

УДК 796.01

УДК - 859

**ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

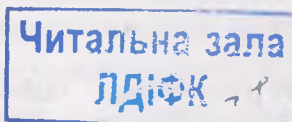
ШИЯН ОЛЬГА ВОЛОДИМИРІВНА

**Бадмінтон у системі фізичного виховання
дітей молодшого шкільного віку**

**Методичні рекомендації
(для вчителів фізичної культури)**

Дніпропетровськ – 2004

ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ



ШИЯН ОЛЬГА ВОЛОДИМИРІВНА

**Бадмінтон у системі фізичного виховання
дітей молодшого шкільного віку**

Методичні рекомендації
(для вчителів фізичної культури)

Дніпропетровськ – 2004

УДК: 796.344.-057.874

Шиян Ольга Володимирівна. Бадмінтон у системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Методичні рекомендації. Дніпропетровськ: ДДФК і С, 2004. – 50с.

Методичні рекомендації підготувала старший викладач кафедри теорії фізичного виховання та організації управління фізкультурним рухом Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту.

Науковий редактор:

Н.В. Москаленко – к.п.н., доцент, проректор з наукової роботи Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту.

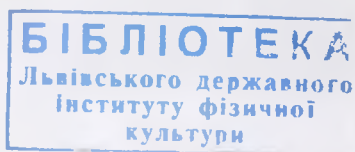
Рецензенти:

Шамардін В.М. – к.п.н., професор, проректор з навчальної роботи Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту;

Хриченко В.В. – провідний спеціаліст управління освіти і науки Дніпропетровської обласної державної адміністрації

Рекомендовані до друку вченою радою Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту, протокол № 1 від 28.01.04.

У методичних рекомендаціях представлено систему занять з фізичної культури для дітей молодшого шкільного віку з елементами бадмінтону.



© О.В. Шиян,
© ДДФК і С, 2004

Вступ

У сучасних умовах спостерігається зниження рівня фізичного здоров'я населення України, особливо дітей. За даними Міністерства охорони здоров'я приблизно 90% дітей, підлітків і юнаків мають різні відхилення у стані здоров'я, більше 59% – незадовільну фізичну підготовленість. Найбільш розповсюдженими захворюваннями є хвороби органів дихання (до 50%) і часті повторні гострі респіраторно-вірусні захворювання (до 90%), що свідчить про зниження опірності дитячого організму несприятливим чинникам довкілля. Кількість дітей з порушеннями психіки зростає до 3,6% від кількості усього підростаючого покоління (О.Г.Сухарев, 1991; Г.Л. Апанасенко, 1992; Г.М. Сердюковська, 1992; Т.Ю. Круцевич, 1999; О.Яременко та ін., 2000).

Сучасні соціально-економічні умови життя висувають високі вимоги до рівня фізичного розвитку, працездатності та функціонального стану організму дітей. Особливу значущість набувають питання підбору засобів та методів фізичного виховання, які спрямовані на здобуття максимального оздоровчого ефекту під час занять фізичною культурою у молодшому шкільному віці (В.К. Бальсевич, В.О. Запорожанов, 1987; В.Л.Волков, 1988, 2002; О.Д. Дубогай, 1989, 1991, 2001; О.С. Куц, 1997).

Молодший шкільний вік – один із найважливіших періодів у процесі формування особистості. У цьому віці інтенсивніше розвиваються різні задатки, формуються моральні якості, виробляються риси характеру. Саме в цьому віковому періоді закладається і зміцнюється фундамент здоров'я та розвиток фізичних якостей, необхідних для ефективної участі у різних формах рухової активності (О.Г. Сухарев, 1991; Н.В.Москаленко,

1992, 2001, 2003; Ж.К. Холодов, В.С.Кузнєцов, 2000; Б.М. Шиян, 2001).

Заходи, які проводились на державному рівні, не викликали значних зрушень, пов'язаних із покращенням фізичного стану школярів. Тому національна програма “Фізичне виховання – здоров'я нації” (1998) спрямовує спортивну науку і практику на розв'язання оздоровчих завдань фізичного виховання, пошук нових шляхів їх вирішення.

Традиційні засоби фізкультурно-спортивної роботи з дітьми та молоддю вже не відповідають сучасним вимогам і потребують заміни на більш ефективні, особливо це стосується урочних форм занять.

На сьогодні проведення шкільних уроків фізичної культури вимагає використання таких фізичних вправ, проведення яких характеризується високим оздоровчим ефектом, інтенсивністю, регульованою у часі тривалістю, великою моторною щільністю, обмеженим місцем проведення.

Пошуку засобів підвищення ефективності фізичного виховання дітей та підлітків присвятили свої дослідження різні вчені. Організаційно-педагогічне та методологічне підґрунтя удосконалення системи фізичного виховання школярів наведено у дослідженнях Л.В. Волкова (1988, 2002), О.Д. Дубогай (1991, 2001), Т.Ю. Круцевич (2000, 2001), О.С. Куца (1997, 2002), Б.М.Шияна (1993, 2001, 2002); диференційованому фізичному вихованню присвячені дослідження Т.В.Петровської (1983), Н.В.Москаленко (1992), В.В.Веселової (2001) та ін.; використанню різних засобів та видів спорту у фізичному вихованні учнів молодших класів присвятили свої дослідження В.М.Шаулін (1992), А.В. Цьось (1994), А.Я.Вольчинський (1999),

Л.Л. Харченко (2001), М.М.Борейко (2001), В. Жилюк (2001), Є.В.Столітенко (2002, 2003) та ін.

Однак не було виявлено досліджень, присвячених пріоритетному застосуванню елементів бадмінтону як засобу підвищення ефективності фізичного виховання учнів молодших класів.

У пошуках інноваційних підходів до організації уроків фізичного виховання з дітьми та підлітками слід враховувати особливе значення й привабливість для них ігрової діяльності. Ігри дозволяють розв'язати цілий комплекс важливих завдань у роботі з учнями: задовольнити їх потребу у русі, навчити володіти своїм тілом, розвивати фізичні якості, розумові та творчі здібності, моральні якості тощо (А.В. Цьось, 1994; Т.В.Осадчук, 1999; В. Бігун, 1999; Л.Л. Харченко, 2001; Є.В. Столітенко, 2003).

До видів спорту, які відповідають нинішнім та особливо майбутнім умовам життя, спеціальна комісія Організації Об'єднаних Націй з питань освіти, науки та культури (ЮНЕСКО) віднесла бадмінтон – за його можливості зміцнювати здоров'я, сприяти гармонійному розвитку людини (М.І. Алексєєв, 1993).

Тому одним із таких підходів може стати спроба побудувати процес фізичного виховання школярів на підставі використання елементів бадмінтону у системі уроків фізичної культури.

У зв'язку з цим актуальною є проблема розробки науково-обґрунтованої методики використання елементів бадмінтону у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

1. Бадмінтон – гра для всіх

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 [2, 21, 53, 57].

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

За іншою версією, гра виникла у глибокій старовині на островах Малайського архіпелагу та поширилася по всьому світу. Пеона – у Індії, ди-дзуяци – у Китаї, ойбане – у Японії, же-де-пом – у Франції, баттлдор та шатллок – у Америці, леток – на Русі і т. ін. М'ячик з перами перекидали руками, дерев'яними лопатками, ракетками різної конфігурації, граючи один на один або двоє на двоє.

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. [60, 69].

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 [2].

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 ґрунтовне навантаження всьому організму (а відбувається це в ігровій ситуації) цілком відповідає цій потребі [2, 59, 60].

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 [59, 60, 74].

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.

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 [38, 43, 74].

Бадмінтон розвиває швидкість рухів, точність зорового сприйняття, просторове уявлення про своє тіло. Вимагаючи тонкої орієнтації у просторі, він розвиває «відчуття майданчика». Даючи ґрунтовне 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 [2].

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 [2].

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 [23, 27].

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.

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 [23, 73].

Ефективність дії на організм, видовищність зумовили включення цього виду спорту у систему фізичного виховання у школах [1, 22, 38, 69].

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 [1].

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 [1, 59].

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 [1, 31, 32].

Безперервні переміщення вперед, назад, вліво, вправо, випадати 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 [38, 69].

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 [43, 59].

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 100гр). 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 більшу, ніж за годину гри у теніс, футбол або баскетбол [38].

Діяльність бадмінтоніста є сприятливою і для анатомо-фізіологічної структури. Регулярні заняття бадмінтоном позитивно впливають і на кардіореспіраторну систему дитячого організму [1, 22].

Як показують дослідження Б.В. Глебовича та М.М.Полевщикова [23], діти, які займаються бадмінтоном, мають досить високі показники ЖЄЛ: хлопчики 9 – 10 років 3000 – 3500 мл, дівчатка – 2800 – 3200 мл. У той же час шведські тренери вважають, що ЖЄЛ висококваліфікованих бадмінтоністів не повинна відрізнятися від ЖЄЛ лижника-гонщика.

Під впливом занять бадмінтоном відбувається згладжування між сповільненими та прискореними періодами розвитку рухових якостей, що позитивно позначається на розвитку організму у цілому [59].

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 [50]. Якщо ж порівнювати з постановкою фізичного виховання в інших країнах [3, 4], 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, для бажаючих ввели додаткове заняття тривалістю близько 1 години, де школярі займалися тільки бадмінтоном [38].

Таким чином, бадмінтон – це цікава і корисна гра, необхідна школярам як засіб фізичної підготовки, зміцнення здоров'я та формування особистості. 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.

2. Організація процесу навчання техніки елементів бадмінтону

Одним із найперспективніших напрямків оптимізації фізичного виховання є раціональне використання ефективних засобів та методів удосконалення рухових здібностей дітей шкільного віку з метою підвищення рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості, зміцнення їх здоров'я [6, 17, 18, 19, 42, 59, 71].

На наш погляд, одним із таких підходів може бути спроба побудови процесу фізичного виховання школярів на основі використання у шкільному уроці елементів бадмінтону. Це дає можливість цілеспрямовано розвивати такі рухові якості як швидкість, спритність, швидко-силові здібності, які більшою мірою розвивають заняття бадмінтоном та мають сенситивні періоди у молодшому шкільному віці.

Аналіз фахової літератури дозволив виявити напрямки впливу занять бадмінтоном на організм людини. Це гра, яка підвищує зацікавленість, доступна, захоплююча, близька до народних ігор; задовольняє природну потребу людини у фізичній активності; підтримує високу працездатність на довгі роки; зміцнює здоров'я; сприяє естетичній освіті; розвиває швидкість рухів, точність зорового сприйняття, просторове уявлення свого тіла; знімає негативний вплив на людину одноманітності праці, засіб зміни діяльності; сприяє інтелектуальному розвитку (Рис.1).

Враховуючи той факт, що у статті 12 закону України „Про фізичну культуру і спорт” [30] сказано, що у середніх загальноосвітніх навчально-виховних закладах уроки з фізичної культури повинні проводитися не менше трьох разів на тиждень, нами був запропоновано урок з використанням елементів бадмінтону як третій урок фізичної культури у загальноосвітній школі для учнів 2-х класів.

Основні завдання цього періоду – зміцнити здоров'я, привити цікавість до гри, навчити володінню ракеткою, жонглювати воланом та виконувати різноманітні удари.

Розробка експериментальної методики будувалася на основних положеннях програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, де визначено, що основними завданнями школи та вчителів фізичної культури є виховання у учнів бажання систематично займатися фізичними вправами, зміцнення здоров'я, навчання їх самостійно виконувати прості рухові дії, сприяння правильному фізичному розвитку, розвиток фізичних якостей, виконання правил безпеки [41, 42, 50].

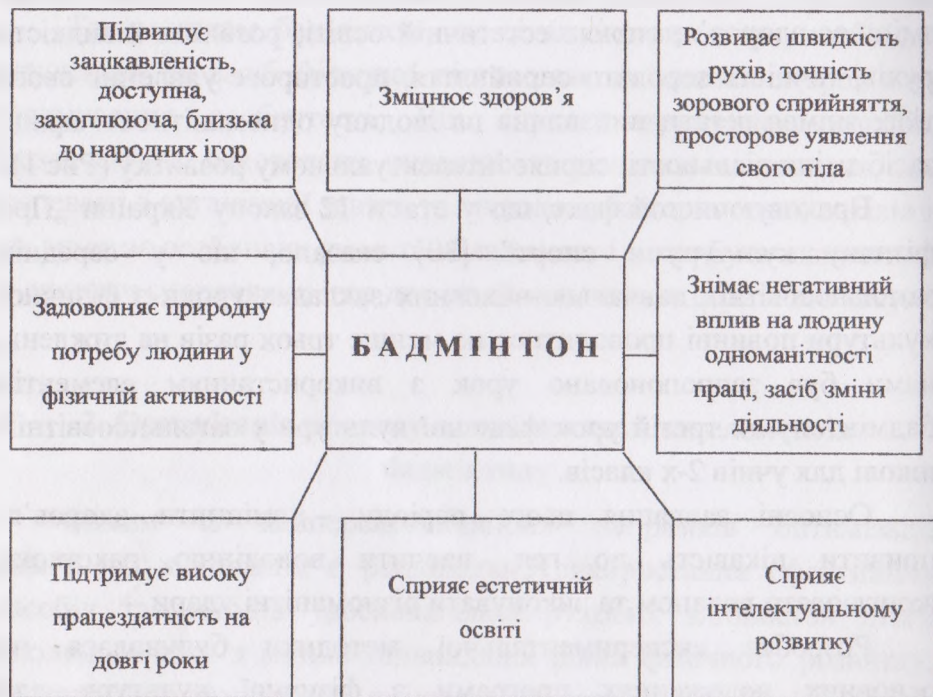


Рис. 1. Схема напрямків впливу занять з бадмінтону

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 [50].

Головними критеріями при виставленні оцінки за виконання рухових дій є оцінювання знань, техніки виконання та нормативного показника [34, 50].

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.

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

— 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.

— 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.

— 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.

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

— 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.

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.

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 [9]), хлопчики грали з дівчатками та інші.

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 має прямокутну форму (13,40 x 6,10 м для парних ігор; для одиночної гри ширина 5,18 м) (Рис. 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 [57, 59, 60].

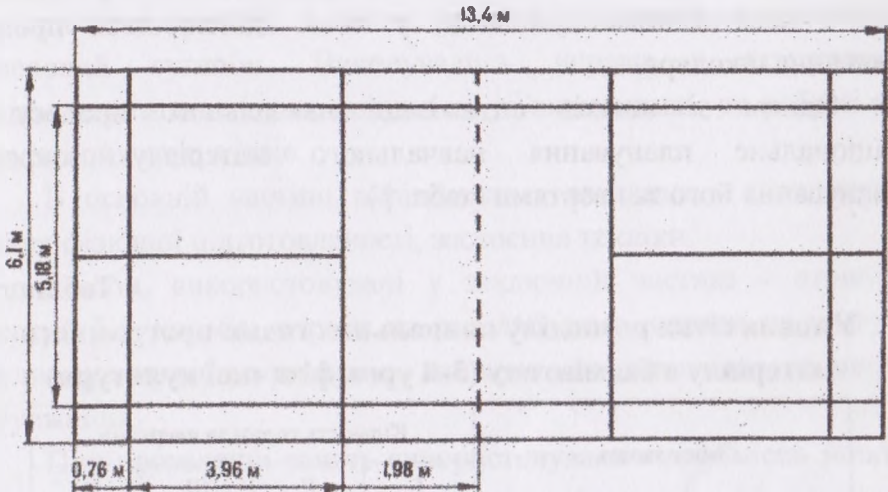


Рис. 2. Майданчик для гри у бадмінтон

Для бадмінтоністів, які починають займатися та для школярів до 10 років нами було рекомендовано використовувати майданчики зменшених розмірів. Таких майданчиків (10 x 3 м) у спортивному залі 12 x 24 м можна розмістити сім, у залі 9 x 16 м – п'ять. Розташовувалися вони поперек залу та проміжків між майданчиками не робилося.

Для занять, які проводилися на спортивному майданчику у I та IV чвертях (на відкритому повітрі) нами було вибрано місто, яке більше, ніж інші, захищене від вітру зеленими насадженнями.

Таким чином, бадмінтон – це гра, яка може бути адаптована до різноманітних спортивних залів та майданчиків.

3. Педагогічні умови процесу навчання елементів бадмінтону на уроках фізичної культури

Ефективність уроку фізичної культури у досягненні та підтримці належного рівня фізичної підготовленості та здоров'я визначається не тільки положеннями, принципами та правилами, але і педагогічними умовами, у яких здійснюється процес навчання школяра.

Одним зі шляхів оптимізації навчального процесу є раціональне планування навчального матеріалу, зокрема планування його за чвертями (табл. 1).

Таблиця 1

Умовна сітка розподілу навчальних годин програмного матеріалу з бадмінтону (3-й урок фізичної культури)

Зміст занять	Кількість годин за чвертями			
	I	II	III	IV
Теоретико-методичні знання	На всіх уроках			
Рухливі ігри та естафети	На всіх уроках			
Початкове навчання, тобто створення попереднього уявлення про розучувані елементи	9	—	—	—
Поглиблене розучування технічних елементів	—	7	10	8
Всього годин	34			

Запропонований нами урок проводився за загальноприйнятою схемою, яка складалась з трьох частин. Підготовча частина була спрямована на організацію учнів,

ознайомлення їх зі змістом та підготовку до основної роботи. Основними засобами були: ходьба, біг, вправи, спрямовані на збільшення рухливості у суглобах, на покращення гнучкості, постави та інші. Вправи підбиралися таким чином, щоб вони могли послідовно впливати на гомілковостопні, колінні, тазостегнові суглоби, а також променезап'ястний, ліктьовий та плечовий суглоби. Виконувались вправи з поступовим збільшенням амплітуди, швидкості, зі включенням до роботи все крупніших груп м'язів.

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.

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 складали 20% загального часу уроку. Ці вправи дозволили нам підвищити емоційність занять та одночасно комплексно вирішити завдання фізичного розвитку дітей.

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 [13, 47, 49, 60, 65].

Частину загального часу (60%) було витрачено на навчання основам техніки, причому основне місце відводилося методу поєданого 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).

У педагогічному експерименті широко використовувалися методичні прийоми з елементами змагань для формування позитивного емоційного стану, інтересу до виконання фізичних вправ.

Використання ігрового та змагального методів дозволили розвивати рухові якості, а також оптимально об'єднати процес розвитку фізичних якостей та формування рухових навичок.

Темповий режим гри пред'являє високі вимоги до функціонування систем енергозабезпечення організму. Недостатній рівень їх розвитку стає причиною появи феномена неповної реалізації рухового потенціалу.

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 [28].

Одним із завдань фізичного виховання у школі є також розвиток фізичних якостей, необхідних для зміцнення здоров'я та формування систем організму [42, 50].

Вправи швидко-силової спрямованості у молодшому шкільному віці посідають одне з чільних місць [6, 18, 19, 71]. Розвиток швидко-силових якостей здійснювався за допомогою вправ стрибкового характеру, метання тенісного м'яча, вправ з гумовим амортизатором.

Стрибки є природним засобом пересування. Вони зміцнюють та розвивають м'язи ніг, спини, живота, зміцнюють зв'язки та суглоби. Враховуючи особливості дитячого віку та потяг учнів до вправ такого характеру, кількість стрибків у довжину та висоту з розбігу виконували 9 – 12 разів на одному уроці. Тривалість серії безперервних стрибків на скакалці ми доводили до 1 хвилини у зв'язку з тим, що дані вправи викликають посилену діяльність органів дихання та кровообігу.

Метання сприяють зміцненню всіх основних м'язів, зв'язок та суглобів, розвитку окоміру, пальців рук, кісті і т. ін. На уроках

використовували метання тенісного м'яча та волана в ціль та на дальність. Вправи виконували як правою, так і лівою руками, а також з різних вихідних положень: стоячи, сидячи, на одному та двох колінах, лежачи.

Враховуючи той факт, що вік 6 – 10 років є найсприятливішим для розвитку швидкісних здібностей [19, 63, 66, 71], приділялась велика увага розвитку даної якості. Вправи для розвитку швидкості включалися нами до підготовчої або до початку основної частини кожного уроку.

Вправи виконувалися до настання втоми. Основними засобами розвитку швидкісних здібностей були рухливі ігри, естафети, біг на короткі дистанції 15 – 30 м, вправи стрибкового характеру.

Тривалість швидкісних вправ не перевищувала 10 – 12 с. Щоб запобігти стабілізації рівнів у розвитку швидкості та швидкісної витривалості інтервали відпочинку не повинні бути постійними. Тож ми планували їх такими: між виконанням вправ з бігу на короткі дистанції відпочинок складав 3 – 5 хв, в одиночних стрибках – 1 – 1,5 хв, багатоскоках – до 2 хв. Використовувались вправи, які були вже раніше вивченими і не складними за технікою виконання.

Для розвитку спритності ми використовували рухливі та спортивні ігри, легкоатлетичні стрибки, метання, гімнастичні вправи.

При виконанні вправ, спрямованих на розвиток спритності дотримувались таких методичних прийомів: виконання вправ з незвичайних вихідних положень, дзеркальне виконання вправ, зі зміною швидкості та темпу рухів, виконання вправ вправо та вліво, двома руками, ускладнення вправ додатковими рухами. Вправи включались на початку основної частини кожного

заняття. Інтервали відпочинку – до повного відновлення. Постійно до комплексів включалися нові фізичні вправи або ускладнювалися вже наявні.

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.

Розвитку силових здібностей сприяли також короточасні статичні напруження: фіксація основних положень частин тіла, вправи для формування правильної постави, різноманітні виси.

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.

Уроки фізичної культури у I та IV чвертях проводилися на спортивному майданчику, у II та III – у спортивному залі.

Дослідженнями встановлено, що діти одного віку мають відмінності у темпах вікового розвитку. У зв'язку з цим великого поширення набули дослідження з розробки методики диференційованого підходу до процесу фізичного виховання [6, 12, 44, 51].

У сучасній науковій та методичній літературі розроблено достатньо кількість критеріїв диференційованого підходу до фізичного виховання молоді.

Навантаження сприяє зросту адаптаційних змін в організмі, від характеру та величини яких залежить результат. Найціннішими для фізичного виховання учнів є великі (тобто розвиваючі) та середні (закріплюючі) навантаження, використання яких дозволяє вчителю забезпечити оздоровчу спрямованість занять та керувати розвитком організму школярів з урахуванням вимог їх загального фізичного вдосконалення [14, 48, 72].

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, 72] при виконанні роботи різної спрямованості:

- ✓ максимальної інтенсивності – ЧСС вище 180 уд/хв;
- ✓ великої інтенсивності – ЧСС до 170 – 180 уд/хв;
- ✓ середньої інтенсивності – ЧСС до 140 – 160 уд/хв;

✓ низької інтенсивності – ЧСС до 110 – 130 уд/хв.

Ознаки втоми визначалися нами за почервонінням шкіри обличчя, потовиділенням, частотою дихання, чіткістю виконання команд, наявністю або відсутністю скарг на важкість виконання вправ, стан здоров'я.

Тривалість інтервалів відпочинку між виконанням вправ є одним з важливих компонентів тренувальної дії. Від тривалості та характеру відпочинку залежить і виборчий розвиток фізичних здібностей.

Узагальнивши рекомендації, які представлені у літературі [18, 54], нами використовувалися наступні інтервали відпочинку.

При навантаженні великої інтенсивності при розвитку спритності застосовувалися великі інтервали відпочинку (150 – 180с), при розвитку швидкісно-силових здібностей використовувалися скорочені інтервали (60 – 90с), при розвитку витривалості та гнучкості – малі, рівні 30 – 60с.

При виконанні вправ середньої інтенсивності при розвитку витривалості, гнучкості та спритності використовувалися скорочені інтервали відпочинку, при розвитку швидкості – малі.

У процесі занять застосовувався також активний та пасивний відпочинок.

Процес навчання технічних елементів у бадмінтоні будувався у два етапи: перший – початкове навчання, тобто створення попереднього уявлення про розучувані елементи; другий – поглиблене, більш деталізоване розучування технічних елементів. Початковому навчанню передувала та супроводжувала його робота, пов'язана з розвитком фізичних якостей та вмінь. Для цього використовувалися такі засоби:

1. Загально розвиваючі вправи.

2. Вправи, спрямовані на розвиток фізичних якостей (швидкості, гнучкості, витривалості, координаційних здібностей, сили, спритності та ін.).

3. Вправи, які носять поєднаний характер, тобто які одночасно розвивають необхідні фізичні якості та полегшують перехід до навчання технічних елементів. До таких вправ відносяться:

- біг зі зміною напрямку пересування та зупинкою за сигналом;
- переміщення приставними кроками, стрибками;
- кидки волана (м'яча) з різних положень на точність і дальність;
- естафети з елементами бігу, стрибків, кидків, акробатики;
- рухливі ігри „Скакуни”, „Мисливці та качки”, „М'яч капітану” та ін.;
- вправи з воланом та ракеткою: хват ракетки, стійки гравця, великі та малі кола та „вісімки” з ракеткою у плечовому та променезап'ястному суглобах;
- підкидання та ловля волана ракеткою, жонглювання.

На другому етапі здійснювалося більш поглиблене розучування техніки: вивчення ударів зверху, знизу, подач, плоских ударів.

4. Методика навчання техніки бадмінтону

Рухи та дії, які використовуються у бадмінтоні – різноманітні: це ходьба, біг, стрибки, різні удари. Гравці намагаються, застосовуючи ігрові прийоми добитися переваги над суперником, який чинить активний опір.

Активні протидії суперника завжди змінюють умови здійснення задуманих дій окремим гравцем. Швидка зміна ігрових ситуацій ставить перед гравцями різноманітні завдання, які вимагають миттєвого вирішення. Для цього у найкоротші відрізки часу слід оглянути обстановку, що склалася з тим, щоб оцінити її, і відібравши найдоцільніші дії, застосувати їх. Все це можна здійснити, маючи певні знання та навички.

Рухові навички гравців відрізняються великою рухливістю та різноманітністю. Гравці повинні вміти виконувати технічні дії різними способами та за різних умов.

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 слідкування за воланом під час жонгливання; високодалекі удари, подачі.

Аналіз спеціальної літератури дозволив виділити основні положення методики навчання основним елементам у бадмінтоні

на початковому етапі навчання [7, 8, 31, 32, 33, 52, 55, 56, 59, 73, 74].

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 пропонуємо виконувати елементи як правою, так і лівою руками.

1. *Хватка ракетки (Рис. 3)*. 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.

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.

- Згинання та розгинання у променевоzap'ястному суглобі кисті з ракеткою
- Колові рухи у променевоzap'ястному суглобі кисті з ракеткою
- „Вісімки” у променевоzap'ястному суглобі кисті з ракеткою
- Пронація, супінація кисті з ракеткою

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

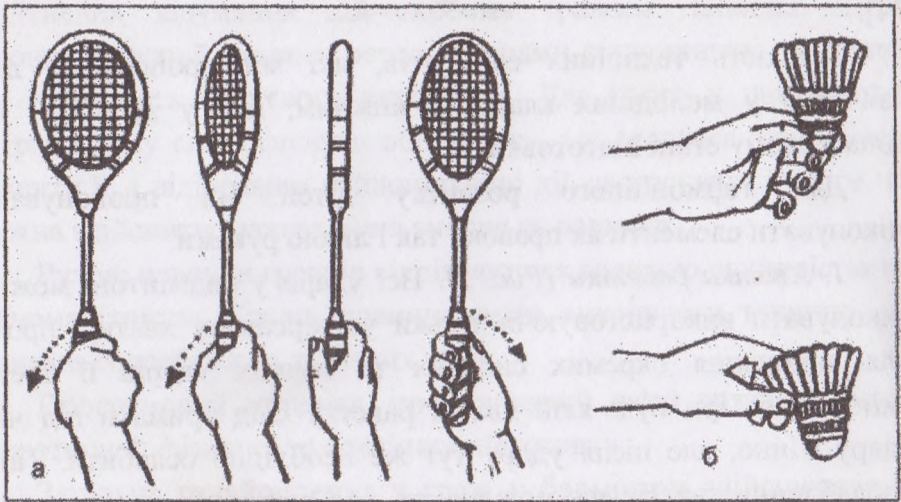


Рис. 3. Як тримати ракетку (а) та волан (б)

2. *Ігрові стійки* (Рис. 4). 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 ігровій 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 ігровою руки розслаблена і лише злегка стискає ручку ракетки.

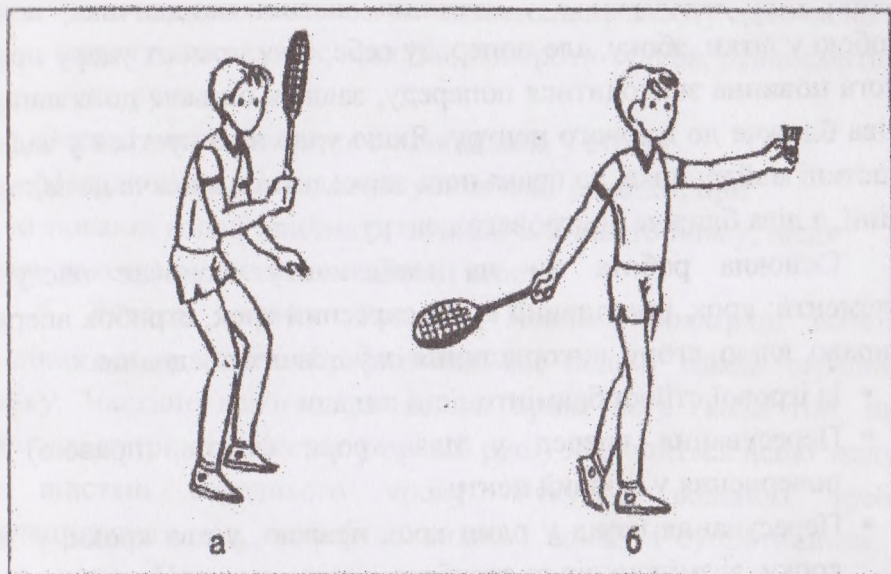


Рис. 4. Ігрові стійки при прийомі (а) та подачі (б) волана

3. *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.

Пересування з основної ігрової стійки можуть бути у будь-якому напрямку, але частіше за все доводиться переміщатися в основні шість „крапок”. Це: вперед у лівий та правий кут передньої зони; убік до бічних ліній вправо та вліво, назад 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.

- Із ігрової стійки бадмінтоніста випадати
- Пересування вперед у два кроки (лівою, правою) та повернення у ігровий центр
- Пересування назад у один крок правою, у два кроки, у три кроки, зі зміною ніг та стрибком вгору
- Приставні кроки вправо та вліво
- Перенесення волана по кутам майданчика

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

4. Спеціально підготовчі вправи з воланом.

- Спіймати волан, який підкинув сам спортсмен вперед-вправо, рухом, що нагадує виконання удару справа
- Спіймати волан, підкинутий від себе вперед-вліво, рухом, що нагадує виконання удару зліва
- Спіймати рукою волан, який відскочив від тренувальної стінки, рухом, що нагадує виконання ударів справа та зліва
- Жонгливання воланом:
 - Жонгливання воланом „відкритою” та „закритою” стороною ракетки

- Жонглювання з ловлею волана
- Жонглювання зі зміною висоти польоту волана
- Жонглювання воланом на максимальну висоту одночасно виконуючи нахили, присіди, повороти тулуба, різноманітні рухи руками
- Окремі удари з власного підкидання у стінку

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

5. *Висока подача (Рис. 5)*. 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.

- Імітація подачі без ракетки та з ракеткою
- В.п. – стійка для подачі. Виконання подачі по прямій, по діагоналі, у „зону” подачі
- 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.

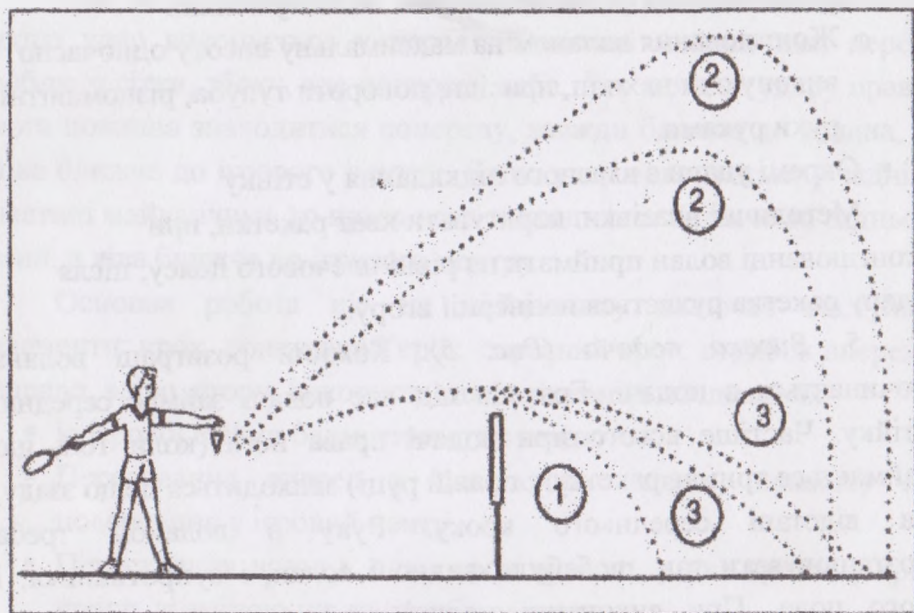


Рис. 5. Різні траєкторії польоту волана після подачі

6. *Удари зверху відкритою стороною ракетки (Рис 6).* 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

знаходиться 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 у зону сітки приймаючого гравця).

- Імітація удару з відходом у один, два та три шага
- Виконання високих ударів справа по лініям та діагоналям
- Виконання – таке ж саме, лише після відходу у один, два та три шага та поверненням у в.п. після кожного удару
- Перекидання волана у парах з партнером
- Виконання серії ударів окремо справа та зліва з накидання волана
- 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.

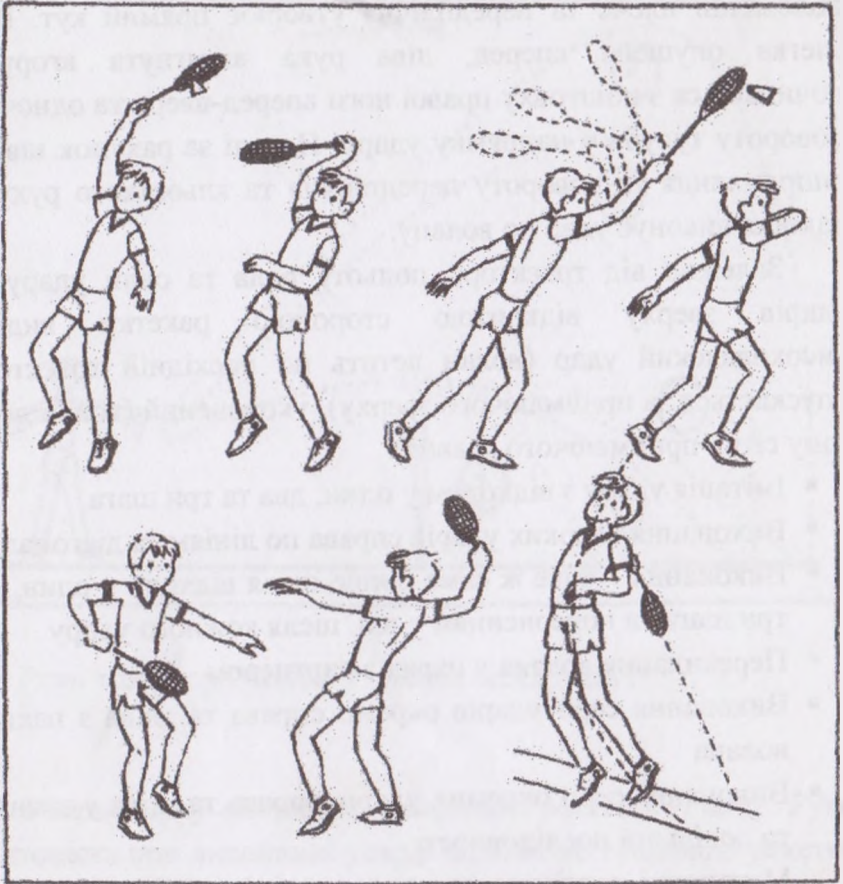


Рис. 6. Удари зверху

7. *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.

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.

- Імітація плоских ударів справ та зліва з відходом у один, два та три шага
- Виконання плоских ударів справ та зліва з відходом у один, два та три шага
- Плоскі удари справа та зліва по лініям та діагоналям
- 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.

8. *Удари зверху підставкою (Рис. 7).* 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.

- Імітація підставки
- 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.

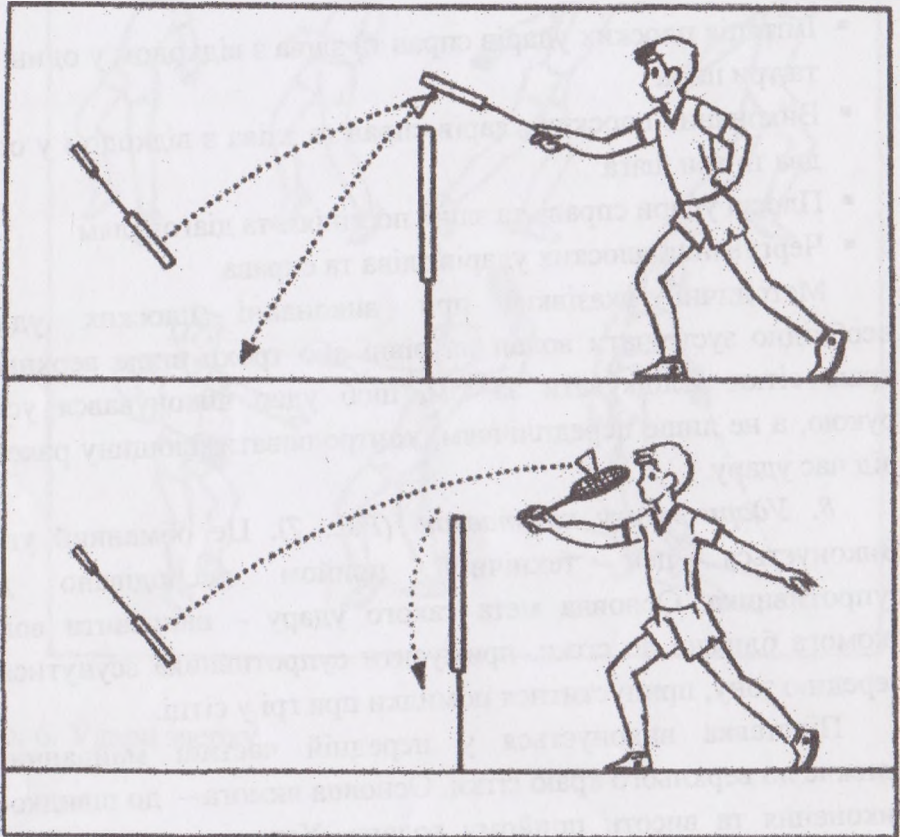


Рис. 7. Гра у сітки.

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.

5. Олімпійська сторінка

Досить довгим виявився шлях бадмінтону у програму Олімпійських ігор. Ще у 1972р. на Іграх XX Олімпіади у Мюнхені (ФРН) був проведений показовий турнір з бадмінтону, проте офіційно він став олімпійським видом спорту лише через два десятиріччя, коли у програму Ігор XXV Олімпіади у Барселоні (Іспанія, 1992р.) ввійшли змагання з бадмінтону, в яких розігрувалися чотири комплекти медалей – два серед чоловіків (в одиночному і парному розрядах) і два серед жінок (в одиночному і парному розрядах).

У програмі змагань з бадмінтону на Іграх XXVI Олімпіади в Атланті (США, 1996р.) було вже не чотири, як на попередніх Іграх у Барселоні, а п'ять номерів: до чоловічого одиночного, чоловічого парного, жіночого одиночного і жіночого парного розрядів додався змішаний розряд, у якому дует складає спортсмен і спортсменка.

Ще одне нововведення полягало у наступному: якщо у Барселоні бронзові медалі одержували обидва спортсмена, обидві спортсменки або обидві пари, що програли у півфіналах, то в Атланті між тими, що програли у півфіналі проводилися

поєдинки за третє призове місце і їх переможцям вручалися бронзові нагороди.

За весь нетривалий період, протягом якого бадмінтон посідає місце у програмі Ігор Олімпіад, загальна кількість олімпійських нагород різного гатунку, які отримали бадмінтоністи і бадмінтоністки різних країн, виглядає таким чином: Китайська Народна Республіка – 17 медалей (5 золотих, 3 срібних, 9 бронзових), Індонезія – 12 (4, 5, 3), Республіка Корея – 10 (4, 5, 1), Данія – 3 (1, 1, 1), Малайзія – 3 (1 срібна, 2 бронзові), Великобританія – 1 (бронзова).

На Іграх XXVI Олімпіади в Атланті (США, 1996р.) вперше самостійною командою виступили спортсмени України. Бадмінтон представляли вихованці СДЮСШОР з бадмінтону СК «Метеор» (м. Дніпропетровськ) – Владислав Дружченко, Олена Ноздрань і Вікторія Евтушенко. Вони ж були учасниками і XXVII Олімпійських ігор у Сіднеї (Австралія, 2000р.).

Список використаних джерел

1. Алексеев В. Бадминтон для самых маленьких //Физическая культура в школе. – 1991. – №5. – С.52 – 54.
2. Алексеев Н.И. Философия бадминтона. – Архангельск, 1993. – 15с.
3. Андреева О.В. Організаційно-методичні аспекти фізичного виховання дітей шкільного віку //Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 5. – Львів, 2001. – Т. 1. – С.191 – 194.
4. Андреева Е.В. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий девочек 12-13 лет: Дис. ... канд. Наук по физическому воспитанию и спорту: 24.00.02. – К., 2002. – 188с.
5. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – СПб.: Петрополис, 1992. – 123с.
6. Ареф'єв В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі: Навч. посібник. – К.: ІЗМН, 1997. – 152с.
7. Бадминтон: информационный бюллетень /Под ред. М.М.Полевщикова. – Йошкар-Ола: Госкомспорт, 1988. – 60с.
8. Бадмінтон. Навчальна програма для дитяче-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитяче-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – К., 2000. – 95с.
9. Бадминтон. Правила игры и проведения соревнований /Под ред. А.Л. Сербулова, В.М. Швачко. – К.: Федерация бадминтона Украины, 1999. – 58с.
10. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – К.: Здоров'я, 1987. – 223с.
11. Бігун В. Доцільність застосування елементів футболу в

- процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку (6 – 11 років) //Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць. – Луцьк, 1999. – С.268 – 270.
12. Бореико М.М. Оптимізація фізичного виховання дітей 7-8 років засобами легкої атлетики: Дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. – Тернопіль, 2001. – 207с.
 13. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 224с.
 14. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991. – 65с.
 15. Веселова В.В. Диференціація фізичного виховання школярів 11 – 14 років, які проживають у різних зонах радіаційного забруднення: Автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 /Національний ун-т фізичного виховання і спорту України. – К., 2001. – 21с.
 16. Віхров К., Столітенко Є. Впровадження уроку фізкультури з елементами футболу в школах України //Фізичне виховання в школі. – 2002. – №1. – С.2 – 3.
 17. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – К.: Здоров'я, 1984. – 143с.
 18. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294с.
 19. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся. – К.: Радянська школа, 1988. – 184с.
 20. Вольчинський А. Українські народні рухливі ігри у навчально-виховному процесі дошкільного закладу //Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць. – Луцьк, 1999. – С.289 – 294.

21. Галицкий А., Марков О. Азбука бадминтона. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 96с.
22. Глебович Б.В., Смирнов Ю.Н. Секция бадминтона в школе //Физическая культура в школе. – 1988. – №6. – С.52 – 54.
23. Глебович Б.В., Полевщиков М.М. Отбор в спортивном бадминтоне. – Йошкар-Ола, 1994. – 37с.
24. Дубогай А.Д., Мовчан Л.М. Физкультура: Мы и дети. – К.: Здоров'я, 1989. – 141с.
25. Дубогай О.Д., Пангелов Б.П., Фролова Н.О., Горбенко М.І. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів. – К.: Оріяни, 2001. – 152с.
26. Дубогай А.Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни школьников младших классов: Дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01. – К., 1991. – 350с.
27. Жбанков О.В. Контроль скоростно-силовой подготовленности в бадминтоне //Теория и практика физической культуры. – 1994. – №8. – С.22 – 24.
28. Жбанков О.В. Специальная физическая подготовка в бадминтоне. – М.: МГТУ им. Н.Э.Баумана, 1997. – 32с.
29. Жилюк В. Підвищення рівня фізичної підготовленості школярів молодших класів в умовах уроку фізичного виховання за допомогою використання комплексів українських народних ігор //Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей з галузі фіз. культури та спорту. – Львів: ЛДЦФК, 2001. – Вип. 5. – Т. 1. – С.209 – 211.
30. Закон України „Про фізичну культуру і спорт”. – К., 1994. – 22с.
31. Ібраїмова М.В., Швачко В.М., Кубриченко А.Г.

- Бадмінтон. – К., 2000.
32. Ивашин А.А., Глебович Б.В., Дегтярев В.А. Методические рекомендации по начальному обучению игре в бадминтон. – М., 1983. – 31с.
33. Кадетова Н.В. К вопросу о методах освоения элементов техники игры в бадминтон на начальном этапе обучения юных бадминтонистов //VII Междунар. научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». Т. 3. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – С.172 – 173.
34. Календарно-тематичне планування уроків фізичної культури. 1 – 4 класи /О.Я. Кругляк, О.С. Брунарська, І.М.Ілик, Н.П. Кругляк. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2001. – 48с.
35. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 232с.
36. Круцевич Т.Ю., Петровский В.В. Физическое воспитание как социальное явление //Наука в олимпийском спорте. – 2001. – №3. – С.3 – 15.
37. Круцевич Т.Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания: Дис. ... докт. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02. – К., 2000. – 510с.
38. Крячко В. Бадмінтон – це цікаво //Фізичне виховання в школі. – 2003. – №1. – С.54 – 55.
39. Куц О.С. Невирішені проблеми фізичного виховання школярів на перехресті віків //Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 2 – 3. – С. 14 – 15.
40. Куц А.С. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы со школьниками,

- проживаючими в умовах підвищеної радіоактивності: Дис. ... д-ра пед. Наук: 24.00.02. – К., 1997. – 400с.
41. 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.
42. Леськів А.Д., Андрощук Н.В., Дзюбановський А.Б. Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів. – Тернопіль: СМП Астон, 2000. – 175с.
43. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина /За ред. В.В. Клапчука, Г.В. Дзяка. – К.: Здоров'я, 1995. – 310с.
44. Москаленко Н.В. Диференційний розвиток рухових якостей дівчаток молодшого шкільного віку в урочних формах занять: Дис. ... канд. пед. наук. – К., 1992. – 199с.
45. Москаленко Н.В. Особливості формування інтересу дуетей молодшого шкільного віку до занять фізичною культурою //Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. – Львів: Українські технології, 2003. – Вип. 7. – Т. 2. – С.46 – 48.
46. Москаленко Н.В. Формування теоретичних знань з фізичної культури учнів молодшого шкільного віку //Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей з галузі фіз. культури та спорту. – Львів: ЛДІФК, 2001. – Вип. 5. – Т. 1. – С.231 – 233.
47. Настольная книга учителя физической культуры /Под ред. Л.Б.Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496с.
48. Нормирование нагрузок в физическом воспитании /Под ред. Л.Е. Любомирского. – М.: Педагогика, 1989. – 192с.
49. Осадчук Т.В. Творчий підхід до організації фізичного виховання сучасних школярів //Фізичне виховання, спорт і

- культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наукових праць. – Луцьк, 1999. – С. 460 – 465.
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.
60. Спортивные и подвижные игры /Под. ред.

- Ю.И.Портных. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 382с.
61. Столітенко Є.В. Урок фізкультури з елементами футболу в 2 класі //Фізичне виховання в школі. – 2003. – №1. – С.22 – 24.
 62. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М.: Медицина, 1991. – 270с.
 63. Теория и методика физического воспитания /Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 423с.
 64. Формування здорового срспособу життя /О.Яременко, О.Вакуленко, Л.Жаліло, Н.Комарова та ін. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 232с.
 65. Харченко Л.Л. Рухливі ігри, як засіб розвитку фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку //Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей з галузі фіз. культури та спорту. – Львів: ЛДІФК, 2001. – Вип. 5. – Т.1. – С.269 – 272.
 66. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2000. – 480с.
 67. Цьось А.В. Українські народні ігри та забави. – Луцьк: Наддністрер'я, 1994. – 96с.
 68. Шаулин В.Н. По пути постепенных преобразований //Физическая культура в школе. – 1992. – №7 – 8. – С.2.
 69. Шершаков Н.В. Стремительный волан //Физическая культура в школе. – 1991. – №9. – С.55 – 58.
 70. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів. – Львів: Світ, 1993. – 184с.
 71. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан,

2001. – 272с.

72. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248с.

73. Davis P. The badminton coach. – London: Kaye & Ward, 1970. – 160p.

74. Omosegaard B. Physical training for badminton. – Cheltenham: International Badminton Federation, 1996. – 179p.

ЗМІСТ

Вступ.....	3
1. Бадмінтон – гра для всіх.....	6
2. Організація процесу навчання техніки елементів бадмінтону.....	12
3. Педагогічні умови процесу навчання елементів бадмінтону на уроках фізичної культури.....	18
4. Методика навчання техніки бадмінтону.....	27
5. Олімпійська сторінка.....	39
Список використаних джерел.....	41

**Бадмінтон у системі фізичного виховання
дітей молодшого шкільного віку**

Методичні рекомендації
(для вчителів фізичної культури)

Шиян Ольга Володимирівна

Підписано до друку 30.01.2004.
Формат 60х90/16. Папір фін. Гарнітура „Таймс”.
Друк офс. Ум. друк. арк. 3.
Наклад 100 прим. Зам. 1235.

Надруковано ТОВ „Вета” СВП „Вета – Дніпро”
49056, Дніпропетровськ, вул. Набережна Леніна, 27,
тел. 370-30-22