; від батьків, на що вказали 28,1% опитаних учнів; від

учителів, що відзначили 3,5% школярів; від друзів, на що вказали 31,2% учасників соціологічного дослідження; а 32,6% школярів з грою в бадмінтон познайомилися в процесі організації дозвілля (запитання 2). Наведені результати опитування свідчать про те, що нині більшість школярів середніх класів загальноосвітніх шкіл мають уявлення про бадмінтон. Це відкриває широкі перспективи для впровадження цього виду спорту в систему шкільного фізичного виховання.

У ході дослідження більшість школярів (84,1%) зазначили, що їм уже доводилося грати в бадмінтон (запитання 3), однак на уроках фізичної культури ця гра практично не використовується, що відзначили 96,6% опитаних (запитання 4). Разом із тим, як свідчать результати соціологічного дослідження, більше ніж половина школярів (68,3%) хотіли б грати в бадмінтон на уроках фізичної культури (запитання 5). Однак 92,4% учнів зауважили, що в школі їх не запитували про їхні інтереси та бажання займатися тими чи іншими видами спорту, які

введені до варіативної частини навчальної програми з фізичної культури (запитання 6).

Отримані результати свідчать про те, що в сучасній системі шкільного фізичного виховання все ще недостатньо враховуються фізкультурно-спортивні бажання та інтереси учнів, що не сприяє підвищенню в них мотивації до фізкультурно-оздоровчої й спортивної діяльності.

Результати проведеного дослідження вказують на те, що половина школярів (46%) дивилася спортивні змагання з бадмінтону (запитання 10), а 35% бажають займатися бадмінтоном у спортивних секціях (запитання 11). Результати соціологічного дослідження свідчать також про те, що 84,2% учнів хотіли б щоб у їх школі відбувалися змагання між класами з бадмінтону (запитання 7). Більшість школярів (79,4%) приходили б на такі змагання вболівати за своїх товаришів (запитання 9). Однак лише 26,4% школярів бажають брати участь у шкільних змаганнях з бадмінтону (запитання 8). Наведені результати свідчать про те, що для підвищення

мотивації учнів 5–9 класів до занять бадмінтоном необхідно проводити в школах спортивні змагання з цього виду спорту.

Організаційно-педагогічні умови дозволяють розглядати позанавчальну діяльність у школі 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 учнів 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 школярами необхідного досвіду фізичного самовдосконалення у процесі позаурочної діяльності; впровадження ефективних інноваційних форм з пріоритетним використанням бадмінтону. Реалізація організаційнопедагогічних умов здійснюється через практичні форми роботи з вчителями, батьками, учнями.

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 матеріальнотехнічного, кадрового, програмнометодичного забезпечення закладу середньої освіти; вивчення особливостей контингенту шляхом визначення мотивів та інтересів учнів 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.

Проведений на початку експерименту аналіз даних спостережень, бесід і анкетування учнів показав, що 77,5 % не займаються у вільний від навчання час фізичними вправами, порушують режим дня, ранкову гігієнічну гімнастику виконують епізодично. З 22,5 % школярів, 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 позанавчальної 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 школярів цікавляться фізичною культурою, але займаються епізодично, в основному на заняттях та під час проведення загальношкільних фізкультурно-оздоровчих заходів і спортивних змагань. Бесіди з вчителями і батьками дозволили визначити їх залученість до занять у режимі дня: 77,9% не охоплені позанавчальною і позаколеджною фізкультурно-оздоровчою та спортивною роботою й, відповідно, не залучені до систематичних занять фізичними вправами. Встановлено, що учні в основному позитивно ставляться до занять фізичними вправами у позанавчальний час, проте твердження це декларативне, оскільки більшість із них не беруть участі у цій діяльності у вільний час.

Основними причинами, що перешкоджають 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 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. Планування секційної роботи у школі передбачало можливість гнучкого переходу з однієї секції до іншої, якщо така необхідність виникала у зв'язку зі зміною інтересів студентів.

На початку експерименту досліджувані показники підлітків контрольної та експериментальної груп не мали достовірних відмінностей ( $p > 0,05$ ). Порівнюючи результати протоколів анкетування контрольної та експериментальної груп після експерименту, встановлено, що відсоток залучених до позанавчальних занять, які займалися за традиційною програмою склав 35,3 %, серед учнів, 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 ( $p < 0,05$ ), 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, 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.

Основна спрямованість - підвищення функціонального стану організму і фізичної підготовленості школяра. Ефективність фізичних вправ оздоровчої спрямованості визначається періодичністю і тривалістю занять, характером використовуваних засобів і відповідною інтенсивністю, режимом роботи і відпочинку.

Оздоровча програма бадмінтону поширюється на вікові категорії людей від дітей шкільного віку до літніх людей. Вправи оздоровчої системи розроблені таким чином, що підходять для людей різного рівня фізичної підготовки як чоловічої, так і жіночої статі, окремі фізичні вправи спеціального розвиваючого характеру можуть бути застосовані для дітей з різними патологіями, дорослих людей, які є інвалідами. Дозування спеціальних фізичних вправ зміцнювального характеру в змозі забезпечити реабілітацію вражених кінцівок, а методика дихальних вправ оздоровчого напрямку сприятиме покращенню стану здоров'я у, навіть, не здатної ходити людини. Тренер-викладач бадмінтону, який має відповідні фахові навички, не відмовить у занятті дитині шкільного віку, яка приписана до спеціальної групи дітей за станом здоров'я, а з дозволу батьків і класного керівника буде працювати з нею, надавати помірне навантаження на групи м'язів, які можуть покращити загальний стан здоров'я дитини, у кожному випадку є можливість скласти спеціальний комплекс вправ у певній послідовності, який може покращити, і, навіть, згодом виправити недоліки здоров'я дитини. Саме такі позитивні приклади відмічені у процесі занять бадмінтоном за період існування в системі загальної середньої освіти оздоровчого напрямку. Саме своїй рідній системі, яка має оздоровчі методики і основана на досвіді багаторічної роботи та перевірена часом, довіряють і діти, і дорослі. Ідеали сучасного спорту - швидше, вище, сильніше - у бадмінтоні є основними. Бадмінтон потрібний людині для того, щоб освоювати і розвивати резерви свого тіла і свідомість, збагачуватися новими знаннями, реалізувати свої можливості. Поетапне збільшення навантажень і труднощів різних фізичних і розумових завдань, пов'язаних з освоєнням простої базової техніки цієї гри, безсумнівно сприяє зростанню здібностей, необхідних людині в повсякденному житті. Важливим в бадмінтоні, як у виді спорту, включеному в програму фізичного виховання, - є простота і доступність засобів та вправ. Бадмінтон повинен бути під силу юним і старим, хлопчикам і дівчаткам, чоловікам і жінкам. Бадмінтон також є незамінним засобом для розвитку



координаційних здібностей. Завдяки багаторазовому повторенню різних переворотів, обертань, стрибків організм дітей все менше і менше реагує на незвичайні положення тіла. Це система вправ, в яких бадмінтоніст вдосконалює всі властивості тіла, такі як гнучкість, стрибучість, рівновагу, навчаючись рухатися назад і вперед, вліво і вправо, вгору і вниз, вільно і універсально.

Бадмінтон позитивно впливає на виховання здатності поєднувати фази дихання з фазами руху в ациклічних діях. Нарівні з дихальною системою під впливом фізичних вправ удосконалюється функція серця і судин. При виконанні рухів, пов'язаних зі стрибками, у нетренованої людини підвищується тиск у судинах голови. Під впливом занять бадмінтоном ці явища зникають. За допомогою спеціальних вправ формуються умовні рефлекси, що забезпечують перерозподіл крові при кожній зміні положення тіла учня.

Вправи, пов'язані з обертаннями тіла, стрибками, роблять позитивний вплив на вестибулярний апарат дітей. У них набагато рідше спостерігаються запаморочення, нудота, втрата орієнтування, ніж у осіб, які не займаються спортом.

Завдяки бадмінтону люди отримують гарну фізичну форму. Перебування в гарній фізичній формі гарантує їм безліч переваг. Найбільш очевидні з них наступні: поліпшується діяльність серцево-судинної системи і знижується ризик серцево-судинних захворювань; підвищується стійкість до стресових ситуацій; стабілізується вага; поліпшується сон і травлення; збільшується впевненість у власних силах; більш енергійно виконуються щоденні обов'язки; знижується ризик отримання травм; підвищується задоволення від занять бадмінтоном та будь-якою іншою діяльністю; підвищується самооцінка; підвищується самодисципліна; підвищується ефективність виступів у спортивних заходах.

У міру зростання технічної майстерності кількість переваг від перебування в хорошій фізичній формі неухильно збільшується.

Найголовніше те, що здорова енергія, яка наповнює людину, робить кожен новий день її життя радісним і повним

Програма бадмінтону для хлопчиків та дівчаток, юнаків та дівчат шкільного віку включає в себе елементи даної програми для загальноосвітніх навчальних закладів, програми гурткової роботи для закладів професійно-технічної освіти, програми гурткової роботи для позашкільної освіти, а також для вищих навчальних закладів. Окрім застосування в системі освіти, елементи бадмінтону впроваджуються у сімейному побуті, на роботі, у активному відпочинку тощо.

Однією з цілей відкриття секції бадмінтону для дітей є створення оптимальних умов, що забезпечують формування у дітей стійкого інтересу до занять фізичною культурою і спортом та прищеплення навичок здорового способу життя.

До традиційних навчальних завдань методики бадмінтону додаються наступні:

- навчити техніці гімнастики і основам супутніх видів спорту;
- навчити правилам поведінки на тренуваннях і техніки безпеки;
- навчити етикету і ритуалам бадмінтону;
- навчити рухливим іграм і приступити до навчання спортивних ігор;
- навчити основам гігієнічних знань.

До традиційних розвиваючих завдань додаються:

- всебічно розвинути рухові здібності та якості дітей;
- розвинути і зміцнити мускулатуру, опорно-руховий апарат і формувати правильну поставу;
- створити умови для розширення загального та спортивного кругозору;
- створити умови для розвитку інтелекту, кмітливості, швидкості мислення;
- готувати хлопців і дівчат до участі у змаганнях.

Ставляться і оздоровлюючі завдання:

- створити умови для підвищення опірності організму несприятливим впливам зовнішнього середовища;
- підвищити функціональні можливості вегетативних органів;
- привчити до дотримання режиму дня і гігієни;
- привчити до раціонального режиму харчування;
- створити умови для відпочинку в спортивно-оздоровчих таборах.

### **Висновки до третього розділу**

Отже, програма бадмінтону для дитячо-юнацьких спортивних шкіл розроблена і впроваджується для дітей починаючи з 9-ти річного віку. Дитина може відразу розпочати навчально-тренувальну діяльність у бадмінтоні. Окрім того, якщо учень середньої школи відвідує заняття з бадмінтону у шкільному гуртку, де у переважній більшості помірні і оздоровчі навантаження, але має бажання стати спортсменом і активно розпочати змагальну діяльність, такого учня тренер-викладач гуртка може направити на навчання до відділення бадмінтону у дитячо-юнацьку спортивну школу (ДЮСШ).

## РОЗДІЛ 4 ОХОРОНА ПРАЦІ

### 4.1. Загальні вимоги безпеки

До занять зі спортивних і рухливих ігор допускаються особи, які пройшли медичний огляд і інструктаж з охорони праці,

При проведенні занять необхідно дотримуватися розклад навчальних занять, встановлені режими занять і відпочинку.

При проведенні занять зі спортивних і рухливих ігор віз можна вплив на учнів наступних небезпечних факторів:

- травми під час зіткнень,
- порушення правил проведення гри,
- при падіннях на мокрому, слизькому підлозі або майданчику.

Заняття зі спортивних і рухливих ігор повинні проводитися в спортивному одязі і спортивного взуття з неслизькою підошвою,

При проведенні занять зі спортивних і рухливих ігор повинна бути Медаптечка, укомплектована необхідними медикаментами і перев'язувальними засобами для надання першої допомоги при травмах.

Керівник занять і навчаються зобов'язані дотримуватися правил пожежної безпеки, знати місця, розташування первинних засобів пожежогасіння.

О кожний нещасний випадок з навчаються керівник занять повинен негайно повідомити адміністрацію установи, надати першу допомогу потерпілому.

В процесі занять керівник і навчаються повинні дотримуватися правил проведення спортивної гри, носіння спортивного одягу і спортивного взуття, правила особистої гігієни.

Особи, які допустили невиконання або порушення інструкції по охорані праці, притягуються до дисциплінарної відповідальності відповідно до правил внутрішнього трудового розпорядку і, при необхідності, піддаються позачергової перевірки знань норм і правил охорони праці.

#### 4.2.Вимоги безпеки перед початком занять

Одягти спортивну форму і спортивне взуття з неслизькою підошвою,

Перевірити надійність установки і кріплення стійок і перекладин футбольних воріт, баскетбольних щитів та іншого спортивного обладнання.

Перевірити стан і відсутність сторонніх предметів на підлозі або спортивному майданчику.

Провести розминку, ретельно провітрити спортивний зал.

#### 4.3.Вимоги безпеки під час занять

Починати гру, робити зупинки в грі і закінчувати гру тільки за командою (сигналом) керівника занять.

Строго виконувати правила проведення рухомий гри.

Уникати зіткнень з гравцями, поштовхів і ударів по руках і ногах гравців.

При падіннях необхідно згрупуватися, щоб уникнути отримання травми.

Уважно слухати і виконувати всі команди (сигнали) керівника занять.

#### 4.4.Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

При виникненні несправності спортивного обладнання та інвентарю, припинити заняття і повідомити про це адміністрацію установи, Заняття продовжувати тільки після усунення несправності або заміни спортивного обладнання та інвентарю.

При отриманні навчаються травми негайно надати першу допомогу потерпілому, повідомити про це адміністрації установи, при необхідності відправити потерпілого до найближчої лікувальної установи.

При виникненні пожежі в спортивному залі негайно евакуювати учнів із залу через всі наявні евакуаційні виходи, повідомити про пожежу адміністрації установи і в найближчу пожежну частину та приступити до гасіння пожежі за допомогою наявних первинних засобів пожежогасіння.

Вимоги безпеки після закінчення занять

4.5.. Прибрати у відведене місце спортивний інвентар і провести вологе прибирання спортивного залу.

Ретельно провітрити спортивний зал:

Зняти спортивний одяг і спортивне взуття і прийняти душ або вимити обличчя і руки з милом.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У роботі було зроблено та розкрито всі завдання, у програмі надані: завдання та зміст роботи з основних видів підготовки для груп початкової підготовки, попередньої та спеціалізованої базової підготовки, підготовки до вищих досягнень; розподіл обсягів компонентів тренування по місячних циклах; розподілення програмного матеріалу і послідовність його вивчення; модельні заняття; критерії, методи та організація поетапного відбору, а також зміст та методика проведення контрольних випробувань. Системність викладу матеріалу дозволяє зберегти загальний напрям і наступність навчально-тренувального процесу - від початкової підготовки до спортивного удосконалення.

1. Високий рівень показників фізичного здоров'я обстежуваних статистично обумовлено більш якісним станом їх фізичної підготовленості. Результати дослідження з'ясували, що найбільш відстаючими у школярів 9 – 11 років є такі якості, як сила м'язів тулуба у дівчаток, гнучкість у хлопчиків та витривалість як у дівчаток, так і у хлопчиків.

2. Технічна підготовка передбачала навчання: різних способів тримання ракетки (хватки) під час ударів справа, знизу, зліва, зверху; основного вихідного положення бадмінтоніста під час подачі, у грі, виконуючи удари справа, зліва, знизу, зверху; особливостей пересувань бадмінтоністів по майданчику з імітацією ударів без волана; вправ з підвісним воланом; жонглювання воланом на різній висоті – відкритим та закритим боком ракетки; навичок слідкування за воланом під час жонглювання; високодалекі удари, подачі.

1) Згинання та розгинання у променевоzap'ястному суглобі кисті з ракеткою.

2) Колові рухи у променевоzap'ястному суглобі кисті з ракеткою.

3) «Вісімки» у променевоzap'ястному суглобі кисті з ракеткою.

4) Пронація, супінація кисті з ракеткою.

Ігрові стійки (рис. 3.2). Правильна ігрова стійка з оптимальним розташуванням ланок тіла забезпечує швидкий старт. У бадмінтоні розрізняють три види стійок: стійка при виконанні подач, стійка при прийомі подач, ігрова стійка. І серед них, залежно від індивідуальних особливостей, існують: високі, середні, низькі. Із ігрової стійки старту та стрибки.

Пересування. Швидке пересування у процесі ігрової діяльності дозволяє своєчасно виконувати удар у відповідь. Велика кількість виходів до волана на високій швидкості пред'являють високі вимоги до ряду компонентів, таких як: техніка виконання, частота руху ніг, гнучкість тазостегнового суглоба, поперекового та грудного відділів хребта.

1) Із ігрової стійки бадмінтоніста випади.

2) Пересування вперед у два кроки (лівою, правою) та повернення у ігровий центр.

3) Пересування назад у один крок правою, у два кроки, у три кроки, зі зміною ніг та стрибком вгору.

4) Приставні кроки вправо та вліво.

5) Перенесення волана по кутам майданчика.

Висока подача (рис. 3.3). Кожний розиграш волана починається з подачі. Гравець під час подачі займає середню стійку. Частіше всього при подачі права нога (коли той, що займається тримає ракетку у правій руці) знаходиться дещо ззаду, на відстані середнього кроку. Руку з воланом треба розташовувати так, щоб було видно і волан, і супротивника, і його поле.

Удари зверху відкритою стороною ракетки (рис 3.4). Рухи бадмінтоніста при виконанні ударів відкритою стороною ракетки дуже природні і нагадувати рухи людини, яка кидає однією рукою який-небудь невеликий предмет.



Плоский удар. Цей технічний прийом відноситься до атакуючих і, як правило, виконується з середньої та рідше задньої частини майданчика, на середньому рівні висоти, збоку від гравця, паралельно майданчику та використовується для прискорення або завершення гри.

Удари зверху підставкою (рис. 3.5). Це обманний удар. Виконується цей технічний прийом несподівано для супротивника. Основна мета такого удару направити волан якомога ближче до сітки, примусити супротивника зсунутися у передню зону, припуститися помилки при грі у сітці.

3. Експериментальна методика проведення уроків фізичної культури з цілеспрямованим використанням елементів 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 дитини; планування навантаження та інтервалів відпочинку.

## **ДОДАТКИ**

Тестування з бадмінтону

1. До скількох очок грають в бадмінтон?
  - А) 21
  - Б) 10
  - В) 20
  - Г) 15
2. Скільки сетів (партій) в бадмінтоні?
  - А) 1
  - Б) 2
  - В) 3
  - Г) 4
3. Зміна сторін:
  - А) після закінчення першої гри
  - Б) перед початком третьої гри
  - В) обидві відповіді вірні
4. Які розміри майданчика (поля) для бадмінтону?
  - А) 5,18 \* 13,14м
  - Б) 7,18\* 13,14м
  - В) 6,18 \*13,14м
  - Г) 8,18\*13,14м
5. В якій країні зародився бадмінтон?
  - А) Індія
  - Б) США
  - В) Англія
  - Г) Україна
6. Як називається м'ячик для бадмінтону?
  - А) волан
  - Б) тенісний м'ячик

В) кулька

Г) кубик

7. Яка висота сітки в бадмінтоні?

А) 80 см

Б) 86 см

В) 78 см

Г) 76 см

8. Чи є друга спроба при подачі у бадмінтоніста?

А) Так

Б) Ні

В) Так , якщо промахнувся по волану

9. Як повинен подає тримати ракетку?

А) вище пояса

Б) нижче пояса

В) на рівні пояса

10. Основні фізичні якості бадмінтоніста?

А) витривалість

Б) сила

В) гнучкість

## ЛІТЕРАТУРА

1. Державна цільова соціальна програма «Молодь України» на 2009-2015 р. : постанова Кабінету Міністрів України від 28 січня 2009 р. № 41.

2. Карпенко В. И. Методика реализации индивидуального подхода в совершенствовании скоростно-силовых качеств бадминтонистов / В. И. Карпенко // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма в Сибири : материалы Всерос. научпракт.конф. молодых ученых / [под общ. ред. В.А. Аикина] ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, СГУФКиС, Сиб. олимп. акад. – Омск, 2005. – С. 74–76.

3. Любиева В. А. Разнообразие ударов в бадминтоне, выполняемых игроком на сетке, этапы освоения и обучения спортсменов игре на сетке / В. А. Любиева // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : материалы II Междунар. электрон. науч. конф. – Харьков ; Белгород ; Красноярск, 2006. – С. 155–161.

4. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів : затв. Міністерством освіти і науки України, наказ № 1021 від 28.10.2010 р.

5. Про Основні орієнтири виховання учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів України : наказ Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 31.10.2011 р. № 1243.

6. Полустрюев А. В. Комплексное использование физических средств восстановления на этапе предсоревновательной подготовки квалифицированных бадминтонистов / А. В. Полустрюев, С. Н. Якименко, В. Г. Турманидзе // Теория и практика физической культуры. –2005. – № 4. – С. 35–36.

7. Помыткин В. П. Книга тренера по бадмінтону : теория и практика // В. П. Помыткин. – Ульяновск : Дом печати, 2012. – 344 с.

8. Фізична культура в школі: 5-11 класи : метод. посібник / за загальною редакцією

С. М. Дятленка. – К. : Літера ЛТД, 2011. – С. 117-129.

9. Физическая культура : прогр. доп. образования детей 11-15 лет в условиях санатор.оздоровит. образов. учрежд. / [под общ. ред. д-ра пед. наук, проф. В. Т. Чичикина] ; М-во образования и науки Нижегород. обл., Гос. обл. санатороздоровит. образоват. дет. центр Лазурный. – Н. Новгород : Нижегород. гуманит. Центр, 2004. – 104 с.: табл.

10. *Шиян В.* Комплексная система тестов оценки перспективных возможностей бадминтонистов на этапе специализированной базовой подготовки / В. Шиян // Физическое состояние студентов творческих специальностей : сб. науч. ст. / под ред. С. С. Ермакова. – Х., 2001. – № 3. – С. 16–20.

11. *Шиян О. В.* Обоснование содержания уроков физической культуры с элементами бадминтона для детей младшего школьного возраста : автореф. дис. ... канд. наук по физ.восп. и спорту : [спец.] 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / О. В. Шиян. – К., 2004. – 28 с.

12. Волон В.Т. Инновационные принципы системы образования // Педагогика: Нучно – теоретический журнал, 2007. – №07. – С. 108 – 114.

13. Вольянська С.Є. Моніторинг упровадження освітніх інновацій у навчально-виховному процесі загальноосвітньої школи // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: збірник наукових праць. – Харків, 2008. – №08. – С. 45 – 49.

14. Галиця І. Інноваційні механізми активізації педагогічного і наукового процесів / І.Галиця, О.Михайлов, О.Галиця; / Вища школа, 2011. – №0708. – С. 31 – 37. – Бібліогр.: с. 31, 32, 36

15. Глазирін Д.Д. основи диференційованого фізичного виховання / Д.Д. Глазирін. – Черкаси : Відлуння – плюс, 2003. – с.351.

16. Глоба Г. В. Інноваційна система фізичного виховання школярів з використанням аеробних технологій: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Харківська ДАФК. – Харків, 2007. – 20 с.

17. Гнітецький Л.В. Формування потреби займатися фізичними вправами у дітей молодшого шкільного віку: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. 24.00.02 / Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2000. – 23 с.
18. Давиденко О. В. Енергетична характеристика режимів рухової активності молодших школярів / О. В. Давиденко, В. П. Семененко, С. В. Трачук // Матеріали міжнар. метод. конф. «Олімпійський спорт, фізична культура, здоров'я нації в сучасних умовах». – Луганськ, 2004. – 272 с.
19. Даниленко Л. Управління процесом здійснення інноваційної діяльності в системі загальної середньої освіти / Даниленко Л.І. // Післядипломна освіта в Україні. – 2003. – №3. – С.70 – 74.
20. В.І. Глухов Організаційно методичні засади системи фізичного виховання учнів 1-4 класів загальноосвітньої школи [<https://studfile.net/preview/5193091/page:2/>]
21. Древаль Г. Інновації у початковій школі: теорія і практика // Початкова школа. – 2008. – № 3. – С.
22. Дубогай О.Д. Навчання в русі: здоров'я зберігаючи педагогічні технології в початковій школі / О.Дубогай. – К.: Шкіл. Світ, 2005. – 112 с.
23. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні : теорія і практика / Дутчак М. В. – К. : Олімп. л-ра, 2009. – 279 с.
24. Єрмоєнко Е.А. "Тренування в хортингу", Навчально-методичний посібник, Київ, 2009.
25. Єрмоєнко Е.А. "Принципи виконання й методика вивчення базових технічних елементів хортингу", Методичний посібник, Київ, 2009 р.
26. Карачевська Н. Моделювання навчально -ігрового середовища на уроках фізичної культури в початковій школі: навчально-методичний посібник / Н. Карачевська. – Івано-Франківськ, 2007
27. Козак Л. М. Корабейникова Л.Г., Корабейников Г.В. Физическое развитие и состояние психофизиологических функций у детей младшего школьного возраста // Физиология человека. — 2002. — Т. 28, № 2. — С. 35–

28. Козлова К.П. Деякі аспекти фізичної активності та способу життя дітей шкільного віку . / К.П. Козлова // Збір. Наук. праць МСНУ. – Л., 2006. –Т.1. – С.156-158.

29. Киреев В. Л. Новый подход к преподаванию теоретических знаний / В.Л.Киреев // Физическая культура в школе. – 2010. – №7. – С. 10 – 11.

30. Корнієнко С.М. Педагогічні основи фізичного виховання молодших школярів у системі "Родина – школа": Автореф. канд. пед. наук: 13.00.07/Тернопільський держ. пед. ун– т ім. Володимира Гнатюка. – Тернопіль, 2001. – 22 с.

31. Короткова Е. А. Управление инновациями в образовании//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка,2010.-№01.– С. 2-4.– Бібліогр. в кінці стс.

32. Когут И. А. Двигательный режим и физическое состояние детей 6 – 7 лет, обучающихся в школах различного типа // Автореф. дис. к.н.ф.в.с. – К.: НУФВСУ, 2006. – 186 с.

33. Кругляк О. Я. Рухливі ігри та естафети в школі / Методичний посібник. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2002. – 80 с

34. Круцевич Т.Ю. Мотиваційний підхід до організації процесу фізичного виховання у школі / Т.Ю Круцевич // Наукові записки. Педагогіка: зб. наун. праць. – Тернопіль, 2004. – С.35 – 39.

35. Костов К. Манчев Х. Социально-педагогические проблемы на физического воспитание в I - III класс на еспу. // Вопросы на физкультурною тему. – 1989. – №8. – С. 49 – 53.

36. Куц О. С. Новітні методико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді: навч. – методичний посібник для учителів фізичної культури / ред; Львів ДІФК. – Львів, 2003. – 248 с.

37. Лебедева М.П. Научно-методические основы воспитания личной физической культуры у младших школьников.: РГПУ им. А.И. Герцена. Дисс. на соиск. уч. ст. канд. пед. наук, 2000 г. 181 стр.



38. Лукьяненко В.П. Современные подходы в организации внеклассной работы с детьми младшего и среднего школьного возраста / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2007. – 95с.

39. Маліков М. В. Методи оцінки функціонального стану і фізичної працездатності організму: (Методичний посібник для викладачів і студентів вищих закладів освіти). – Запоріжжя, 2001. – 85с.

40. Матюхіна М.В. «Психологія молодшого школяра». – М.: Просвещение, 2000.

41. Трачук С. В. Подходы к повышению двигательной активности младших школьников в процессе физического воспитания / С. В. Трачук // XII Междунар. науч. конгр. «Современный олимпийский спорт и паралимпийский спорт и спорт для всех». – М., 2008. – С. 297–298

42. Леськів Л.Д., Левковський Д.М., Дзюбановський А.Б., Леськів В.А. Планування програмового матеріалу з предмету „Фізична культура” для учнів 1 - 4-х класів. - Тернопіль: Астон, 2000. - 176с.

43. Леськів А.Д., Андрощук Н.В., Дзюбановський А.Б. Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів. - Тернопіль: СМП Астон, 2000. - 175с.

44. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина /За ред. В.В. Клапчука, Г.В. Дзяка. - К.: Здоров'я, 1995. - 310с.

45. Москаленко Н.В. Диференційний розвиток рухових якостей дівчаток молодшого шкільного віку в урочних формах занять: Дис. ... канд. пед. наук. -К., 1992. - 199с.

46. Москаленко Н.В. Особливості формування інтересу дуетей молодшого шкільного віку до занять фізичною культурою //Молода спортивна наука України: 36. наук, праць з галузі фіз. культури та спорту. - Львів: Українські технології, 2003. - Вип. 7. - Т. 2. - С.46 - 48.

47. Москаленко Н.В. Формування теоретичних знань з фізичної культури учнів молодшого шкільного віку

//Молода спортивна наука України: 36. наук, статей з галузі фіз. культури та спорту. - Львів: ЛДІФК, 2001. - Вип. 5. - Т. 1. -С.231 - 233.

48. Настольная книга учителя физической культуры /Под ред. Л.Б.Кофмана. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 496с.

49. Нормирование нагрузок в физическом воспитании /Под ред. Л.Е. Любомирского. -М.: Педагогика, 1989. - 192с.

50. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. - К.: Початкова школа. - 2001. - 112с.

51. Петровская Т.В. Дифференцированная методика физической подготовки учащихся младших классов в системе занятий по физической культуре в школе: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - К., 1983. - 23с.

52. Пешехонов Н.С., Глебович Б.В. Совершенствование подготовки юных бадминтонистов: Методические рекомендации. - М., 1984. - 22с.

53. Платонов В.Н., Гуськов С И. Олимпийский спорт. - К.: Олимпийская литература, 1997. - Т.2. - С. 185- 188.

54. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 1997. -583с.

55. Рыбаков Д.П. Методические рекомендации тренерам к практическим занятиям по обучению технике бадминтона. — М.,1980. - 23с.

56. Рыбаков Д.П. Специальная подготовка бадминтониста: Методические рекомендации. - М., 1982. - 33с.

57. Рыбаков Д.П., Штильман М.И. Основы спортивного бадминтона. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 175с.

58. Сердюковская Г.М. Гигиенические проблемы охраны здоровья подрастающего поколения //Гигиена и санитария. -1992.-№ 4.-С.24-28.

59. Смирнов Ю Н. Бадминтон. - М :Физкультура и спорт, 1990.-  
159с.