ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ БАДМІНТОНУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ

[1]Кузьменко Ірина, [2]Любота Олена

[1]Харківська державна академія фізичної культури, Харків

[2]Харківська загальноосвітня школа І–ІІІ ступенів № 105 Харківської міської ради, Харківської області, Харків

Анотація. У статті представлена характеристика бадмінтону як інноваційного засобу фізичного виховання. Розглянуто значення та переваги бадмінтону у освітньому процесі школярів.

Ключові слова: бадмінтон, школярі, фізична культура, фізичне виховання.

Вступ. Фізична культура, як складова частина загальної культури, спрямована на зміцнення здоров’я, розвиток фізичних, моральних, вольових естетичних та інтелектуальних здібностей людини з метою всебічного гармонійного формування особистості. Для підростаючого покоління заняття фізичною культурою є особливо важливими, оскільки допомагають у вихованні фізичних якостей, набутті нових вмінь і навичок, підвищенні можливостей організму, сприяють розвитку необхідних соціальних якостей: вмінню працювати в команді, дисципліни, лідерству, толерантності тощо.

Урок фізичної культури – це основна форма організації фізичного виховання в школі, яка спрямована, перш за все, на зміцнення здоров’я дітей. Саме у дитячі та підліткові роки закладається фундамент міцного здоров’я. Для нормального фізичного розвитку організму, особливо в період інтенсивного росту та розвитку, необхідна достатня рухова активність. Тому так важливо приділяти максимум уваги фізичному вихованню дітей. Для багатьох сучасних дітей урок фізичної культури є єдиною можливістю зменшити дефіцит рухової активності [2, 7, 8, 17].

Наукові дослідження свідчать про зниження зацікавленості школярів до уроків фізичної культури й негативного ставлення до занять фізичними вправами в цілому [1, 6, 8, 11, 16].

У результаті досліджень Т. Бали, А. Петрової [2] було встановлено незадовільне відношення більшості учнів (73%) до змісту уроків фізичної культури. Основною причиною було відмічено одноманітність навчального матеріалу та недостатню кількість спортивного інвентарю. Позитивному відношенню школярів до уроків фізичної культури, на думку респондентів, є впровадження нових інноваційних видів рухової діяльності.

Пошуком шляхів підвищення інтересу школярів до уроків фізичної культури займається велика кількість фахівців у сфері фізичної культури та спорту. Вони пропонують різноманітні інноваційні напрями вирішення даної проблеми.

Здійснити модернізацію процесу фізичного виховання школярів В. Нагорнюн, І. Масляк [10] рекомендують за рахунок впровадження такого новітнього, нетрадиційного виду рухової діяльності як воркаут, який стрімко набуває популярності серед чоловічої статі молоді України.

На думку І. Кузьменко, А. Сирбу [7] цікавим, сучасним і нетрадиційним видом спорту в змісті навчальної програми з фізичної культури є корфбол. Застосування корфболу як сучасної інноваційної технології у процесі фізичного виховання сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості, зміцненню здоров'я, підвищенню зацікавленості до систематичних занять фізичною культурою і спортом, розвиває творчий потенціал учнів.

Т. М. Бала [1] виявила позитивний вплив вправ чирлідингу на рівень розвитку координаційних здібностей школярів середніх класів та рекомендує вчителям фізичної культури впроваджувати запропоновані елементи в освітній процес з фізичного виховання.

Я. О. Білан [3], І. Масляк, В. Маринець [8] відмічають, що перспективним для впровадження у фізичне виховання закладів освіти видом рухової

діяльності є гра у флорбол, яка сприяє підвищенню інтересу до занять фізичними вправами, зміцненню здоров'я та розвитку фізичних якостей.

А. Петрова, Т. Бала [11] пропонують у систему шкільної фізичної освіти впровадити такий інноваційний вид рухової активності як кросфіт, оскільки на сьогоднішній день він набуває стійкої популярності та зацікавленості серед сучасної молоді і застосування вправ кросфіту сприятиме, на думку авторів, збільшенню рухової активності на уроці та підвищенню інтересу у школярів до занять фізичною культурою та спортом.

Особливе освітньо-виховне значення у фізичному вихованні дітей і підлітків має ігрова діяльність. Висока емоційність, великий видовищний ефект, необмежені можливості для всебічного розвитку роблять спортивні ігри популярними серед підростаючого покоління. Одним із цікавих та ефективних засобів фізичного виховання, на наш погляд, є гра бадмінтон, що культивується у системі фізичного виховання України та займає одне з провідних місць.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося відповідно до Тематичного плану Харківської державної академії фізичної культури за науковою темою «Вдосконалення процесу фізичного виховання різних верств населення» на 2020–2026 рр. (№ держреєстрації 0120U101110).

Мета дослідження: вивчити особливості застосовування засобів бадмінтону у фізичному вихованні дітей шкільного віку.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувався **метод** теоретичного аналізу і узагальнення науково-методичної літератури.

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

Бадмінтон – це засіб фізичного розвитку та зміцнення здоров'я дітей і підлітків, формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Під час гри у бадмінтон задіяні усі групи м'язів, що дозволяє всебічно впливати на організм людини. Бадмінтон навчає логічно мислити, продумуючи різні комбінації у грі, що, окрім м'язового, дає також розумове навантаження.

Гра у бадмінтон досить проста і доступна, не потребує великих стадіонів та складного обладнання. Для гри потрібен лише невеликий чотирикутний майданчик. Техніка гри не надто складна, а щоб оволодіти нею, треба засвоїти чотири основних удари – справа, зліва, зверху і знизу. Простота і доступність, мінімальний ризик травматизму дають можливість займатися бадмінтоном дітям різної статі й фізичної підготовленості. Можливість варіативного навантаження дозволяє використовувати його у основній, підготовчій та спеціальній медичних групах [4, 9].

Заняття бадмінтоном позитивно впливають на розвиток усіх систем організму, особливо, кардіореспіраторну. Освітньо-виховний та фізкультурно-оздоровчий потенціал занять бадмінтоном вбачається в тому, що його структура базується на природних рухах людини (біг, стрибки, нахили, зміна напрямків рухів тощо) та прояві психофізичних здібностей [12].

С. А. Крошка, К. В. Варфоломєєва [6] зазначають, що у процесі занять бадмінтоном у підлітків змінюється рівень здоров'я, поліпшується фізичний розвиток, розвиваються інтелектуальні здібності, виховуються позитивні моральні та вольові якості. Все це в тісному зв'язку створює комплексний вплив на формування особистості, формує позитивну мотивацію до занять фізичною культурою і спортом.

Зацікавленість учнів щодо впровадження бадмінтону на уроках фізичної культури у загальноосвітніх школах відмічає О. Сутула [14]. У ході дослідження більшість школярів (84,1%) зазначили, що їм уже доводилося грати в бадмінтон, однак на уроках фізичної культури ця гра практично не використовується, що відзначили 96,6% опитаних. Разом із тим, як свідчать результати соціологічного дослідження, більше ніж половина школярів (68,3%)

хотіли б грати в бадмінтон на уроках фізичної культури, 35% бажають займатися бадмінтоном у спортивних секціях, 84,2% учнів хотіли б щоб у їх школі відбувалися змагання між класами з бадмінтону, 26,4% школярів бажають брати у них участь.

Дослідження, проведені Н. Сороколіт [13], виявили досить високий інтерес школярів 8-го класу до занять бадмінтоном. Так, займатися цим видом спорту на уроках фізичної культури хочуть 40,8% учнів (41,4% – у містах, та 39,4% – у селах області). Варто зазначити, що більший інтерес і зацікавленість бадмінтоном висловили дівчата, ніж хлопці. Так, 48,6% опитаних дівчат вважають позитивним те, щоб в їхніх школах вивчали бадмінтон, а в юнаків цей показник становить 31,7 %.

О. В. Шиян [15, 16] науково обґрунтувала включення в зміст уроків фізичної культури елементів бадмінтону з метою підвищення рівня фізичної підготовленості учнів початкової школи. Автор відмічає, що заняття бадмінтоном в більшій мірі сприяють підвищенню показників швидкісно-силових якостей, спритності, сили м’язів рук і тулуба.

І. Кріль, М. Пітин, Л. Ціж [5] вважають доцільним застосовувати засоби бадмінтону у роботі з глухими дітьми молодшого шкільного віку, вирішуючи таким чином ряд освітніх завдань: виховання фізичних якостей, підвищення рухової активності, розумових та творчих здібностей, моральних якостей тощо. На відміну від інших засобів фізичного виховання, бадмінтон, на думку авторів, є більш емоційним, доступним, ефективним та цікавим.

Таким чином, бадмінтон – це захоплююча і корисна гра, необхідна дітям та підліткам як засіб зміцнення здоров’я, підвищення рівня фізичної підготовленості, розвитку інтелектуальних здібностей та формування особистості. Він сприяє вирішенню освітніх, оздоровчих, розвиваючих, 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 фізичного виховання школярів.

Висновки.

1. Застосування бажаних видів рухової діяльності в освітньому процесі сприятиме, на наш погляд, поліпшенню ставлення дітей та підлітків до уроків фізичної культури.

2. Освітньо-виховний та рекреативний потенціал бадмінтону робить його цінним засобом фізичного виховання та вагомим чинником оптимізації системи фізкультурно-оздоровчої роботи зі школярами.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку можуть полягати у визначенні впливу засобів бадмінтону на рівень фізичної підготовленості школярів.

Список використаної літератури

1. Бала Т. М. Вплив вправ чирлідингу на координаційні здібності школярів 5–9-х класів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. № 5 (49). С. 24–28.

2. Бала Т. Петрова А. Аналіз ставлення школярів старших класів до інноваційних видів рухової діяльності у системі шкільної фізичної освіти. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2019. № 4. С. 33–37.

3. Білан Я. О. Проблема розвитку координаційних якостей учнів основної школи засобами флорболу у позаурочній роботі. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 3 К (97). 2018. С. 68–71.

4. Індик П. М., Сірик А. Є. Бадмінтон: навчально-методичний посібник. Суми: Сумський державний університет. 2017. 111 с.

5. Кріль І., Пітин М., Ціж Л. Використання засобів бадмінтону у системі фізичного дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху: перспективи досліджень. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. Випуск 18. 2013. С. 274–277.

6. Крошка С. А., Варфоломєєва К. В. Бадмінтон як засіб формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом дітей середнього шкільного віку. Спортивні ігри. 2015. № 11. С. 85–89.

7. Кузьменко Ірина, Сирбу Андрій. Корфбол як інноваційна складова сучасного уроку з фізичної культури. Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XX Міжнародній науково-практичної конференції 17-18 грудня 2020 року. Харків: ХДАФК, 2020. С. 27–28.

8. Масляк Ірина, Маринець Володимир. Флорбол як засіб фізичного виховання у закладах освіти. Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XX Міжнародній науково-практичної конференції 17-18 грудня 2020 року. Харків: ХДАФК, 2020. С. 31.

9. Міщанчук Р. М. Яковів В. І. Чорненький А. І. Бадмінтон: методичні рекомендації для викладачів та студентів за спеціальністю «017. Фізична культура та спорт». Тернопіль ТНЕУ. 2020. С. 32.

10. Нагорнюк В. Ю., Масляк І. П. Вплив воркауту на прояв силових здібностей школярів середніх класів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Збірник наукових праць. Харків. ХДАФК, 2018. С. 194–204.

11. Петрова А., Бала Т. Вплив засобів кросфіту на серцево-судинну систему школярів старших класів. Молода спортивна наука України. 2019. Т.4. С. 105–106.

12. Пристинський В. М., Гончаренко О. С. Бадмінтон як засіб фізичного виховання студентів: методичні рекомендації. Слов'янськ: ДВНЗ «ДДПУ», 2013. 43 с.

13. Сороколіт Н. Впровадження варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури в учнів восьмих класів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. № 3. С. 184–188.

14. Сутула О. Зацікавленість учнів щодо впровадження бадмінтону на уроках фізичного виховання у загальноосвітніх школах м. Харкова. Молода спортивна наука України. 2013. Т.2. С. 229–232.

15. Шиян О. В. Бадмінтон у системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Методичні рекомендації. Дніпропетровськ: ДДІФКіС, 2004. 50 с.

16. Шиян О. В. Вплив занять бадмінтоном на рівень фізичної підготовленості молодших школярів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С. С. Харків-Львів: ХДАДМ (ХХПІ), 2003. №16. С. 106–111.

17. https://nus.org.ua/articles/fitnes-frizbi-ta-florbol-yak-pokrashhyty-uroky-fizkultury/