

4505.65  
W-054

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ**

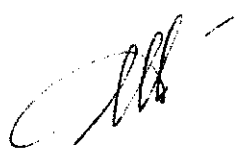
**ШИЯН ОЛЬГА ВОЛОДИМИРІВНА**

**УДК 796.344.-057.874**

**ОБГРУНТУВАННЯ ЗМІСТУ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
З ЕЛЕМЕНТАМИ БАДМІНТОНУ  
ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

**АВТОРЕФЕРАТ**  
дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата наук з фізичного виховання і спорту



• Київ – 2004

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана у Дніпропетровському державному інституті фізичної культури і спорту, Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту.

**Науковий керівник:** кандидат педагогічних наук, доцент

**Москаленко Наталія Василівна,**

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, проректор з наукової роботи.

**Офіційні опоненти:**

доктор педагогічних наук, професор,  
заслужений працівник народної освіти України

**Максименко Георгій Миколайович,**

Інститут фізичного виховання і спорту Луганського національного педагогічного університету ім. Т. Шевченка,  
завідувач кафедри спортивних дисциплін;

кандидат педагогічних наук, професор

**Ареф'єв Валерій Георгійович,**

Національний педагогічний університет ім. М. Драгоманова,  
завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту.

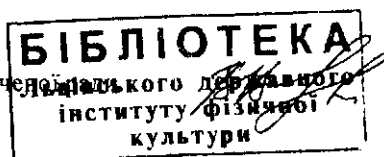
**Провідна установа:** Львівський державний інститут фізичної культури, кафедра теорії і методики фізичного виховання, Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту, м. Львів.

Захист відбудеться 29 жовтня 2004р. о 14.30 на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.829.01 Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, Київ – 150, вул. Фізкультури, 1).

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, Київ – 150, вул.Фізкультури, 1).

Автореферат розісланий 26 вересня 2004 р.

Вчений секретар  
спеціалізованої вченої ради



В.І. Воронова

Читальна зала  
ЛДІОК - 1

**ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ**

**Актуальність.** 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. Куд, 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),

1535

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. Жилок (2001), С.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; С.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.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертаційну роботу виконано згідно зі „Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2000 – 2005 рр.” Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України у межах теми 2.1.6. (Етап) „Науково-методичні підходи до побудови системи фізичного виховання дітей шкільного віку”, номер державної реєстрації 0101U001887.

**Об'єкт дослідження** – навчальний процес з фізичного виховання молодших школярів.

**Предмет дослідження** – зміст та методика проведення уроків фізичної культури з елементами бадмінтону.

**Мета дослідження** – обґрунтувати зміст уроків фізичної культури учнів молодших класів з пріоритетним використанням елементів бадмінтону для підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичного (соматичного) здоров'я.

У процесі дослідження вирішувались такі **завдання**:

1. Оцінити фізичний розвиток, фізичну підготовленість, стан захворюваності та фізичне здоров'я дітей молодшого шкільного віку.
2. Визначити взаємозв'язок між показниками фізичної підготовленості та фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку.
3. Розробити та експериментально обґрунтувати зміст уроків фізичної культури для учнів молодших класів з пріоритетним використанням елементів бадмінтону.
4. Визначити вплив занять з використанням елементів бадмінтону на рівень соматичного здоров'я та фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку.

Для вирішення поставлених завдань були використані такі **методи дослідження**: аналіз та узагальнення літературних джерел; анкетування; методи оцінки фізичного здоров'я; антропометричні методи; педагогічне тестування; фізіологічні методи дослідження; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

**Наукова новизна** одержаних результатів:

- вперше експериментально обґрунтовано зміст уроків фізичної культури (як третій урок) для дітей молодшого шкільного віку з елементами бадмінтону, який спрямовано на підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичного (соматичного) здоров'я;
- визначені нові підходи до організації процесу фізичного виховання молодших школярів з урахуванням особливостей правил гри у бадмінтон, адаптованих до умов загальноосвітньої школи, як педагогічних умов, необхідних для забезпечення ефективності уроків фізичної культури;
- визначені механізми поєднаного навчання техніці бадмінтону та розвитку фізичних якостей молодших школярів;
- доповнені відомості про взаємозв'язок показників фізичної підготовленості та фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку, що дає можливість цілеспрямовано впливати фізичними вправами на розвиток окремих фізичних якостей для отримання оздоровчого ефекту.

**Практичне значення дослідження** полягає у тому, що на підставі його результатів розроблено та впроваджено у практику фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку СШ №46, НВК №28 м. Дніпропетровськ методичні рекомендації з проведення уроків фізичної культури з використанням елементів бадмінтону, практичні рекомендації для спрямованого розвитку фізичних якостей.

Основні положення дисертації використані для удосконалення навчальної дисципліни „Теорія та методика фізичного виховання” та представлені у курсі лекцій для студентів Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту. Про результати досліджень свідчать акти впровадження.

**Особистий внесок дисертанта** полягає у постановці проблеми, формуванні методології, проведенні досліджень, аналізі та узагальненні отриманих результатів, впровадженні результатів досліджень у практику роботи середніх загальноосвітніх шкіл. У спільній роботі автором проведено обстеження, статистична обробка та узагальнення результатів дослідження.

**Апробація результатів дисертації.** Результати досліджень представлені у доповідях на наукових конференціях Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту (1998, 2001, 2003рр.), на II, V міжнародних науково-практичних конференціях студентів, аспірантів, викладачів вищих навчальних закладів „Фізична культура, спорт та здоров'я” (м. Харків, 2000, 2003рр.), на міжнародній науково-практичній конференції „Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві” (м. Луцьк, 2002р.), на VII міжнародній науковій конференції „Молода спортивна наука України” (м. Львів, 2003р.).

**Публікації.** Основні положення дисертаційної роботи опубліковані у 9 статтях, із яких 6 статей представлені у спеціалізованих виданнях, затверджених ВАК України, та методичних рекомендаціях для фахівців з фізичного виховання загальноосвітніх шкіл, студентів спеціалізованих навчальних закладів усіх ступенів акредитації.

**Структура та обсяг дисертаційної роботи.** Текст дисертаційної роботи викладений на 201 сторінці комп'ютерного набору і складається із вступу, п'яти розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел та 9 додатків. Цифрові дані представлені у 23 таблицях, проілюстровані 12 рисунками. У роботі використано 267 літературних джерел, з яких 22 – іноземних авторів.

## **ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ**

У **вступі** обгрунтована актуальність проблеми, визначено мету і завдання дослідження, розкриті наукова новизна та практичне значення роботи, особистий внесок автора, вказується сфера апробації та впровадження у практику результатів дослідження.

У першому розділі „**Засоби фізичної культури як чинник оздоровлення дітей за сучасних соціально-економічних умов**” проаналізовано та узагальнено наукові дані про використання засобів фізичної культури з оздоровчою метою; здоров'я і рухову активність дітей молодшого шкільного віку; вікові особливості фізичного розвитку, розвитку рухових якостей та сучасний стан фізичного виховання молодших школярів; значущість занять бадмінтоном для підвищення рівня здоров'я та фізичної працездатності.

Досліджена література з означеної проблеми свідчить про те, що за сучасних умов розвитку нашого суспільства спостерігається різке зниження стану здоров'я населення. Простежується чітко виражений зв'язок показників здоров'я з організацією фізичного виховання у школі та рівнем загальної

рухової активності дітей. Дослідниками з'ясований значущий рівень взаємозв'язку (коефіцієнт кореляції від 0,541 до 0,897) показників фізичного (соматичного) здоров'я дітей та підлітків з результатами у фізичних тестах, що характеризують максимальну силу, швидкість, швидкісно-силові здібності та загальну витривалість. Це передбачає можливість підвищення рівня здоров'я дітей як у системі урочних, так і позаурочних форм занять шляхом впливу на провідні сторони фізичної підготовленості засобами фізичного виховання.

Проведенні теоретичні дослідження показали, що однією із найважливіших проблем у теорії і практиці шкільного виховання є пошук інноваційних підходів до організації уроків фізичної культури з урахуванням інтересів, вікових особливостей з метою підвищення ефективності фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку. У практиці фізичного виховання школярів науковцями розроблені нові підходи щодо використання різних видів спорту (легкої атлетики, волейболу, футболу, українських ігор та забав, рухливих ігор, різних напрямків аеробіки) у системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл.

Враховуючи цінність елементів бадмінтону як засобу, який підвищує рівень фізичної підготовленості, працездатності, здоров'я дітей, його використання у процесі фізичного виховання учнів є актуальним. Відсутність науково-обгрунтованої методики нагально вимагає проведення досліджень у даному напрямку.

У другому розділі **„Методи та організація дослідження”** обгрунтовується система взаємодоповнених методів дослідження, які адекватні меті та завданням, представлені відомості про організацію дослідження.

Дослідження були проведені у загальноосвітніх школах м. Дніпропетровськ (НВК №28, СШ №46). Для вирішення поставлених завдань до педагогічного експерименту були залучені хлопчики та дівчатка 7 – 9 років, які навчаються у 1 – 3-х класах, за станом здоров'я належать до основної медичної групи, що не займаються спортом.

Дослідження проводилися у кілька етапів.

Перший етап (1995 – 1998рр.) складався з вивчення науково-методичної та спеціальної літератури, досвіду організації системи фізичного виховання загальноосвітніх шкіл, методики проведення уроків фізичної культури з учнями молодших класів, педагогічні спостереження.

Другий етап (1999 – 2001рр.) був спрямований на вивчення показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості, працездатності, рівня фізичного здоров'я учнів 1 – 3-х класів. З цією метою був проведений констатуючий експеримент, в якому взяли участь 293 школяра 7 – 9 років (147 хлопчиків та 146 дівчаток). Проводилася оцінка захворюваності школярів 1 – 3-х класів (всього 528 осіб). Складена програма досліджень.

Третій етап (2001 – 2002рр.) передбачав проведення педагогічного

експерименту (СШ №46) для оцінки ефективності запропонованої методики.

У контрольній групі проводилося три уроки фізичної культури відповідно до елементів програмового матеріалу для загальноосвітніх навчальних закладів „Основи здоров'я і фізична культура” (2001): у першій та четвертій чвертях - легка атлетика; у другій – гімнастика; у третій - спортивні та рухливі ігри.

В експериментальній групі ми запропонували урок з використанням елементів бадмінтону як третій урок фізичної культури для учнів 2-х класів протягом навчального року. Два інших уроки фізичної культури на тиждень проходили згідно з програмовим матеріалом.

Після закінчення експерименту був визначений рівень фізичного розвитку, підготовленості і фізичного здоров'я учнів 2-х класів контрольної (44 осіб – 19 хлопчиків та 25 дівчаток) та експериментальної (44 осіб – 21 хлопчик та 23 дівчинки) груп.

Четвертий етап (2002 – 2003рр.) вмщував обробку і аналіз отриманих результатів, проведення порівняння результатів тестування школярів експериментальної та контрольної груп, узагальнення результатів дослідження, формулювання висновків та оформлення роботи.

Розроблена схема організації дослідження забезпечила логічність та чіткість розв'язання поставлених завдань, послідовність окремих етапів у загальній структурі досліджень.

У третьому розділі дисертації **„Особливості фізичного стану досліджуваних дітей молодшого шкільного віку”** представлені результати дослідження фізичного розвитку, стану здоров'я, функціональних можливостей основних життєво важливих систем організму, фізичної працездатності та підготовленості учнів 1 – 3-х класів.

Дослідження фізичного розвитку дітей свідчать, що показники довжини, маси тіла та окружності грудної клітки з року в рік мають тенденцію до зростання і є дещо нижчими у дівчаток, ніж у хлопчиків 7 – 9 років.

Масо-зростовий індекс Кетле знаходиться у межах норми, однак, якщо оцінювати рівень фізичного розвитку залежно від нього, то можна визначити, що тільки хлопчики 8 та 9 років мають середній рівень, у той час як хлопчики 7 та дівчатка 8, 9 років належать до рівня нижче середнього, дівчатка 7 років – до низького.

Максимальна сила стиснення кисті входить до системи показників, що характеризують фізичний розвиток, здоров'я та максимальну силу м'язів через свою інформативність.

Оцінку сили згиначів кисті визначали залежно від маси тіла школяра. Зіставлення показників сили кисті сильнішої руки дітей 7-8-9 років призводить до висновку, що в усіх вікових групах найбільший відсоток припадає на оцінку „задовільно”. Відсоток дітей, які мають оцінку „незадовільно”, є досить високим і складає 46,7% (рис. 1).



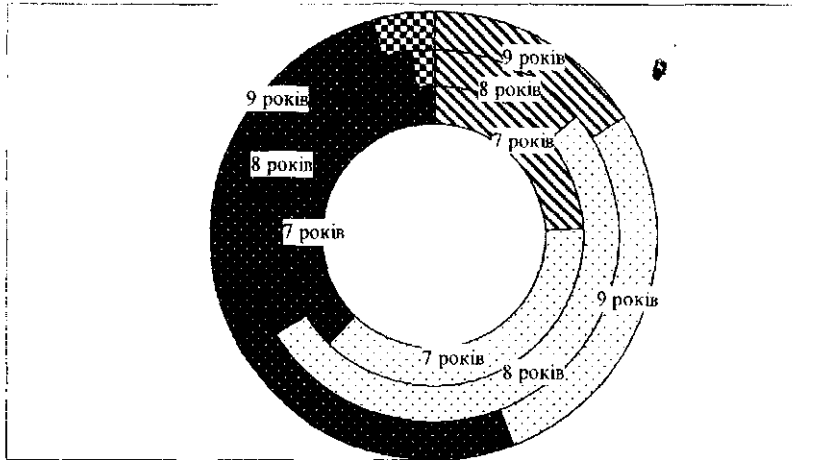


Рис. 1. Оцінка сили згиначів кисті школяра залежно від маси тіла (%) (хлопчики 7 – 9 років):

■ незадовільно    □ задовільно    ■ добре    ▣ відмінно

Рівень здоров'я школярів ми оцінювали, з одного боку, за кількістю пропущених ними днів через хворобу у навчальному році, з іншого, – за показниками статичного здоров'я, а з третього, – за методикою експрес-оцінки фізичного здоров'я Г.Л. Апанасенка.

Найменшу кількість пропусків через хворобу у навчальному році у школярів 1-х та 2-х класів виявлено в учнів 2-х класів, що пов'язане з віковими закономірностями розвитку учнів та закінченням адаптації до навчальної діяльності.

Спостерігається поступове, від першої до третьої чверті, збільшення кількості днів, пропущених через хворобу. Найбільш критичною чвертю у навчальному році є третя. Пов'язане це з епідеміологічним станом у цей період часу та недооцінкою, на наш погляд, фізичних вправ як чинника профілактики захворювань.

Результати статистичної обробки показників фізичного здоров'я обстежуваних наведені на рис. 2.

Проведені дослідження свідчать, що більшість дітей як хлопчиків, так і дівчаток 7 – 9 років мають низький рівень соматичного здоров'я у віковому аспекті. З'ясована тенденція зменшення відсотку дітей, які належать до групи з низьким рівнем соматичного здоров'я, у віковому аспекті. Необхідно також підкреслити, що серед хлопчиків 7 – 9 років не було виявлено дітей з середнім рівнем соматичного здоров'я. Відсоток дівчаток 8 – 9 років, які належать до середньої групи, є досить невисоким (до 12,5%).

Кількісні характеристики досліджуваних показників можуть бути використані у системі, безперервного контролю за фізичним здоров'ям дітей та підлітків і служити критеріями ефективності процесу фізичного виховання.

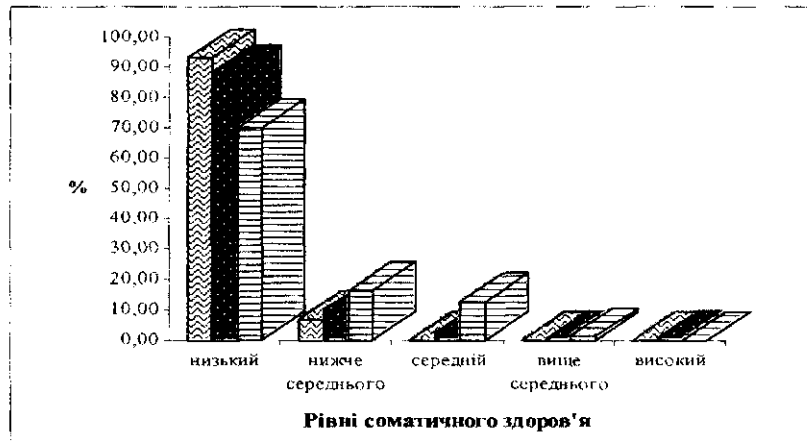


Рис. 2. Відсоткове співвідношення рівнів здоров'я обстежуваних (дівчатка 7–9 років):

▨ 7 років    ■ 8 років    ▤ 9 років

Аналіз результатів тестів, що характеризують фізичні якості, показав, що найбільш відстаючими є такі якості, як сила м'язів тулуба у дівчаток, гнучкість у хлопчиків та витривалість як у хлопчиків, так і у дівчаток.

Позитивна тенденція (тобто, чим вищим є рівень фізичної підготовленості учнів, тим кращим є їхнє фізичне здоров'я) спостерігається при аналізі окремих компонентів фізичної підготовленості обстежуваних.

Низкою дослідних робіт (Т.Ю. Круцевич (2000), О.В. Андрєєвої (2002), С.Г. Приймака (2003)) з'ясовано значущий рівень взаємозв'язку показників соматичного здоров'я дітей та підлітків з результатами у рухових тестах.

У нашій роботі були доповнені відомості про зв'язок між показниками фізичної підготовленості та фізичного здоров'я учнів 9 років за допомогою парного кореляційного аналізу.

Було визначено, що залежність на загальногруповій вибірці (без розподілу обстежуваних за рівнями здоров'я) у більшості випадків має слабкий або дуже слабкий статистичний зв'язок як у хлопчиків, так і у дівчаток 9 років.

Аналіз взаємодії досліджуваних показників з урахуванням рівня фізичного розвитку демонструє значно більшу кількість значущих взаємозв'язків, ніж у загальногруповій вибірці. З 120 можливих зіставлень у дівчаток та 80 у хлопчиків виявлено 17,5% у дівчаток та 10,0% у хлопчиків випадків сильного та середнього статистичного взаємозв'язку, які у

загальногруповому варіанті взагалі не зафіксовані. А також з'ясовано 34,2% у дівчаток та 26,3% у хлопчиків випадків слабкого взаємозв'язку, у той час як у загальногруповій вибірці їх кількість склала, відповідно, 25,0% та 22,5%.

Провідними компонентами фізичної підготовленості у плані їх взаємодії з компонентами фізичного здоров'я у дівчаток є показники швидкісно-силових якостей, статичної рівноваги, сили м'язів рук. Їх пріоритет обумовлений найбільш значущими коефіцієнтами кореляції з трьома із п'яти складових фізичного здоров'я обстежуваних. Далі йдуть показники швидкості та витривалості – з'ясований сильний та середній зв'язок з двома із п'яти складових фізичного здоров'я.

У хлопчиків провідними компонентами є показники швидкості. З'ясований середній взаємозв'язок у двох випадках. Спостерігається сильний взаємозв'язок з показниками сили м'язів тулуба, статичної рівноваги – в одному з п'яти випадків.

Таким чином, отримані дані аналізу взаємозв'язків між окремими показниками фізичної підготовленості і стану здоров'я дають можливість цілеспрямовано впливати фізичними вправами на розвиток окремих рухових якостей для здобуття оздоровчого ефекту.

Четвертий розділ **„Оптимізація процесу фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку з цілеспрямованим використанням елементів бадмінтону”** присвячений 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 загальнодидактичних принципів, знання 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 знання, рухливі ігри та естафети, початкове навчання, тобто створення попереднього уявлення про елементи, які вивчаються, поглиблене навчання технічним елементам.

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

Запропонований нами урок проводиться 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 нам підвищити емоційність занять та одночасно комплексно вирішити завдання фізичного розвитку дітей. Частину

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.

Для перевірки авторської методики оптимізації фізичного виховання школярів 2-х класів елементами бадмінтону проводився педагогічний експеримент. Завдання експерименту полягало у з'ясуванні змін у показниках фізичного стану учнів 2-х класів під впливом розробленої нами методики.

Кількісний аналіз показників фізичної підготовленості школярів показав, що в експериментальній групі після експерименту більша кількість показників має статистично значущі ( $p < 0,05$ ;  $p < 0,01$ ) зміни порівняно з показниками контрольної групи. Тільки у таких тестах як біг 30м, біг 1000м у хлопчиків та нахил вперед як у хлопчиків, так і у дівчаток експериментальної групи не відбулося статистично значущого ( $p > 0,05$ ) зростання показників після експерименту. У контрольній групі тільки у хлопчиків зафіксовано статистично значуще зростання показників після експерименту у двох тестах: стрибок у довжину з місця ( $p < 0,01$ ) та проба Яроцького ( $p < 0,05$ ).

Аналізуючи результати досліджень, необхідно підкреслити, що за всіма показниками відбулися позитивні зміни. Однак виявлені різні темпи приросту показників розвитку фізичних якостей (рис. 3).

Якісна характеристика рівня фізичної підготовленості показала, що використання експериментальної методики за всіма показниками забезпечило досягнення найбільш високого нормативу фізичної підготовленості.

Після експерименту спостерігається тенденція зменшення як в експериментальній, так і в контрольній групах кількості дітей, які мають незадовільні оцінки (оцінювані на „1” та „2” бали). Однак відсоток таких дітей в експериментальній групі є значно вищим.

Водночас спостерігається тенденція збільшення кількості позитивних оцінок (оцінюваних на „4” та „5” балів) після експерименту. Ці зміни значною мірою виражені в експериментальній групі як у хлопчиків, так і у дівчаток порівняно з показниками контрольної групи.

Таким чином, найбільший приріст показників фізичної підготовленості в експериментальній групі був виявлений у розвитку таких рухових якостей, як швидко-силові, спритність, сила м'язів рук та тулуба. Ці якості значною мірою розвиваються під час занять бадмінтоном.

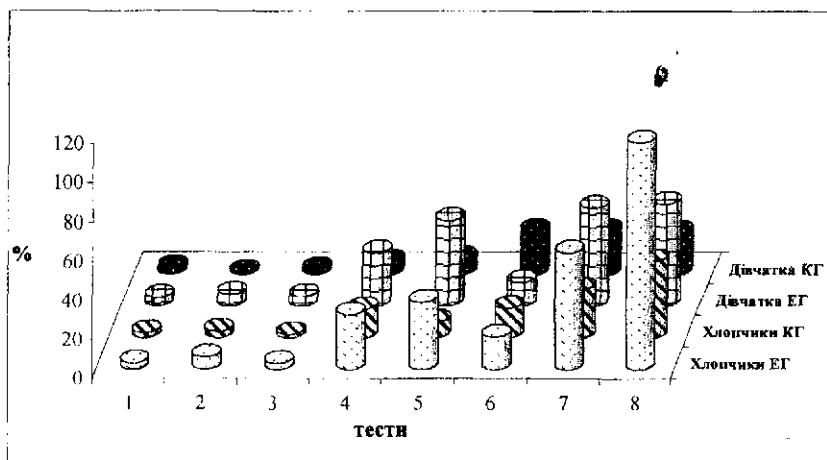


Рис. 3. Зміни показників фізичної підготовленості школярів 8 – 9 років дослідних груп після експерименту (%):

тести: 1 – біг 30м; 2 – човниковий біг 4х9 м; 3 – біг 1000м; 4 – стрибок у довжину з місця; 5 – піднімання в сід за 1 хв; 6 – нахил вперед; 7 – згинання і розгинання рук в упорі лежачи; 8 – проба Яроцького.

Тому можна стверджувати, що запропонована методика розвитку фізичних якостей елементами бадмінтону є ефективною і може рекомендуватися як один із варіантів підвищення рівня фізичної підготовленості учнів молодших класів.

Ефективність системи фізичного виховання школярів може оцінюватися, з одного боку, рівнем розвитку фізичних якостей, з іншого, – рівнем фізичного здоров'я школярів.

Аналізуючи зміни типів статури випробуваних за ознакою відповідності маси тіла його довжині за методикою Г.Л. Апанасенка, необхідно підкреслити, що в експериментальній групі всі хлопчики (14,3%), які належали до групи „ожиріння”, після експерименту перейшли до групи „загроза ожиріння”, що свідчить про зниження маси тіла та покращення фізичного розвитку.

У контрольній групі спостерігається збільшення кількості дітей, які належать до груп „загроза ожиріння”: у хлопчиків – на 5,3%, у дівчаток – на 4,0% та „ожиріння”: у дівчаток – на 4,0%.

У результаті проведених досліджень нами був оцінений рівень соматичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенка (2000).

Аналіз результатів дослідження показав статистично значуще підвищення показників силового індексу, зниження показників індексу Робінсона та Руф'є після експерименту у школярів експериментальної групи як у хлопчиків, так і у

дівчаток ( $p < 0,01$ ) порівняно з показниками контрольної групи. Показники життєвого індексу статистично значуще підвищилися як в експериментальній, так і в контрольній групах.

Порівнюючи середні величини деяких показників фізичного стану школярів, необхідно також підкреслити, що показники життєвого індексу, силового індексу та індексу Робінсона в експериментальній групі у хлопчиків знаходяться у межах норми для даної вікової групи відповідно  $54,56 \pm 1,36$ ,  $52,35 \pm 1,28$ ,  $76,92 \pm 1,78$  (норма: життєвий індекс –  $56,4 \pm 4,3$ ; силовий –  $52,6 \pm 4,1$ ; індекс Робінсона –  $76,8 \pm 2,8$ ). У дівчаток показники життєвого та силового індексів вищі норми –  $56,15 \pm 1,41$  та  $49,49 \pm 1,34$  (норма –  $52,0 \pm 3,1$  та  $44,4 \pm 4,2$  відповідно), а індексу Робінсона – у межах норми ( $77,80 \pm 1,45$  при нормі  $76,1 \pm 3,9$ ). У контрольній групі як у хлопчиків, так і у дівчаток показники знаходяться нижче норми. У хлопчиків відповідно  $49,66 \pm 1,27$ ,  $44,65 \pm 1,62$ ,  $86,28 \pm 1,13$ , у дівчаток –  $46,31 \pm 1,20$ ,  $41,50 \pm 1,30$ ,  $86,17 \pm 1,36$ .

Підсумкова оцінка рівня фізичного здоров'я випробуваних свідчить про ефективність розробленої методики. З 44 осіб контрольної групи (19 хлопчиків, 25 дівчаток) лише 3 (1 хлопчик і 2 дівчинки, що склало 5,3% та 8,0%) досягли середнього рівня фізичного здоров'я, а з 44 школярів експериментальної групи – 21 хлопчик та 23 дівчинки (відповідно 38,1% та 30,4%).

Необхідно також підкреслити значне зменшення кількості дітей 8 – 9 років, які належать до групи з низьким рівнем фізичного здоров'я, в експериментальній групі (порівняно з контрольною) після експерименту.

Таким чином, наші дослідження підтвердили наявну думку про те, що чим нижчим є індекс Робінсона у спокої і чим вищими є показники життєвого і силового індексів, тим вищий рівень соматичного здоров'я індивіда і тим менш вірогідним є розвиток хронічної соматичної хвороби.

Одним із показників стану здоров'я школярів є частота захворювань та їх тривалість. Результати дослідження показали, що в експериментальній групі значно скоротилася кількість днів, пропущених школярами через хворобу. Кількість пропущених днів на 1 учня у хлопчиків зменшилась на 30,5%, у дівчаток – на 38,0%. У контрольній групі спостерігається збільшення пропущених днів: у хлопчиків – на 2,8%, у дівчаток – на 5,3%.

Зменшення кількості днів, пропущених через хворобу, в експериментальній групі свідчить про підвищення опору організму школярів 8 – 9 років, високу здатність адекватно реагувати на зміну умов життя та зберігати певну стійкість до впливу несприятливих чинників.

У зв'язку з цим можна зробити висновок, що розроблена нами методика є ефективною та носить оздоровчий характер.

Таким чином, отримані результати свідчать про ефективність розробленої нами методики проведення уроків фізичної культури з пріоритетним використанням елементів бадмінтону.

У п'ятому розділі „Обговорення результатів дослідження” підбиваються підсумки дисертаційної роботи, у якій показано, що впровадження елементів бадмінтону у систему урочних занять підвищує рівень фізичної підготовленості, фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

У проведених дослідженнях були визначені показники фізичного розвитку, підготовленості, фізичного здоров'я учнів молодших класів, особливості їх змін протягом даного вікового періоду.

Використання елементів бадмінтону для дітей молодшого шкільного віку дає можливість цілеспрямованого їх використання для розвитку рухових якостей, регулювання рівня фізичного здоров'я школярів шляхом розробки адекватних засобів та методів фізичного виховання для отримання оздоровчого ефекту занять.

Отже, у дослідженні отримано три групи даних.

Підтверджено, що фізичний стан дітей переважно знаходиться від низького до середнього рівня; ефективним засобом поліпшення фізичного стану є виконання фізичних вправ, що значною мірою пов'язані з соматичним здоров'ям.

Доповнені та розширені результати дослідження інших вчених інформацією щодо відомостей про взаємозв'язок показників фізичної підготовленості та фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку, що дає можливість цілеспрямовано впливати фізичними вправами на розвиток окремих фізичних якостей для отримання оздоровчого ефекту.

Вперше:

— запропонована в умовах загальноосвітньої школи система занять з фізичної культури для дітей молодшого шкільного віку з елементами бадмінтону, що спрямована на підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичного (соматичного) здоров'я;

— визначені педагогічні умови, необхідні для забезпечення ефективності уроків фізичної культури з пріоритетним використанням елементів бадмінтону;

— запропонована методика поєднаного навчання техніці бадмінтону та розвитку фізичних якостей дітей 8 – 9 років.

## ВИСНОВКИ

1. У дисертації наведене теоретичне узагальнення і нове вирішення наукового завдання, що виявляється у розробці та науковому обґрунтуванні змісту уроків фізичної культури з пріоритетним використанням елементів бадмінтону для підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичного (соматичного) здоров'я.

2. Аналіз літературних даних показав, що використання засобів фізичної культури з оздоровчою метою є пріоритетним напрямком у галузі фізичного виховання. До числа маловивчених аспектів даної проблеми належать: взаємодія показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості учнів,

пошук інноваційних підходів до організації уроків фізичної культури з метою оптимізації процесу фізичного виховання, визначення найбільш оптимальних засобів фізичного виховання, які б забезпечували підвищення показників фізичного здоров'я.

3. Результати дослідження фізичного розвитку учнів свідчать, що в усіх віково-статевих групах випробуваних величини середніх значень маси тіла залежно від їх зросту були нижчими від середньостатистичних, а масо-зростовий індекс Кетле знаходився у межах норми як у хлопчиків, так і у дівчаток 7 – 9 років. Життєвий індекс у обстежуваних дівчаток 7 – 9 років знаходився також у межах норми для даної вікової групи, а у хлопчиків – нижче вікової норми. Співставлення показників сили кисті сильнішої руки залежно від маси тіла призводить до висновку, що в усіх вікових групах найбільший відсоток припадає на оцінку „задовільно”. Відсоток дітей, які мають оцінку „незадовільно”, є досить високим (до 46,7%). Спостерігається тенденція підвищення сили м'язів кисті з віком як у хлопчиків, так і у дівчаток.

4. Аналіз захворюваності учнів дозволив визначити специфіку та характер захворюваності дітей молодшого шкільного віку для планування профілактико-оздоровчих заходів у несприятливі періоди.

Найбільша кількість пропущених через хворобу днів спостерігається у учнів 1-х класів. Серед захворювань учнів 1 – 3-х класів основне місце посідають хвороби органів дихання (46,7% – у 1-ому класі, 41,3% – у 2-ому, 40,7% – у 3-ому).

5. Більш поглиблене дослідження показників стану фізичного здоров'я даної групи учнів показало, що серед обстежуваних більшість мають низький рівень соматичного здоров'я (хлопчики 7 років – 86,2%, 8 років – 86,0%, 9 років – 80,9%, дівчатка відповідно – 93,3%, 88,2%, 70,0%). Однак виявлено тенденцію зменшення відсотка дітей, які належать до групи з низьким рівнем соматичного здоров'я, у віковому аспекті. Середній рівень мають тільки дівчатка 8, 9 років та вище середнього – дівчатка 9 років. Хлопчиків із середнім, вище середнього та високим рівнями фізичного здоров'я не виявлено.

6. Високий рівень показників фізичного здоров'я обстежуваних статистично обумовлено більш якісним станом їх фізичної підготовленості. Результати дослідження з'ясували, що найбільш відстаючими у школярів 7 – 9 років є такі якості, як сила м'язів тулуба у дівчаток, гнучкість у хлопчиків та витривалість як у дівчаток, так і у хлопчиків.

Аналіз взаємодії показників фізичної підготовленості та фізичного здоров'я (на прикладі учнів 9 років) з урахуванням рівня фізичного здоров'я показує значно більшу кількість значущих взаємозв'язків, ніж у загальногруповій вибірці. Із 120 розрахованих коефіцієнтів кореляції у дівчаток і 80 у хлопчиків між окремими компонентами фізичного здоров'я та фізичної підготовленості виявлено відповідно 17,5% та 10,0% випадків сильного та середнього статистичного взаємозв'язку (при достовірності відмінностей  $p < 0,1$ ;



$p < 0,05$ ;  $p < 0,01$ ), яких у загальногруповому варіанті взагалі не зафіксовано. А також з'ясовано 34,2% у дівчаток та 26,3% у хлопчиків випадків слабого взаємозв'язку, у той час, коли у загальногруповій вибірці їх кількість складала відповідно 25,0% і 22,5%.

7. Нами з'ясований значущий рівень взаємозв'язку (коефіцієнти кореляції у дівчаток – від 0,510 до 0,902, у хлопчиків – від 0,510 до 0,744) показників соматичного здоров'я дітей з результатами рухових тестів, які характеризують у дівчаток швидко-силові якості, статичну рівновагу, силу м'язів рук, у хлопчиків – швидкість, силу м'язів тулуба, статичну рівновагу.

Результати дослідження аналізу взаємозв'язків між окремими показниками фізичної підготовленості та стану здоров'я дають можливість цілеспрямовано впливати фізичними вправами на розвиток окремих рухових якостей для отримання оздоровчого ефекту.

8. Експериментальна методика проведення уроків фізичної культури з цілеспрямованим використанням елементів бадмінтону 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.

9. Визначені нові підходи до організації процесу фізичного виховання молодших школярів з цілеспрямованим використанням елементів бадмінтону, які здійснювалися з урахуванням особливостей правил гри, адаптованих до умов загальноосвітньої школи, – використання гри за спрощеними правилами, зменшених розмірів спортивного майданчика, зменшеної кількості технічних елементів.

10. Результати проведеного експерименту показали ефективність розробленої нами методики проведення уроків фізичної культури з пріоритетними використанням елементів бадмінтону.

Підвищився рівень фізичного здоров'я обстежених школярів (38,1% хлопчиків та 30,4% дівчаток експериментальної групи досягли середнього рівня фізичного здоров'я порівняно з 5,3% та 8,0%, відповідно, контрольної групи). Кількість пропущених днів через хворобу на 1 учня у хлопчиків зменшилася на 30,5%, у дівчаток – на 38,0%. У контрольній групі спостерігається збільшення пропущених днів у хлопчиків на 2,8%, у дівчаток – на 5,3%.

Результати досліджень свідчать про статистично значуще ( $p < 0,05$ ;  $p < 0,01$ ) збільшення значень показників ЖЄЛ, кистьової динамометрії та зменшення ЧСС та АТ після експерименту у школярів експериментальної групи порівняно з показниками контрольної.

11. Рівень фізичної підготовленості хлопчиків і дівчаток експериментальної групи значно підвищився і після експерименту більша

кількість показників (5 із 8 у хлопчиків, та 7 із 8 у дівчаток) мають статистично значущі ( $p < 0,05$ ;  $p < 0,01$ ) зміни порівняно з показниками контрольної групи.

Якісна характеристика рівня фізичної підготовленості показала, що використання експериментальної методики за всіма показниками забезпечило досягнення найбільш високих нормативів фізичної підготовленості. Найбільший приріст показників фізичної підготовленості в експериментальній групі був виявлений у розвитку таких рухових якостей, як швидкісно-силові, спритність, сила м'язів рук і тулуба, які найкраще розвиваються під час занять бадмінтоном.

Перспективи подальших досліджень проблеми пов'язані з розробкою науково-обґрунтованої методики проведення уроків фізичної культури з використанням елементів бадмінтону для дітей середнього та старшого шкільного віку; вивченням особливостей адаптації організму школярів до фізичного навантаження під впливом занять бадмінтоном для досягнення високого рівня здоров'я дітей та підлітків, які проживають у різних регіонах України; розробкою оціночних шкал технічної та фізичної підготовленості дітей та підлітків; розробкою програми підготовки вчителів фізичної культури.

#### **СПИСОК РОБІТ, ЯКІ ОПУБЛІКОВАНІ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ**

1. Шиян О.В. Науково-методичні основи реалізації оздоровчої програми фізичного виховання молодших школярів // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей з галузі фіз. культури та спорту. – Львів: ЛДІФК, 2001. – Вип. 5. – Т. 1. – С.274 – 276.
2. Шиян О.В. Аналіз урвня соматического здоров'я детей младшего школьного возраста Приднепровья // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць. – Луцьк, 2002. – Т. II. – С.63 – 65.
3. Шиян О.В. Особливості фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. – Львів: Українські технології, 2003. – Вип. 7. – Т. 2. – С.25 – 27.
4. Шиян О.В. Исследование эффективности влияния занятий бадминтоном на уровень соматического здоровья детей 8 – 9 лет // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. – Харків: ХДАДМ, 2003. – № 10. – С.76 – 83.
5. 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. – Харків – Львів: ХДАДМ, 2003. – № 16. – С.106 – 111.
6. Москаленко Н.В., Шиян О.В. Морфо-функціональний статус дітей молодшого шкільного віку // Спортивний вісник Придніпров'я, 2004. – №5. – С.46 – 48.

7. Пичугова О.В. Физическая культура – как средство оздоровления детей младшего школьного возраста //Спортивний вісник Придніпров'я, 1999. – С.100.

8. Пичугова О.В. Физическая культура и здоровье детей младшего школьного возраста //Тези доповідей II Всеукраїнської наук. – практ. конф. „Фізична культура, спорт та здоров'я”. – Харків: ХДДФК, 2000. – С.43 – 44.

9. Шиян О.В. Оптимизация процесса физического воспитания детей 8 – 9 лет средствами бадминтона //Матеріали V міжнар. наук. конф. „Фізична культура, спорт та здоров'я”. – Харків: ХДДФК, 2003. – С.9.

### АНОТАЦІЇ

**Шиян Ольга Володимирівна. Обґрунтування змісту уроків фізичної культури з елементами бадмінтону для дітей молодшого шкільного віку. – Рукопис.**

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2004.

Дисертаційна робота присвячена розробці та обґрунтуванню змісту уроків фізичної культури з цілеспрямованим використанням елементів бадмінтону для молодших школярів у зв'язку з тим, що основною проблемою, яка постає перед дослідниками, є пошук інноваційних підходів до організації уроків фізичної культури з урахуванням інтересів, вікових особливостей дітей для розв'язання завдань оздоровлення.

У дисертації визначені фізичний розвиток, фізична підготовленість, працездатність, рівень фізичного (соматичного) здоров'я учнів 1 – 3-х класів.

Доповнені та розширені результати дослідження інших вчених інформацією щодо взаємозв'язку показників фізичної підготовленості та фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку, що дає можливість цілеспрямовано впливати фізичними вправами на розвиток окремих фізичних якостей для отримання оздоровчого ефекту.

У дисертації вперше пропонується система занять з фізичної культури для дітей молодшого шкільного віку з елементами бадмінтону, яка спрямована на підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичного (соматичного) здоров'я, а також методика поєднаного навчання техніці бадмінтону та розвитку фізичних якостей молодших школярів.

**Ключові слова:** бадмінтон, фізична підготовленість, фізичне (соматичне) здоров'я, діти молодшого шкільного віку, фізична культура.

**БІБЛІОТЕКА**  
Львівського державного  
інституту фізичної  
культури

1538

**Шиян Ольга Владимировна. Обоснование содержания уроков физической культуры с элементами бадминтона для детей младшего школьного возраста. – Рукопись.**

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. – Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, 2004.

Диссертационная работа посвящена разработке и обоснованию содержания уроков физической культуры с целенаправленным использованием элементов бадминтона для младших школьников, в связи с тем, что основной проблемой, которая стоит перед исследователями, является поиск инновационных подходов к организации уроков физической культуры с учетом интересов, возрастных особенностей детей для решения задач оздоровления.

Учеными разработаны новые подходы практического использования разных видов спорта (легкой атлетики, волейбола, футбола, украинских игр и забав, подвижных игр, разных направлений аэробики) в системе физического воспитания общеобразовательных школ.

В поисках инновационных подходов с детьми и подростками следует учитывать большое значение и привлекательность для них игровой деятельности. Игры позволяют развязать целый комплекс важных задач в работе с учениками: удовлетворить их потребность в движении, научить владеть своим телом, развивать физические качества, умственные и творческие способности, моральные качества и т.д.

Занятия бадминтоном разносторонне влияют на организм, содействуют приобретению широкого круга двигательных навыков, развитию двигательных качеств, удовлетворяют природную потребность человека в физической активности, повышают работоспособность и уровень здоровья. Ценность использования элементов бадминтона заключается в возможности их широкого применения без особых условий и дорогого оборудования.

В связи с этим актуальной является проблема разработки научно-обоснованной методики использования элементов бадминтона в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста.

В диссертации изучены особенности физического развития, физической подготовленности, работоспособности, физического (соматического) здоровья учащихся 1 – 3-х классов.

Исследования физического развития детей свидетельствуют, что показатели длины, массы тела и окружности грудной клетки из года в год имеют тенденцию к увеличению и несколько ниже у девочек, чем у мальчиков 7 – 9 лет.

Анализ результатов тестов, которые характеризуют физические качества, показал, что наиболее отстающими являются такие качества, как сила мышц

туловища у девочек, гибкость у мальчиков и выносливость, как у мальчиков, так и у девочек.

Проведенные исследования свидетельствуют, что большинство детей как мальчиков, так и девочек 7 – 9 лет имеют низкий уровень соматического здоровья в возрастном аспекте. Выявлена тенденция уменьшения процента детей, которые относятся к группе с низким уровнем соматического здоровья, в возрастном аспекте.

Дополнены и расширены результаты исследований других ученых информацией относительно взаимосвязи показателей физической подготовленности и физического здоровья детей младшего школьного возраста, что дает возможность целенаправленно влиять физическими упражнениями на развитие отдельных физических качеств с целью получения оздоровительного эффекта.

В диссертации впервые предложена система занятий по физической культуре для детей младшего школьного возраста с элементами бадминтона, направленная на повышение уровня физической подготовленности и физического (соматического) здоровья, а также методика сопряженного обучения технике бадминтона и развития физических качеств младших школьников.

Методика проведения уроков физической культуры с использованием элементов бадминтона для младших школьников предусматривала определение: этапов обучения; обучение основным элементам техники; методов выполнения учебных заданий; средств, направленных на развитие физических качеств, необходимых для выполнения технических элементов; использование упражнений, направленных на развитие всех мышечных групп с учетом возрастных особенностей с целью гармоничного развития ребенка.

Определены новые подходы к организации процесса физического воспитания младших школьников с целенаправленным использованием элементов бадминтона, которые осуществлялись с учетом особенностей правил игры, адаптированных к условиям общеобразовательной школы, – использование игры по упрощенным правилам, уменьшенных размеров спортивной площадки, уменьшенного количества технических элементов.

Полученные результаты исследований свидетельствуют об эффективности разработанной нами методики проведения уроков физической культуры с приоритетным использованием элементов бадминтона.

**Ключевые слова:** бадминтон, физическая подготовленность, физическое (соматическое) здоровье, дети младшего школьного возраста, физическая культура.