**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ**

**КАФЕДРА ЗДОРОВ’Я, ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістр

за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт,

освітньою програмою «фітнес та рекреація»

на тему: **«ВПЛИВ БАДМІНТОНУ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ШКОЛЯРІВ»**

|  |
| --- |
| **здобувача вищої освіти**  другого (магістерського) рівня  Володимир ЛЕВЧУК  **Науковий керівник**: канд. пед. наук  Віра ЮХИМУК  **Рецензент:** канд. наук з фізичного виховання і спорту  Юрій ІВАНИШИН  Рекомендовано до захисту на засіданні  кафедри (протокол №\_від\_\_20\_\_\_року  Завідувач кафедри: Олена АНДРЄЄВА,  доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

Київ – 2022

**ЗМІСТ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ВСТУП……………………………………………………………………...** | | **3** |
| **РОЗДІЛ 1** | **ІСТОРИКО-СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ БАДМІНТОНУ……………………………………………...** | **5** |
| 1.1 | Історичні аспекти розвитку бадмінтону та його розвиток в Україні ……………………………………………………….. | 6 |
| 1.2 | Роль бадмінтону у фізичному розвитку школярів………… | 11 |
| 1.3 | Характеристика місця, інвентаря та обладнання для занять бадмінтоном………………………………………….. | 13 |
|  | Висновки до розділу 1………………………………………. | 22 |
| **РОЗДІЛ 2** | **МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ …...….** | **24** |
| 2.1 | Методи дослідження………………………………………… | 24 |
| 2.2 | Організація дослідження……………………………………. | **27** |
| **РОЗДІЛ 3** | **ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ БАДМІНТОНУ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ…………………….** | 29 |
| 3.1 | Етапи процесу навчання гри бадмінтон учнів середнього шкільного віку ……………………......................................... | 29 |
| 3.2 | Технологічна схема етапу початкового навчання техніки гри бадмінтон дітей середнього шкільного віку ………… | 32 |
| 3.3 | Спеціальні вправи, які сприяють розвитку фізичних та морально-вольових якостей………………………………… | 39 |
| 3.4 | Бадмінтон як засіб залучення до занять руховою активністю та підвищення рівня фізичного стану………… | 47 |
|  | Висновки до розділу 3………………………………………. | 55 |
| **ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ…………….………………………………..….** | | **56** |
| **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…………………………….…** | | **58** |
|  | |  |

**ВСТУП**

На сучасному етапі суспільного розвитку загальнонаціональною проблемою стало погіршення стану здоров'я населення, особливо шкільної молоді. Державна стратегія здорової рухової активності в Україні на період до 2025 року, затверджена Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016 «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова країна. Одне з актуальних завдань 2016 року є модернізація системи фізичного виховання в підготовці навчальних закладів, яка повинна органічно поєднуватися з іншими елементами здорового способу життя та належним рівнем рухової активності. Для розв’язання цих проблем необхідно шукати нові цілісні формати та методи організації навчальних занять з метою реалізації інноваційної моделі спортивно-орієнтованого фізичного виховання школярів.

Сучасні соціально-економічні умови життя висувають високі вимоги до рівня фізичного розвитку, працездатності та функціонального стану організму, зокрема учнівської молоді. Особливу значущість набувають питання підбору засобів та методів фізичного виховання, які спрямовані на здобуття максимального оздоровчого ефекту під час занять фізичною культурою учнів. Традиційні засоби фізкультурно-спортивної роботи зі студентами не достатньо відповідають сучасним вимогам і потребують заміни на більш ефективні. Особливо це стосується аудиторних форм занять. Ефективність навчання визначається не тільки кількістю засвоєних знань, але й ставленням студентів до навчальної діяльності, їх внутрішньою позицією [3; 6].

У праці Л.П. Заплатникова (2014) висвітлюється тісний зв’язок між здоров’ям дитини, її фізичним розвитком та руховою активністю. Автор вважає, що вже з початкової школи дві третини дітей виходять з порушенням постави, у 80% учнів 5–6 класу виявляється розлад нервової системи, у кожної 3-тьої дитини до 14-ти років виникає одна з хронічних патологій. Таке погіршення стану здоров’я пов’язано із суттєвим зменшенням рухової активності школярів протягом дня, як обов’язкової так і добровільної – у вільний час у вигляді організованих або самостійних занять.

Протидією цим негативним наслідкам обмеження рухового режиму молоді є фізична культура і спорт, які є важливими чинниками збереження і зміцнення здоров’я, всебічного розвитку, покращення працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опору організму до захворювань різної етіології за період навчання у закладах освіти (С.М. Дмитренко, О.В. Андрєєва, В.В. Вєсеяова, В.С. Добринський, О.С. Куц та ін.).

Одним із шляхів вирішення проблеми, на наш погляд, є підвищення уваги до фізичного виховання через заняття бадмінтоном, пошук нових форм та засобів тренування (В. Лівшиц, Д. Рибаков, Ю. Смирнов, М. Штільман, Т. Круцевич, О. Шиян) [3; 4; 5; 7].

Саме тому ми поставили собі за **мету** – з’ясувати вплив бадмінтону на фізичний стан учнів середнього шлільного віку.

**Завдання дослідження:**

1. Висвітлити історичні аспекти розвитку бадмінтону як гри.
2. З’ясувати значення та вплив бадмінтону на фізичний розвиток дитини.
3. Теоретично обґрунтувати технологічну схему процесу навчання гри в бадмінтон.
4. Дослідити фізичний стан учнів основної школи.

**Об’єкт дослідження –** процес фізичного виховання дітей шкільного віку.

**Предмет дослідження –** бадмінтон як засіб підвищення рівня фізичного стану учнів основної школи.

Для досягнення мети і вирішення завдань дослідження використані наступні **методи дослідження**: *теоретичні*: вивчення і аналіз наукових джерел з проблеми дослідження, порівняння, систематизація, класифікація, узагальнення здобутих теоретичних та експериментальних даних з метою вивчення сутності, структури та особливостей процесу навчання техніки гри в бадмінтон учнів середнього шкільного віку, розкриття механізму застосування технологічної схеми процесу оволодівання технікою гри в бадмінтон; *емпіричні*: методи педагогічної діагностики, що передбачають систематичне і цілеспрямоване спостереження з метою обґрунтування технологічної схеми процесу навчання техніки гри в бадмінтон, педагогічний експеримент, соціологічні методи (опитування: анкетування), методи математичної статистики. Вибір методів дослідження здійснювався за критеріями, достовірності, вірогідності та інформативності отримання результатів [27].

Наше дослідження виконувалося на теоретико-емпіричному рівні. В поле нашого аналізу потрапило понад 80 літературних одиниць.

**Практичне значення** одержаних результатів полягає у можливості використання представленого в роботі матеріалу, основних теоретичних положень і висновків для розробки методики процесу навчання техніки гри в бадмінтон, залучення через бадмінтон до занять руховою активністюр.

Основні положення кваліфікаційної роботи можуть бути використані також для доповнення й уточнення матеріалів до викладання курсів “Теорія і методика фізичного виховання” для студентів закладів фахової перед вищої, вищої освіти фізкультурного профілю, для інструкторів з метою професійного удосконалення, для початківців, котрі самостійно бажають опанувати техніку гри у бадмінтон.

**Структурно** робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаної літератури, викладена на 57-ми сторінках.

**РОЗДІЛ 1**

**ІСТОРИКО-СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ГРИ У БАДМІНТОН**

Аналіз науково-методичної літератури з щодо гри у бадмінтон різних верств населення дозволив сформувати уявлення про періоди наукової розробки проблеми. Опрацювання сучасних періодичних видань дало змогу простежити тематику публікацій фізкультурно-педагогічного змісту, а вивчення літератури з питань процесу навчання – виявити резерви її удосконалення у процесі фізкультурно-оздоровчих занять учнів середнього шкільного віку.

Аналіз спеціальних науково-методичних праць вітчизняних вчених та фахівців зарубіжних країн дозволив окреслити історичні аспекти виникнення гри бадмінтон. Опрацювання літературних джерел дав змогу з’ясувати вплив гри бадмінтон на організм дитини, а також вимоги до інвентаря, обладнання та місця для заняття.

**1.1 Історичні аспекти розвитку бадмінтону**

Бадмінтон – це спортивна гра на невеликому майданчику, розділеному надвоє сіткою. Суперник розміщується на них і за допомогою ракетки проводить волан (пір’яну або пластикову півсферу з нейлоновою оправою) через сітку на іншу половину майданчика так, щоб суперника неможливо було відкинути назад. Я намагаюся кинути бадмінтон є олімпійським видом спорту [16].

Аналіз літератури показує, що бадмінтон зародився на Стародавньому Сході, в Японії та Стародавній Греції. Сучасний бадмінтон вважається початком 1872 року, коли герцог Бофорт привіз ракетки та м’ячі з пір’ям з Індії в англійський бадмінтонний особняк у Глостерширі. Звідси гра отримала свою назву. Гра стала популярною в багатьох країнах, і незабаром виникла необхідність створити загальні правила гри. Тому що скрізь грали по-своєму і навіть корти мали різні розміри та форму. Оригінальні правила гри були створені англійцями в 1887 році і зберегли свою суть донині. Асоціація прихильників бадмінтону була заснована в 1883 році, а Міжнародна федерація бадмінтону (IBF) була заснована 5 червня 1934 року, і відтоді проводила численні турніри з бадмінтону.

Чемпіонати світу проводяться кожні два роки з 1977 року і включають чоловічий і жіночий одиночний розряд, чоловічий і жіночий парний розряд і змішаний парний розряд. В останні роки найсильнішими вважаються датські, індонезійські, британські, малайзійські, німецькі, японські та китайські гравці [17].

*Малюнок гри, схожої на бадмінтон (Стародавній Китай)*

В результаті дослідження літературних матеріалів я дізнався, що в Китаї існує відома гра “Дотеко”. У грі використовувався “маховик”, і суть полягала в тому, щоб якомога довше тримати його в повітрі. У ті часи не було ракеток, тому грали ногами.

В схожі ігри, але вже з використанням ракеток грали в Стародавній Греції і Японії.

У XVII столітті гра в волан, під назвою “Вattledore and Shuttlecock” булла поширена в багатьох європейських країнах. У неї з задоволенням грали діти, а згодом вона стала популярною і серед вищих класів населення. У цій грі не використовувалися сітки та не було суперництва. У гравців було спільне завдання. Вся справа в тому, щоб волан не впав якомога довше. Ця гра дала початок розвитку спортивних бадмінтону і тенісу.

Всесвітня федерація бадмінтону (BWF) — це міжнародний керівний орган бадмінтону, заснований у 1934 році як Міжнародна федерація бадмінтону, до складу якої входять дев’ять країн (Англія, Данія, Канада, Ірландія, Італія, Голландія, Нова Зеландія, Шотландія, Уельс і Франція). Нині об’єднує 180 членів національних федерацій усіх п’яти континентів. Метою BWF є популяризація бадмінтону в усьому світі (вкладка 1.1, рис. 1.2).

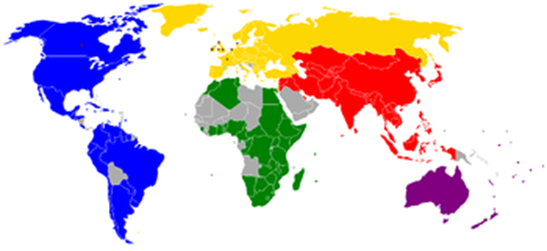
Міжнародна федерація бадмінтону популяризує бадмінтон у всьому світі у співпраці з регіональними керівними органами, такими як:

*Таблиця 1.1*

**Регіональні керівні органи популяризації бадмінтону у світі**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Регіон** | | **Конфедерація** | **Абревіатура** | **Члени** |
|  | [Азія](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B7%D1%96%D1%8F) | Конфедерація бадмінтону Азії | БАК | 39 |
|  | [Європа](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%84%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%BF%D0%B0) | Бадмінтон Європи | БЄ | 51 |
|  | [Америка](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B0) | Бадмінтон Пан Ам | БПА | 31 |
|  | [Африка](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%84%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B0) | Конфедерація бадмінтону Африки | БАК | 33 |
|  | [Океанія](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BA%D0%B5%D0%B0%D0%BD%D1%96%D1%8F) | Бадмінтон Океанії | БО | 11 |
| Всього | | | | **165** |

Всесвітня федерація бадмінтону визнана [МОК](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%9E%D0%9A). Бадмінтон включений в офіційну програму [Олімпійських ігор](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D1%96%D0%BC%D0%BF%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D1%96_%D1%96%D0%B3%D1%80%D0%B8) з [1992](https://uk.wikipedia.org/wiki/1992) року. Спочатку розігрувались 4 комплекти нагород в одиночному і парному розрядах серед чоловіків і жінок. З [1996](https://uk.wikipedia.org/wiki/1996) року в програму введений змішаний розряд. ВФБ є членом Асоціації міжнародних федерацій олімпійських літніх видів спорту.



**Рис.1.2 Мапа світу з п’ятьма конфедераціями**

Чемпіонат світу з бадмінтону проводиться з 1977 року. Тут також проводиться Кубок Томаса, який фактично є неофіційним командним чемпіонатом світу. Змагання з бадмінтону включені в програми Азіатських ігор та Ігор Співдружності. Крім того, пройдуть чемпіонати Азії та Європи.

Доцільно зазначити, що позачергова генеральна асамблея, яка відбулася в Мадриді 24 вересня 2006 року, вирішила змінити назву на Всесвітню федерацію бадмінтону. З моменту заснування до 1 жовтня 2005 року штаб-квартира компанії була в Челтнемі (Великобританія). Зараз штаб-квартира компанії знаходиться в Куала-Лумпурі, Малайзія. Президентом федерації є Кан Юн Чон (Корея).

Відзначимо, що бадмінтон був включений в олімпійську програму в 1992 році. Це дозволило бадмінтону отримати ще більшу міжнародну популярність. На Олімпійських іграх у Барселоні близько 200 мільйонів глядачів дивилися живі виступи бадмінтоністів. Спочатку було чотири комплекти медалей у чоловічому та жіночому одиночному та парному розрядах, а з 1996 року був доданий змішаний дивізіон.

Тому, вивчивши спеціальну літературу, я дізнався, що бадмінтон – це гра з м'ячем з пір'ям (боланом), і в неї можуть грати як двоє (одиночний), так і чотири (парний). Ігрова локація - рівнинний майданчик, закритий від вітру. Гравці на протилежних сторонах корту по черзі б’ють ракетками по волану і відправляють його через сітку на іншу сторону, намагаючись торкнутися поверхні корту. Бадмінтон належить до ациклічних складних координаційних видів спорту, і його характеристики описані наступним чином:

• швидкість переміщення;

• швидкість виконання технічних прийомів з максимальним скороченням підготовлених дій;

• швидкість думки;

• збільшити кількість небезпечних ударів.

Участь спортсменів у змаганнях, як правило, пов’язана з великими енерговитратами та інтенсивною роботою серцево-судинної та дихальної систем. Про це свідчить збільшення частоти серцевих скорочень (ЧСС) до 160–180 уд/хв. Під час ігор значно зростає кисневий борг і потреба в кисні, що сприяє розвитку анаеробної витривалості. У цьому плані хороший бадмінтоніст характеризується високорозвиненою функціональною системою організму.

Встановлено, що заняття бадмінтоном позитивно впливають на всі системи організму, особливо на серцево-судинну.

Варто зазначити, що в змагальних ситуаціях у бадмінтоністів розвивається регіональна та глобальна втома, на фоні якої спортсмени змушені швидко вирішувати дуже складні техніко-тактичні завдання. Тільки добре підготовлені спортсмени можуть витримати таку інтенсивну роботу.

Гра у швидкому темпі вимагає багатьох якостей, які унеможливлюють успіх у сучасному бадмінтоні, зокрема: 1) можливість своєчасного перемикання між різними режимами роботи; 2) здатність проявити себе якнайкраще в напружених ігрових ситуаціях – усі ці умови визначають структуру фізичних якостей, необхідних бадмінтоністові. Серед фізичних якостей, які відіграють вирішальну роль у бадмінтоні, слід виділити швидкість у всіх її проявах, гнучкість, спритність і витривалість [20].

Отже, на основі аналізу літературних даних ми дійшли висновку, що бадмінтон є грою давнього походження. Шлях становлення і розвитку бадмінтону був включений в олімпійську програму і досяг великих успіхів в отриманні олімпійського статусу. Сьогодні в гру грають люди з усіх п'яти континентів, демонструючи її популярність і корисність.

**1.2 Розвиток бадмінтону в Україні**

Аналіз спеціальної літератури показує, що сьогодні бадмінтон в Україні активно розвивається. Під час перебудови в Радянському Союзі бадмінтон культивувався тільки в чотирьох містах (Дніпропетровську, Харкові, Одесі та Києві), але сьогодні він представлений у більш ніж 14-ти містах України, де регулярно відвідують 10–12 представників штату.

В Україні бадмінтон розвивається не тільки серед професійного та аматорського бадмінтону, а й серед ветеранів. Регулярно проводяться всеукраїнські та міжнародні ветеранські турніри. Відкрилася нова секція для аматорів, і все більше людей приходять до залу з метою освоїти гру або просто для задоволення [2].

В Україні роком народження бадмінтону можна вважати 1960 рік, коли відбувся перший матч між командами міст Львова та Москви. Через рік, у 1961 році, Україна увійшла до Федерації бадмінтону СРСР у складі УРСР. У цьому ж році відбулися перші змагання за участю команд з Києва, Харкова, Львова та інших міст України. У 1962 році вже зустрічалися команди республік Україна, Білорусь, Росія, Азербайджан, Казахстан і Таджикистан.

У 1962 році в Україні відбувся перший чемпіонат республіки, чемпіонами стали Агнета Карцуб (Львів) і Володимир Ліфшиць (Харків).

У 1963 році відбувся перший чемпіонат СРСР, а в 1965 році український бадмінтоніст став першим чемпіоном СРСР. У 1974 році СРСР приєднався до Міжнародної федерації бадмінтону, а в 1975 році — до Європейського Союзу. З того часу українські бадмінтоністи мають можливість брати участь в офіційних змаганнях, організованих міжнародними та європейськими федераціями[15].

Бадмінтон наразі є дуже популярним видом спорту в Україні та набирає обертів. Наші спортсмени беруть участь у багатьох змаганнях від обласного до міжнародного рівня. Усі змагання в Україні організовує Федерація бадмінтону України та проводяться з наступною метою:

• Популяризація та подальший розвиток бадмінтону в Україні.

• Підвищення кваліфікації спортсмена.

• Визначення найсильніших команд і гравців.

• Визначення можливого складу збірної.

• оцінка діяльності фізкультурно-спортивних організацій;

Визначення професійних навчальних закладів, оцінка українських тренерів і спортсменів за показниками спортивної майстерності [9].

Студенти Харківського політехнічного інституту відмінно виступають на змаганнях. Так, з 11 по 15 вересня 2018 року в м. Таллінн (Естонія) відбувся юніорський чемпіонат Європи з бадмінтону серед особистих і командних змагань (до 19 років). До складу української збірної увійшли двоє студентів Харківського політехнічного університету Анастасія Прозорова (факультет соціально-гуманітарних технологій) та Михайло Махновський (факультет комп’ютерних наук та програмної інженерії). За підсумками змагань Анастасія Прозорова здобула «бронзу» у жіночому парному розряді.

У півфіналі турніру студентка Анастасія Прозорова та її партнерка Валерія Рудакова протистояли турчанкам Бенгуіз Ерсетін та Натуліканінці. За підсумками матчу вони зазнали поразки від турецьких суперників і посіли третє місце [12]. А з 24 по 27 жовтня 2018 року в Ізраїлі проходив міжнародний турнір з бадмінтону рівня FutureSeries «Hatzor International 2018». Студенти НТУ «ХПІ» Михайло Махновський та Анастасія Прозорова вибороли «золото» чемпіонату у змішаному парному розряді.

У змаганнях взяли участь спортсмени з 19 країн Європи. З України брали участь 9 бадмінтоністів. Серед них студенти ХПІ Анастасія Прозорова (факультет соціально-гуманітарних технологій) та Михайло Махновський (факультет комп’ютерних наук та програмної інженерії). Виступаючи в змішаному розряді, вони в чвертьфіналі турніру обіграли пари Ізраїлю (21:15, 21:16) і Швейцарії (21:16, 21:19). У півфіналі Анастасія та Михайло обіграли харків’ян Івана Мединського та Валерію Рудакову з рахунком 21:14, 16:21 та 21:18. У фіналі технічний університет протистояв українським бадмінтоністкам “Дніпра” Олександру Колеснику та Євгенії Пакстовій і виграв «золото» турніру “Hatzor International 2018» з рахунком 21:18, 21:19 Геннадій Махновський [13].

Є також багато інших спортсменів, котрі вшановують нашу країну на різних міжнародних змаганнях з бадмінтону. Це, як і розвиток бадмінтону в Україні, тільки початок великих досягнень наших спортсменів[13].

Отже, аналіз літературних даних показав, що Україна не відійшла від світового процесу залучення та поширення бадмінтону. Ця гра активно розвивається в нашій державі, а українські спортсмени беруть участь у всеукраїнських та міжнародних змаганнях.

**1.3 Роль бадмінтону у фізичному розвитку школярів**

Єдиний спосіб запобігти наслідкам гіпокінезії – це організувати раціональний фізичний режим. Сюди входить фізична активність різного характеру та інтенсивності, що призводить до інтенсивних рухів тіла в просторі, особливо гра в бадмінтон.

Серед численних видів спорту, які культивуються в українській системі фізичного виховання, бадмінтон займає одне з другорядних місць, але доступність, простота інвентарю та обладнання цієї гри, емоційність ігрової ситуації, змагальність потребують прояву сили волі. і сміливість у подоланні дій суперника – це робить бадмінтон цінним засобом фізичного виховання. Бадмінтон дозволяє без значних фінансових витрат підвищити фізичну форму, розвинути швидкість, силу, витривалість, спритність і багато інших спортивних здібностей, виховати в собі мужність і дисциплінованість.

У загальній системі підготовки фахівців з фізичного виховання бадмінтон є одним із напрямків, що відображає взаємозв’язок освітнього, психологічного та соціального компонентів ігрової діяльності. Значення бадмінтону в сучасних суспільних умовах зростає у зв’язку зі зниженням спортивної активності студентів, критичною ситуацією, пов’язаною зі здоров’ям населення.

Тому Закон України “Про освіту”, Закон “Про фізичне виховання і спорт” та цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров’я нації” необхідні для підготовки нового покоління фахівців та підвищення їх компетенцій, увага до статі. На професійному та загальнокультурному рівнях, а також з новим варіативним модулем “Бадмінтон” його було введено в навчальну програму з фізичної культури, починаючи з середньої ланки [10].

Варіативний модуль “Бадмінтон” є складовою навчальної програми з фізичної культури для 5–9 класів закладів загальної освіти.

Основна мета – збереження і зміцнення здоров’я та розвиток фізичних і психічних якостей, рухових якостей учнів. Підвищувати рівень фізичної підготовленості учнів, формувати знання, уміння та навички здорового способу життя, дотримання особистої гігієни, зміцнювати організм та запобігати травматизму. Бадмінтон є джерелом здоров’я, засобом зміцнення фізичного розвитку та фізичного здоров’я дітей і підлітків, універсальним засобом від шкідливих звичок і злочинів, сприяє формуванню мотивації до занять фізичною культурою і спортом.

Фахівці виявили взаємозв’язок між засвоєнням дітьми технічних прийомів, рухових умінь і навичок і розвитком фізичних якостей в іграх спортивного характеру. Ефективним засобом формування у підлітка інтересу до занять фізичною культурою є бадмінтон в системі фізкультурно-оздоровчих занять. Поступова система розвитку дозволяє дітям розвиватися відповідно до їхніх вікових здібностей, впевненості та конкурентоспроможності. Навчання в школі можна організувати за двома принципами: 1) вивчати основи бадмінтону на уроках фізкультури; 2) організація спеціалізованої секції з вивчення бадмінтону в спортзалі закладів освіти.

Також доведено можливість використання гри в бадмінтон для зміцнення здоров’я та гармонійного розвитку дітей у процесі фізичного виховання, що сприяє більш ефективному розвитку соціальних якостей та ігрової діяльності. створює умови для формування вміння встановлювати дружні стосунки з однолітками та сприяє підвищенню рівня позитивних стосунків.

Оскільки бадмінтон характеризується великою емоційністю, високою руховою активністю, що вимагає від дітей прояву різноманітних фізичних якостей і рухової поведінки, експерти вважають бадмінтон корисним для організму підлітків, одним із найефективніших засобів для формування позитивних якостей людини.

Об’єктивність у навчанні та формуванні мотивації учнів досягається тим, що вчителі повинні починати з фактів, а не з оцінок чи суб’єктивних думок. Необхідно вміти отримувати факти за допомогою спеціальних психологічних методів і методичних прийомів. Таким чином, у процесі занять бадмінтоном змінюється стан здоров’я підлітка, поліпшується фізичний розвиток, розвиваються інтелектуальні здібності, виховуються позитивні моральні та вольові якості – все це тісно пов’язане, комплексно впливає на формування особистості та позитивної мотивації до занять. займатися фізкультурою і спортом [3].

Викладачі уроків бадмінтону, які працюють з дітьми, повинні знати особливості розвитку дитячого організму. Найкращий час для вивчення основ техніки – середня та старша школа. Саме в цей період діти легко розпізнають і опановують різні форми рухів. Це пояснюється прискореним розвитком в окремі періоди моторики і координації. Працюючи з дітьми, варто пам’ятати, що розвиток дитячого організму протікає нерівномірно.

Порушення розвитку рухової системи особливо виражені в дитячому віці. У віці від 6 до 10 років їхній ріст сповільнюється і їхні тіла стають такими ж, як у дорослих. Істотної різниці в розвитку хлопчиків і дівчаток немає. Період прискореного росту відрізняється від людини до людини: у дівчат 11–13 років, у хлопчиків 13–15 років.

Під час гри в бадмінтон задіяні всі групи м’язів. У підлітків добре розвинені координаційні, швидкісно-силові якості, що робить цей вид спорту знахідкою для дітей. До того ж його велика корисність, тому що він має найнижчий рівень травматичності. Бадмінтон вчить мислити логічно і складати різні комбінації в грі. На відміну від аматорського бадмінтону, головне завдання гравця - якомога довше утримати волан у повітрі, а в професійних іграх мета дещо інша. : Ви повинні вдарити по волану так, щоб суперник опинився в глухому куті.

Я не міг повернути це через мережу. Тому, крім м'язових комбінацій, потрібно виконувати певні комбінації, які також дають вам психічне навантаження.

У міру зростання дитини м'язова маса поступово збільшується. Однак і тут кожна м'яз або група м'язів розвивається нерівномірно. Все це впливає на пропорції тіла, розвиток певних якостей. Так, наприклад, швидкість розвитку м'язів ніг випереджає швидкість розвитку м'язів рук, розгиначів і згиначів і виражається в підвищенні нервового і м'язового збудження, підвищенні рухливості.

Заняття бадмінтоном не повинні порушувати закономірності природного розвитку організму дитини.

З віком абсолютні і відносні розміри серця збільшуються. Регулярні тренування призводять до збільшення маси міокарда, в першу чергу через гіпертрофію лівого шлуночка. Одночасно відбувається формування судинної системи. У процесі природного розвитку організму і під впливом фізичних навантажень частота серцевих скорочень знижується.

У міру росту організму дитини продовжується формування дихальної системи, збільшується грудна клітка, розвивається дихальна мускулатура, зменшується частота дихання, збільшується загальна життєва ємність легенів. Регулярні заняття бадмінтоном позитивно впливають на серцево-легеневу систему організму дитини.

Встановлено, що до 10–12 років досягається більш високий рівень нервової активності, однак у дітей молодшого шкільного віку інтенсивність нервових процесів невелика і виражена під впливом сильних одноманітних подразників. сповільнення. У той же час висока збудливість і реактивність нервової системи в дитячому віці, а також висока пластичність сприяють кращому і швидшому розвитку рухових якостей. До 11-13 років спостерігається підвищена концентрація нервових процесів збудження і гальмування, а вища нервова діяльність досягає певної зрілості, відбувається перехід до [19].

**1.4 Характеристикаінвентарю і обладнання, що використовується у бадмінтоні**

Типове ігрове обладнання складається з кількох основних елементів. Спочатку ракетки для бадмінтону виготовлялися з дерева, але сучасні ракетки виготовляються з різних матеріалів, включаючи алюміній і вуглецеве волокно, титан і сталь. Стійкість струни до натягу і сила удару залежить від матеріалу основи. Спочатку струни виготовлялися з матеріалів природного походження, але тепер виробники віддають перевагу синтетичним матеріалам. Кожна струна складається з серцевини, обплетення та оболонки. Рівень натягу струн безпосередньо залежить від рівня гри (професійна чи аматорська). Ручки є одним з ключових елементів спортивного інвентарю в цій грі. Волан для бадмінтону складається з коркової або синтетичної головки, до якої кріпиться пластикова «спідниця». Волани бувають наступних видів: б) пластичний [11].

Щоб грати в бадмінтон, не потрібно спеціальної підготовки або спеціальних занять. Заняття бадмінтоном сприяють розвитку швидкості, спритності, гнучкості, амплітуди рухів, точності реакції, витривалості, спеціальних спортивно-технічних навичок [18].

Інвентар, необхідний для гри в бадмінтон: волант (від франц. volant – “літати”, “легкий”, “рухатися”) – невеликий пір’ястий м’яч із пробки, обтягнутий шкірою, і ракетка (франц. від racket of – слово , що походить від арабського rakhat (“долоня”), складається із заокругленого обідка з натягнутими струнами та рукоятки, спочатку виготовленої з натуральних матеріалів (найчастіше коров’ячого сухожилля), сьогодні її плетуть із синтетичного мікроволокна (найчастіше нейлону), серцевина виготовлена із волокон різної пружності, а лопаті та оболонка виготовлені з більш міцних матеріалів. Волан має масу від 4,5 до 7 г, ракетка від 135 до 190 г [14].

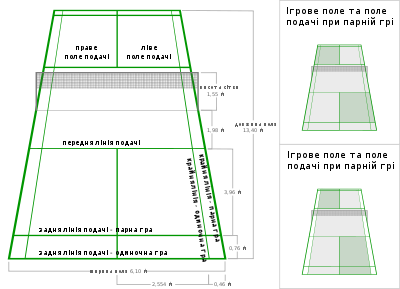
Для гри в бадмінтон зазвичай потрібно:

1.1 корт – це прямокутник, позначений лінією шириною 40 мм, як показано на малюнку 1.2;

1.2 лінії розмітки на майданчику повинні бути чіткими і бажано білими або жовтими;

1.3 усі лінії є частиною майданчика, який вони обмежують;

1.4 стійки повинні бути на висоті 1,55 м над поверхнею корту. Відповідно до вимог 1.10 вони повинні залишатися у вертикальному положенні, коли сітка натягнута;



***Рис. 1.2 Схема корту для гри бадмінтон***

1.5 як показано на рисуку 1.2, стійки розміщуються на бічних лініях для парної гри незалежно від того, грається матч в одиночному чи парному розряді. Стійка або її основа не повинні займати простір на ігровому полі або виступати за його бічні лінії;

1.6 сітка повинна бути виготовлена з якісного матеріалу темного кольору. Розмір сторони кожної комірки сітки має бути не менше 15 мм і не менше 20 мм;

1.7 розмір сітки: понад 760 мм у висоту та 6,1 метра в довжину.

1.8 верх сітки оточений білою стрічкою шириною 75 мм, складеною вдвічі, всередині якої натягнута мотузка або шнур для підтримки сітки.

1.9 шнури або мотузки мають бути міцними та забезпечувати натяг сітки на тому ж рівні, що й стійки.

1.10 верхня частина сітки має бути на висоті 1,524 м у середині корту та на 1,55 м над подвійною лінією корту.

1.11 між краєм сітки і стійкою не повинно бути зазорів. При бажанні кінці сітки можна прив’язати до стійки по всій висоті.

Примітка:

1.) діагональна довжина парного корту становить 14 723 м;

2.) корти, показані на схемі вище, можна використовувати як для парних, так і для одиночних ігор;

Ручки ракетки повинні бути з натуральних або синтетичних матеріалів. Незалежно від матеріалу, з якого виготовлено кермо, льотні характеристики повинні відповідати характеристикам керма, виготовленого з натурального пір’я, з корковою головкою, покритою тонким шаром шкіри.

Оборки з пір’я мають такі характеристики:

• оборка повинна складатися з 16 пір’я, закріплених на голові;

• пір’я має бути однакової довжини, 62-70 мм, виміряної від краю пера до верхівки оборки;

• кінці леза повинні утворювати коло діаметром 58-68 мм;

• пір’я необхідно надійно закріпити мотузкою або іншим відповідним матеріалом;

• оборка має бути діаметром від 25 до 28 мм і закругленою у верхній частині;

• волан важить від 4,74 до 5,50 грамів.

Пластикове кермо має такі особливості:

• натуральне пір’я замінено синтетичними матеріалами, що імітують пір’я;

• оборка повинна відповідати вимогам пункту 5 (Оборка з пір’ям);

• розміри та вага оборки мають відповідати вимогам пунктів. Проте через відмінності щільності та інших властивостей синтетичних і натуральних матеріалів допускаються відхилення до 10%.

Однак, за згодою Національної федерації бадмінтону, відхилення від загальної конструкції, швидкості польоту волану та вищезазначених параметрів можуть бути дозволені для об’єктів, де кліматичні умови або висота не дозволяють використовувати стандартні волани.

Щоб перевірити волан, гравець повинен виконати сильний нижній удар від задньої лінії майданчика. Волан повинен бути спрямований вгору паралельно бічним лініям поля.

Волан, який можна грати, не повинен перебувати на відстані більше, ніж 530 мм від лінії тилової зони навпроти зони, позначеної маркером, і не повинен припадати далі ніж на 990 мм.

Значення має таож і ракетка. Розмір ракетки не повинен перевищувати 680 мм в довжину і 230 мм в ширину. Ракетка повинна складатися з двох частин (рисунок 1.3).

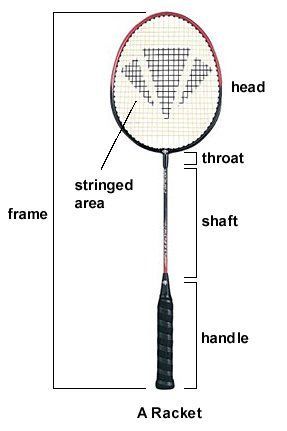
1. Ручка - це частина ракетки, яку тримає гравець.

2. Поверхня струни – це частина ракетки, де гравець б’є по волану.

3. Ranch – обмежує ступінь перетягування струни ракетки.

4. Стрижень - з'єднує ручку ракетки та обід (пункт 5.).

5. Перехідник (якщо є) з'єднує штангу з ободом ракетки.



***Рис. 1.3 Схема ракетки***

Поверхня струни має бути плоскою і складатися з перехрещених рядків, переплетених у точках перетину. Загалом натяг має бути рівномірним. Тобто він матиме однакову товщину як посередині, так і по краях розтягнутої ділянки.

Струна не повинна перевищувати 280 мм у довжину та 220 мм у ширину, але струна також може тягнутися за ділянки ракетки, які називаються адаптерами. Однак ширина цієї ділянки не повинна перевищувати 35 мм. Загальна довжина висунутої частини ракетки не повинна перевищувати 330 мм.

Ракетка повинна відповідати таким характеристикам:

1) не містити додаткових предметів чи виступів, окрім тих, які використовуються для обмеження зносу струн, розриву, вібрації, зміни балансу або прикріплення ручки до руки гравця за допомогою шнура. Усі ці пристрої мають бути розумного розміру та розміщені у визначених місцях;

2) не повинна містити жодного пристрою, який дозволяє гравцеві змінювати форму ракетки.

Міжнародна федерація бадмінтону має повноваження регулювати всі питання відповідності специфікаціям ракеток, воланів та обладнання, що використовується в грі. Обговорення цього питання може проводитися з ініціативи самої BWF або на прохання будь-якої зацікавленої сторони: гравців, представників технічного комітету турніру, виробників обладнання, національних федерацій або їх членів [1].

Таким чином, аналіз інвентарю та обладнання, яке є місцем тренувань і навчання бадмінтону, безсумнівно переконує в тому, що цей вид гри, спортивна діяльність, не потребує спеціально сконструйованого та спеціального місця. Можна грати як на плоских поверхнях, так і дитячих майданчиках в парку. Великою перевагою є переносна сітка зі стійками та відносно недороге обладнання. Тому ми вважаємо, що бадмінтон можна впроваджувати в освітній процес закладів нарівні з волейболом, баскетболом, футболом, гімнастикою, легкою атлетикою тощо.

**Висновки до розділу 1**

1. Бадмінтон — це спортивна гра, яка грається на невеликому майданчику, розділеному сіткою навпіл. На них розміщується суперник, який за допомогою ракетки намагається перекинути напівсферичний волан через сітку на іншу половину майданчика так, щоб суперник не зміг його влучити.

2. Сучасний спортивний бадмінтон походить від індійської гри «Пуна». Його виконували в Стародавній Греції, Індії, Японії та Китаї. Перші правила, написані британським офіцером під час його перебування в Індії, швидко привернули увагу громадськості та здобули велику кількість прихильників.

3. Бадмінтон – це своєрідний «університет» руху людини, засіб навчання різним спортивним здібностям. Чим вищий рівень і чим багатший запас, тим краще людина справляється з незнайомим руховим завданням.

4. Динаміка гри в бадмінтон дозволяє швидко автоматизувати потрібні рухи, звільняючи розум для вирішення інших завдань. У сучасних умовах все більше професій потребують тонкої мускулатури кисті та шести пальців, на основі якої підвищується якість рухової активності. Мабуть, жоден вид спорту не має багатої палітри рухів рук і тонких рухів пальців. Завдяки цьому бадмінтон може претендувати на роль зразка професійного фізичного виховання школярів.

**РОЗДІЛ ІІ**

**МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

**2.1 Методи дослідження**

Для вирішення завдань та досягнення мети дослідження було використано комплекс взаємодоповнюючих теоретичних та емпіричних методів дослідження.

Теоретичні методи:

* аналіз літературних джерел, ретроспективний аналіз;
* історичний метод
* методи теоретичної інтерпретації (синтез, індукція дедукція, узагальнення, систематизація).

Емпіричні методи:

* педагогічне спостереження;
* соціологічні (опитування: анкетування);
* математичної статистики (визначення середнього арифметичного).

**2.1.1 Теоретичні методи**

У роботі “Вплив бадмінтону на фізичний стан школярів” здійснено пошук, теоретичний аналіз та узагальнення доступної науково-методичної літератури з досліджуваної проблеми. Це дало змогу визначити ретроспективні характеристики дослідження щодо розвитку дитячого організму, з однієї сторони, та проведення активного відпочинку – з іншої.

У роботі використано матеріали сучасних українських дослідників, праці вчених радянського періоду та фахівців закордонних країн. Основу дослідження склали фонди таких бібліотек: наукової бібліотеки ДВНЗ “Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника”, Відокремленого структурного підрозділу “Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України” та Національного університету фізичного виховання і спорту України. Джерельною базою слугували також окремі сайти всесвітньої інформаційної мережі Інтернет.

Особлива увага зосереджувалася на вивченні наукових робіт, присвячених питанням впливу гри бадмінтон на організм дитини, процесу розвитку людини та формування її особистості.

Основна увага приділялася вивченню сучасної фахової літератури щодо технології навчання техніки гри бадмінтон дітей середнього шкільного віку. Інформація аналізувалася з точки зору можливості їх застосування для удосконалення сучасної системи фізичного виховання.

В цілому, в ході дослідження було проаналізовано понад сотню одиниць літературних джерел. До списку використаної літератури внесено 47 одиниць.

Аналіз і синтез – взаємопов’язані методи пізнання, вони представляють собою єдність протилежностей. Аналіз дав змогу поділити предмети дослідження на складові частини. Синтез, навпаки, припускає з’єднання окремих частин чи рис в єдине ціле.

Ці методи дали змогу виокремити та вивчити складові предмету дослідження, а саме організацію та методичне забезпечення процесу фізичного виховання школярів, закономірності процесу навчання техніки фізичних вправ та з’єднавши в єдине ціле вивести залежність між цими частинами. Таким чином, у процесі навчання техніки гри бадмінтон дітей середнього шкільного віку повинен бути забезпечений високий рівень наочності шляхом використання дидактичних матеріалів.

Узагальнення. Порівнюючи окремі предмети, явища, факти ми виявили спільні риси, особливості й на їх основі доходили до висновків у формі загальних положень.

При застосуванні цього методу нами розроблено технологічну схему початкового етапу навчання техніки гри бадмінтон дітей середнього шкільного віку.

**2.1.2 Педагогічне спостереження**

Використання методу педагогічної діагностики передбачало систематичне і цілеспрямоване спостереження з метою обґрунтування технологічної схеми етапу початкового навчання техніки гри бадмінтон.

**Соціологічні методи (опитування: анкетування)**

**Опитування** – метод збирання соціальної інформації про досліджуваний об’єкт під час безпосереднього чи опосередкованого соціально-психологічного спілкування науковця й респондента шляхом реєстрації відповідей респондентів на сформульовані запитання. Опитування можуть надавати інформацію, яка не завжди відображається в літературних джерелах або може бути використана для безпосереднього спостереження. Опитування використовуються в разі потреби, і зазвичай єдиним джерелом інформації є особи – безпосередні учасники, представники та носії досліджуваного явища чи процесу. Одним із видів опитування є анкетування, яке передбачає заповнення анкети респондентом.

**Анкета** – тиражований документ, який містить певну сукупність запитань, сформульованих і пов’язаних між собою за встановленими правилами. З метою доповнення науково-методичної літератури, отримання достовірної інформації щодо здоров’я і фізичного розвитку дітей проводилось анкетування учнів ліцею №23 м. Івано-Франківська. Для реалізації дослідження нами було розроблено анкети. Анкетування було спрямоване на визначення ставлення до рухової активності, а також залучення у спортивні секції. Зміст анкет передбачав 10 запитань, до яких входили відкриті, закриті питання. Анкета складалася зі вступу, в якому містилося звернення до респондентів з коротким викладом теми, мети, назвою закладу освіти, який його проводить, а також інструкція щодо процедури заповнення анкети із вказівкою на анонімне опитування і використання результатів дослідження виключно з науковою метою.

**Педагогічний експеримент** – спеціально організоване дослідження, що проводиться з метою визначення ефективності використання тих чи інших методів, засобів, форм, видів, прийомів, способів і нового змісту навчання та тренування.

Мета експерименту – перевірити можливості бадмінтону у підвищенні мотивації до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю і залучення до занять фізичними вправами. Заняття проводилися відповідно до модуля бадмінтон навчальної програми фізичної культури.

**Педагогічний контроль** здійснювався за індексом фізичного стану, який визначався за формулою:

|  |  |
| --- | --- |
| ***ІФС =*** | ***700 – 3 × ЧСС – 2,5 × АТсер. – 2,7 × зріст + 0,28 × маса*** |
| ***350 – 2,6 × вік + 0,21 × зріст*** |

**Методи математичної статистики**

У відповідності до застосованого інструментарію дослідження, проводилася математична обробка його результатів. В ході обробки матеріалів обчислювалися середні арифметичні дані показників властивості, що вивчається і порівнювалися між собою.

Розрахунок середніх арифметичних здійснюється за формулою:

С=К1+К2 +… Кn/ N, де

С – середнє арифметичне;

N – кількість елементів сукупності;

Кn– значення досліджуваної ознаки n-го елементу сукупності.

Результати розрахунку середніх арифметичних подано у відсотках і балах.

**2.2 Організація дослідження**

Для організації дослідження ми керувалися спеціальними вимогами щодо правил його проведення. Характер дослідження передбачав його багатоетапну організацію, де кожен етап вирішував специфічні завдання і мав свої особливості. Кваліфікаційна робота виконувалася впродовж 2021–2022 років.

Поставлені мета і завдання дослідження визначили наступну послідовність їхнього проведення:

На **першому етапі** (жовтень 2021 – грудень 2021 року) – вивчено і теоретично осмислено суть проблеми, здійснено аналіз доступної науково-методичної літератури з проблеми дослідження.

На **другому етапі** (січень 2022 – лютий 2022 року) – розроблено технологічну схему етапу початкового навчання гри бадмінтон дітей середнього шкільного віку, а також анкета для проведення опитування.

На **третьому етапі** (квітень 2022 – червень 2022 року) – проведено констатувальний експеримент.

На **четвертому етапі** (липень 2022 – жовтень 2022 року) – сформовано остаточний варіант тексту кваліфікаційної роботи першого (бакалаврського) рівня, сформульовано висновки та здійснено підготовку до захисту.

**РОЗДІЛ 3**

**ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ГРИ БАДМІНТОН ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Аналіз спеціальних науково-методичних праць вітчизняних вчених та фахівців зарубіжних країн дозволив обґрунтувати теоретичні основи процесу навчання гри бадмінтон дітей середнього шкільного віку. Опрацювання літературних джерел та власний досвід дали змогу окреслити етапи та технологічну схему процесу оволодівання технікою гри бадмінтон дітьми середнього шкільного віку в позакласній та позашкільній фізкультурно-оздоровчій та спортивно-масовій роботі.

**3.1 Етапи процесу навчання гри бадмінтон учнів середнього шкільного віку**

Наш аналіз спеціальної науково-методичної літератури дав змогу з’ясувати, що особливістю процесу навчання дітей середнього шкільного віку є зниження їхньої активної діяльність, спрямованої на оволодіння вмінням виконувати основні рухи. Водночас процес фізичного виховання супроводжується вдосконаленням фізичних і психічних функцій організму, має суттєві особливості, пов’язані з:

1) специфічними засобами навчання;

2) механізмами засвоєння руху (фази формування рухової навички);

3) необхідним рівнем розвитку рухових якостей;

4) психологічною і функціональною готовністю до навчання;

5) необхідністю суворо дозувати і регулювати фізичне навантаження;

6) дотриманням санітарно-гігієнічних норм, систематичним лікарським контролем.

Аналізуючи доступну спеціальну літературу з теорії і методики навчання руховим діям, зокремапраці Н.А. Силаєва (2011), А.В. Югай ми з’ясували, що передумовою успішного засвоєння рухових дій гри бадмінтон є достатній рівень фізичної підготовленості, руховий досвід та психічна готовність дітей.

Аналіз розробленої методики навчання гри бадмінтон С.В. Романова (2009) та власний досвід дозволяють окреслити структуру процесу навчання гри бадмінтон, що має такі етапи (додаток А):

І етап – початкового розучування – передбачає створення уявлення про техніку гри бадмінтон, формування уміння утримувати рівновагу і виконувати основні рухи та знайомити учнів зі стійкою бадмінтоніста;

ІІ етап – поглибленого вивчення основних елементів катання – формування рухових навичок бадмінтоніста та поглиблене вивчення правил гри;

ІІІ етап – закріплення сформованих умінь і навичок техніки пересування та техніку ударів.

Етап початкового розучування передбачає створення уяви про техніку гри бадмінтон та формування уміння виконувати основні рухи. На цьому етапі в учня, на підставі досвіду і порівняння, формується поняття, уявлення, судження про гру у вигляді моделі дії. Це відбувається за допомогою широкого використання методів слова та забезпечення наочності сприйняття. При цьому необхідно пам’ятати, що недостатній розвиток рівноваги, надмірне збудження та емоції формують помилки у гравця. Тому, з метою попередження виникнення помилок вважаємо, що починати навчання необхідно з ознайомлення і вивчення стійки бадмінтоніста, здійснюючи допомогу і страхування. При навчанні треба інформувати дитину про правильне положення тіла: стійка ноги нарізно, ноги дещо зігнуті в колінному суглобі, спина пряма дещо нахилена вперед, ракетка перед собою на ріні грудей. Опанувавши “стійку бадмінтоніста” треба сприяти розвитку здатності утримувати рівновагу. Під час навчання доцільно робити акцент на правильному положенні тулуба і ніг. Зауважимо, що надмірне старання, невпевненість і страх породжують такі помилки, як вертикальне положення тулуба, широка постановка ніг, втрата рівноваги. Тому доцільно активно застосовувати методи показу, пояснення, направляючої допомоги та страхування для досягнення правильного виконання. При цьому необхідно також пам’ятати, що у процесі початкового розучування учні швидко стомлюються, тому кількість повторень вправи визначається можливістю покращувати техніку виконання у черговій спробі. У зв’язку з цим рекомендується застосовувати більший інтервал відпочинку, вправи в полегшених умовах, особливо, якщо помилки стійкі і у дитини проявляється підвищена нервова збудливість, страх та незадоволення.

Вирішення завдання навчання основ руху пересувань у стійці бадмінтоніста передбачає виконання імітаційних вправ. Особливу увагу хочемо звернути увагу на те, що у русі, центр ваги зміщується то над однією ногою, то над іншою, на нашу думку, розпочинати рух потрібно в положенні коли загальний центр маси тіла знаходиться над однією ногою.

Етап поглибленого вивчення техніки катання на роликових ковзанах будується відповідно до закономірностей удосконалення рухового уміння, його переходу в рухову навичку. Поряд з автоматизацією рухів буде зростати почуття орієнтування в просторі, покращуватися рухи.

На цьому етапі навчають подачі волана та пресування бадмінтоніста з подоланням перешкод утримуючи волан на ракетці, вивчення атакуючих ударів бадмінтоніста (фронтальні та не фронтальні) справа та зліва, техніки ударів зверху та знизу, атака стрілою, досягнення надійної та досконалої техніки гри бадмінтон та ведення спортивної боротьби.

Таким чином, мета другого етапу – деталізоване вивчення елементів техніки гри бадмінтон.

Розглянемо останній, третій, етап навчання техніки гри бадмінтон – етап закріплення елементів техніки. Цей етап передбачає реалізацію сформованих умінь і навичок в умовах ї практичного застосування.

Для досягнення цієї мети вирішити необхідно такі завдання:

1) закріпити техніку пересування та техніку ударів;

2) досягти надійної та варіативної досконалої техніки гри в бадмінтон та ведення спортивної боротьби.

Основним методом навчання на цьому етапі є ігровий (наблизити максимально до змагального), провести змагання між класами. Ефективним є навчання учнів виконувати одиночні та парні ігри. Також доцільним є застосування змагального методу, який сприятиме розвитку самовпевненості, вольових якостей, позитивних емоцій та інтересу.

Отже, ефективними методами на цьому етапі є: ідеомоторне тренування, сенсорне орієнтування, аналіз та інформація, ігровий та змагальний методи. Таким чином, метою третього етапу є закріплення сформованих навичок.

Підсумовуючи вищенаведене можна гіпотетично стверджувати, що охарактеризовані нами етапи процесу навчання техніки гри бадмінтон сприятимуть швидкому та якісному оволодіванні основних рухів бадмінтоніста.

**3.2 Технологічна схема етапу початкового навчання техніки гри бадмінтон дітей середнього шкільного віку**

Враховуючи особливості етапів процесу навчання гри бадмінтон, який описаний нами у підрозділі 3.1, нами теоретично обґрунтовано технологічну схему етапу початкового навчання техніки гри бадмінтон (рисунок 3.1).

Навчання техніки гри бадмінтон базується на дидактичних принципах – основоположних закономірностях навчання, які складають методичний базис педагогічного процесу, а саме:

* свідомості і активності;
* наочності;
* доступності та індивідуалізації;

**Мета:** оволодівання техніки гри в бадмінтон дітей середнього шкільного віку

**закономірності:**

1) процесу навчання рухових дій дітей молодшого шкіль-ного віку;

2) анатомо-фізіоло-гічні, педагогічні, психологічні особливості дітей молодшого шкіль-ного віку.

**завдання:**

1) навчальні (навчаннястійки бадмінтоніста, пересування, подач та ударів, тактик гри);

2) розвивальні (розви-ток координації,шв, витривалості, сили м’язів, постава);

3) виховні (виховання морально-вольових якостей, цілеспрямо-ваності, витримки, стійкості.

**принципи**

**загально-педагогічні:**

1) свідомості і

активності;

2) наочності;

3) доступності та індивідуалізації;

4) систематичності.

**специфічні:**

1)безперервності;

2)прогресування;

3)циклічності;

4)вікової адекватності педагогічного впливу;

5) полісенсорності.

**форми**

**методи**

**засоби**

**зміст**

**послідовність пое-тапного навчання:**

на І етапі:

– загальні правила гри, стійка бадмінтоніста, пересування

на ІІ етапі:

– розвиток рухових навичок бадмінтоніста, подачі, прийом, та атакуючі удари

ІІІ етапі:

− вдосконалення технічних елементів у грі.

- технічні (фото, відеозйомка);

- імітаційні вправи;

- основні вправи (стійки, пересування, подачі, прийом, атакуючі удари, удари в польоті, атакуючий удар ”стріла“).

- організації: фронта-льний, груповий, ін-дивідуальний;

- навчання техніки: цілісної вправи, роз-поділеної вправи;

- розвитку якостей: повторний, інтерваль-ний, ігровий;

- словесного впливу: розповідь, опис, пояс-нення, команда, роз-порядження, вказівка, зауваження, аналіз, оцінка;

- наочного впливу: показ, демонстрація, термінова інформація.

- гурток ФК (в школі);

- спортивна го-дина у групі продовженого дня школи;

- розваги рекре-аційного типу;

- секція з бадмінтону.

**Результат:** вміння виконувати основні рухи та володіння основними технічними елементами гри в бадмінтон

***Рис. 3.1 Технологічна схема етапу початкового навчання техніки гри бадмінтон дітей середнього шкільного віку***

* систематичності;
* послідовності;
* міцності навчання.

У процесі навчання рухових дій дітей середнього шкільного віку вважаємо, що принцип свідомості та активності є одним із провідних,оскільки вимагає розуміння учнями завдань та закономірностей процесу навчання. Активність учнів пов’язана з видовищністю гри, а також з емоційним задоволенням, яке отримують діти під час відпочинку. Принцип наочності передбачає активізацію усіх органів чуття, які беруть участь в управлінні рухами. Уявлення про рухи формуються за допомогою зорових образів, через показ основ техніки гри. При цьому потрібно спочатку закласти правильну модель стійки бадмінтоніста, а також викликати бажаний інтерес до занять. Для повноцінного формування уявлення наочну демонстрацію доцільно підкріплювати дією образного слова, пробними спробами виконання рухів.

Ще одним з важливих принципів є принципи доступності та індивідуалізації, який передбачає відповідальність фізичного навантаження при засвоєнні рухових дій можливостям учнів. У цьому аспекті важливим є психологічна підготовка, яка полягає у моральному налаштуванні на позитивний результат, опанування нових рухів, підвищенні почуття впевненості з метою досягнення очікуваного результату, а саме – кінцевої мети. Індивідуальний підхід до учнів провідного значення набуває на етапі поглибленого розучування рухової дії та на етапі вдосконалення техніки.

Принцип систематичності передбачає застосування активного відпочинку з метою попередження та усунення швидкого стомлення, як фізичного так і емоційного. Тому у навчанні з дітьми доцільно активно застосовувати ігровий метод.

Беззаперечно вважаємо, що принцип послідовності є теж не менш важливим, який передбачає дотримання правильної черговості засвоєння елементів техніки, зокрема: стійки бадмінтоніста та його основних положень.

На нашу думку, до цієї групи принципів варто віднести принцип міцності навчання, який передбачає розвиток здатності учня адаптувати техніку гри бадмінтон в різноманітних умовах.

Таким чином, усі принципи навчання техніки гри бадмінтон відображають окремі закономірності процесу навчання, який визначає необхідність їх комплексного використання. До уніфікованої групи принципів, які відображають специфічні закономірності побудови занять фізичними вправами, входять принципи безперервності, прогресування, циклічності, вікової адекватності впливу та полісенсорності.

Реалізація цих принципів на практиці передбачає виконання деяких правил для опанування техніки гри бадмінтон.

Навчання техніки гри бадмінтон дітей середнього шкільного віку ми розглядаємо як один із видів пізнавальної діяльності людини, організований процес набуття знань, умінь і навичок, розвиток розумових і духовних здібностей учнів. Тому основним завданнями цього процесу на нашу думку, є:

1. опанування техніки гри бадмінтон у послідовності, згідно закономірностей поетапного формування рухових дій;
2. набуття знань специфічної термінології бадмінтоніста та біомеханічних характеристик рухів;
3. розвиток фізичних якостей, що формують поставу, координацію рухів, силу м’язів;
4. виховання морально-вольових якостей: цілеспрямованості, впевненості у своїх силах, стійкості, наполегливості, витримки.

Отже, вищенаведена інформація ще раз підтверджує логіку побудови структури процесу навчання техніки виконання основних рухів бадмінтоніста у три етапи, охарактеризовані у підрозділі 3.1

Зміст цих етапів конкретизується складністю рухових дій, що вивчаються, попереднім руховим досвідом учнів, завданнями навчання. Зараз розглянемо детальніше змістовне наповнення кожного з етапів.

Так, мета етапу початкового розучування – створення уявлення про рухову дію та вміння виконати її в грубій формі. Це досягається вирішенням таких завдань:

* осмислення і перевірка уявлень про техніку виконання;
* вивчення елементів техніки у такій послідовності: стійка бадмінтоніста, орієнтування в просторі та вивчення основних пересувань та кроків бадмінтоніста.
* виправлення помилок.

В свою чергу для вирішення цих завдань необхідно формувати уміння виконати такі рухові дії:

* стійку бадмінтоніста – положення, в якому тулуб ноги нарізно, ноги дещо зігнуті в колінному суглобі, спина пряма дещо нахилена вперед, ракетка перед собою на ріні грудей;
* рівновагу – здатність утримувати стійку бадмінтоніста в статиці та динаміці;
* положення бадмінтоніста (атака-захист) – атакуюча стійка ліво- або правобічна, погляд спрямований вперед, а при захисті подібна стійка до звичайної стійки бадмінтоніста.

Метою етапу поглибленого розучування є деталізоване вивчення основних рухів з вирішенням наступних завдань:

1. теоретично поглиблено розповісти про правила гри;
2. використовувати ігри або естафети включаючи в роботу ракетку та способи пересування бадмінтоністів.

Для цього необхідно формувати такі навички:

* чітко керувати рухами свого тіла, щоб ефективно проявити себе в естафетах та іграх;
* уважно слухати та розуміти правила гри;
* при подачі треба стати в правильну право-/лівобічну стійку, утримуючи ракетку внизу, підкинувши волан, над собою, зробити чіткий замах та виконати удар, що створить подачу.

На етапі закріплення техніки рухових дій передбачається формування навички застосовувати виконання атакуючих ударів.

З метою міцності засвоєння рухових дій, підвищення рухової активності молодших школярів вважаємо доцільним та необхідним застосувати ігри та естафети.

Визначивши мету і завдання процесу навчання техніки гри бадмінтон необхідно підібрати адекватні засоби їх вирішення. У цьому зв’язку вважаємо, що найефективніші з них – це технічні засоби імітаційні та основні вправи.

З технічних засобів навчання на нашу думку доцільно застосовувати фото та відео зйомку (відеомагнітофон, кінопроектор, фотографії), які дадуть можливість скласти зорове уявлення про с особливості виконання рухів (стійки бадмінтоніста та основні переміщення у стійці). Імітаційні вправи дадуть можливість відтворювати структуру вправ у цілому і по частинах.

Аналіз психолого-педагогічно літератури засвідчує, що одним з дієвих засобів вирішення педагогічних завдань є музика, яка сприяє покращенню емоційного стану учнів, створенню уявлення про темп і ритм рухів, а також, зважаючи на появу швидкої втоми, активному відпочинку та відновленню.

Реалізація принципів навчання здійснюється шляхом застосування різноманітних методів і методичних прийомів. Структура процесу навчання гри бадмінтон передбачає використання практичних методів та методів словесного і наочного впливу. З метою формування уміння утримувати стійку бадмінтоніста.

Застосування методу “по частинах” при розучуванні складних вправ (пересувань) дозволить запобігти появі помилок, фізичної і психічної втоми.

Необхідно зазначити, що гра бадмінтон вимагає від учнів достатньо розвиненої координації рухів, зокрема таких її видів, як орієнтування в просторі та рівноваги. Розвиток сили окремих груп м’язів дозволить утримувати правильні положення тіла при виконанні технічних елементів та вплине на розвиток швидкісних можливостей бадмінтоніста. Тому з метою вирішення цих завдань необхідно широко застосовувати метод розвитку фізичних якостей, зокрема повторний та інтервальний. Хочемо звернути особливу увагу на те, що широке застосування ігрового методу та музичного супроводу будуть сприяти успішному навчанню дітей, аналізувати та контролювати особисті дії, урізноманітнювати заняття підвищуючи інтерес та працездатність.

Зауважимо, що методи словесного та наочного впливу будуть різними на всіх трьох етапах навчання. Так, для передачі знань ефективним буде застосування розповіді, опису, пояснення. Для організації учнів – команди, розпорядження, вказівки. Для оцінки та аналізу дій – звіт, взаємопояснення, розбір.

Необхідно зауважити, що у дослідженнях фахівців з теорії і методики фізичного виховання чимало уваги зосереджено на ідеомоторному тренуванні, методу відтворення у свідомості рухів, як одним з ефективних методів навчання рухових дій. Вважаємо, що застосування цього методу під час оволодіння технікою гри бадмінтон надасть можливість швидше засвоїти основні елементи та рухові дії.

Поряд з вищерозглянутими методами дієвими будуть застосування методу показу вправи з метою конкретизації рухових уявлень, а застосування методу демонстрації їх дозволить швидко створювати образ вправи, корегувати помилки, спонукати дітей до багаторазового виконання дій, що сприятиме їх запам’ятовуванню та вихованню фізичних якостей. Враховуючі психологічні особливості дітей середнього шкільного віку, з метою ефективного досягнення результату навчання, доцільним є застосування таких методів організації, як груповий (метод малих груп) та індивідуальний, особливо на етапі початкового вивчення техніки.

Схема навчання техніки гри бадмінтон може бути використана педагогами та інструкторами у таких формах роботи:

* гурток з фізичної культури в школі;
* спортивна година у групі продовженого дня;
* розваги рекреаційного типу;
* секція з бадмінтону.

Організація і методика проведення таких форм занять регламентується умовами, контингентом, тих, хто займається, матеріально-технічним забезпеченням.

Таким чином, правильний підхід засобів та методів навчання, спостереження та самоконтроль учня за діями, враховуючи закономірності та принципи стануть запорукою успішного навчання гри бадмінтон. Результатом такого навчання є вміння виконувати основні рухи гри бадмінтон.

**3.3 Спеціальні вправи, які сприяють розвитку фізичних та морально-вольових якостей**

Аналіз спеціальної літератури показав, підвищення фізичної підготовленості дітей сприяють такі засоби:

1. рухливі ігри та естафети;
2. пересування різними способами та кроками;
3. кидки та ловіння тенісного м’яча з різних положень;
4. стрибкові вправи, стрибки на скакалці;
5. вправи із перенесенням воланів;
6. вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу;
7. вправи для розвитку сили;
8. вправи для пресу;
9. вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи на гнучкість;
10. вправи для розвитку спритності.

До засобів техніко-тактичної підготовки належать:

1. Ігрова стійка бадмінтоніста.
2. Спеціальні та підготовчі вправи з воланом.
3. Створення уявлення про точку удару, положення ракетки та гравця у момент контакту ракетки з воланом.
4. Вихідні та ударні положення гравця.
5. Удари з власного підкидання з відносно фіксованою постановкою ніг.
6. Серія ударів справа та зліва з підкиданням волана партнером на відстані 3-4 м.
7. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності.
8. Подачі з фіксацією характеризує: основні стійки та положення бадмінтоніста, має уявлення про точку удару, виконує: спеціальні вправи з воланом (підкидання та ловіння волана рухом, що нагадує виконання удару справа), жонглювання, окремі удари справа та зліва.
9. Серію ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності; подачу та удар над головою; вміє корегувати точку удару, своє перед ударного положення. Подача та удар над головою. положення та підхід до волану [8].

Успішний виступ бадмінтоніста в змаганнях багато в чому визначається рівнем його фізичної підготовленості. Згідно з правилами змагань, в один ігровий день дозволяється брати участь в трьох одиночних і трьох парних зустрічах. Як правило, зустріч продовжується 30 – 45 хв. без перерви між партіями, і протягом неї спортсмен здійснює до 1000 ударів (середня частота їх – удар в 1с.; інтенсивність багатьох ударів близька до максимальної). Тривалість окремих зустрічей досягає 1,5 години, причому волан у низці випадків знаходиться в грі до 40 – 50 с. І, звичайно, без вдосконалення основних фізичних якостей, необхідних бадмінтоністу, – витривалості, спритності, гнучкості, швидкісно-силових якостей, сподіватися на високі спортивні досягнення не можна. Існує думка, що кращий засіб удосконалювати фізичну підготовку – якомога більше грати на рахунок. Є спортсмени і тренери, які віддають перевагу системі спеціальних вправ. На наш погляд, для зростання майстерності спортсмена – бадмінтоніста важливі обидва напрями. В процесі формування спортсмена високого класу вони повинні доповнювати один одного.

Вправи які використовують при інтервальному тренуванні, направленому на розвиток аеробної витривалості бадмінтоніста:

1. Бігові вправи – біг по пересіченій місцевості із зміною способів пересування, що виконується на носках; - навперемінне пересування лівим і правим боком, виконуючи по чотири приставні кроки; - біг зі зміною напряму через кожні 5–10м з поворотами на ходу у момент зміни напряму; - переміщення зі стрибками через скакалку; - два бігові кроки з легким випадом на третьому кроці (двічі), потім приставні кроки, ліве або праве плече вперед – по чотири рази і біг спиною вперед – шість кроків. Звичайно, такі вправи можна виконувати і в залі.
2. Вправи, направлені на розвиток м'язових груп тулуба і плечового поясу, що беруть участь в грі, які доцільно виконувати при максимально можливому розслабленні з великою амплітудою, акцентуючи кінець руху. Швидкість виконання рухів повинна при цьому бути такою, щоб підтримувався заданий режим діяльності. Такі вправи зручно змінювати після кожної серії або після кожного відрізка роботи.
3. Стрибкові вправи. При інтервальному методі їх необхідно виконувати так, щоб в роботу активно включалися всі м'язові групи, що беруть участь у стрибку, акцентуючи увагу на роботі ноги, яка виконує поштовх. Вправи зі скакалкою дають гарний ефект.

4. Імітація тренувань для бадмінтоністів. При використанні інтервального методу тренування аеробної витривалості він може включати поєднання всіх видів рухів на майданчику та імітацію різноманітних ударів. Я наведу деякі з цих вправ. - Бічні рухи, які імітують плоскі удари справа та агресивні удари зліва. - Вертикальний рух, який імітує суміш стрибків із задньої лінії та атак стрілами по сітці. - Рух по діагоналі, що імітує різні удари ліворуч і закінчується сіткою 25 справа. Треба виконати імітаційну вправу, уявивши удар, що наноситься на кермо, спостерігаючи за точністю кінематичних і часових властивостей ударного руху. Це зручно тим, що робиться на відкритому повітрі.

5. Вправа з рюшами. Вправи з воланами на корті з великим успіхом можна використовувати для тренування аеробної витривалості в інтервальному режимі. Залежно від вашого рівня підготовки під час навчання ви можете збільшити безперервний час роботи до 3 хвилин на ранніх етапах навчання. Це пов’язано з частковою втратою чистого ігрового часу через помилки та введенням воланів у гру. Також можлива фіксована доза. Вирішальним фактором у цьому випадку є кількість ударів кермом. Для бадмінтоністів різного рівня підготовки кількість ударів має становити від 45 до 50 ударів протягом робочого періоду залежно від складності занять. Бадмінтоніст може самостійно скласти необхідну кількість більш-менш складних комбінацій, враховуючи, що певні техніко-тактичні навички також можна інтегрувати під час бігу. Кілька таких комбінацій показано як приклади. Зверніть увагу, що в інтервальному методі корисно мати подібну комбінацію ударів і рухів для кожного спортсмена по два-три повторення. Обмежений набір прийомів мінімізує втрати волана через технічні помилки і дозволяє зосередити увагу спортсмена на правильному виконанні ударів і рухів. У заданій комбінації 1 і 2 кожен спортсмен виконує три різні гребки в поздовжньому русі, а в комбінаціях 3 і 4 два різних гребка в діагональному русі [4].

***Вдосконалення силових можливостей як шлях поліпшення швидкісних якостей бадмінтоніста*** зумовлений тим, що під час гри він не здійснює статичних силових зусиль.

Проте виконання спеціальних силових вправ у швидкісному режимі може істотно розширити можливості м’язів, що несуть основне навантаження при виконанні того або іншого переміщення або удару. Проте позитивний вплив вони роблять лише тоді, коли сила збільшується в тому ж русі, в якому хочуть збільшити швидкість. При розвитку динамічних зусиль необхідно прагнути, щоб найбільше використання їх не приводило до порушення структури руху, змагання.

Вправи необхідно виконувати з неграничною вагою, найвищою швидкістю і повною амплітудою.

У тренуванні бадмінтоніста можна застосовувати штангу, гантелі, пояси, що обважнюють, булави, набивні м’ячі. Використовувати для розвитку сили м’язів рук вправи з гумовим шнуром недоцільно, оскільки вони несприятливо позначаються на розподілі зусиль під час удару.

Приведемо деякі вправи, які сприяють розвитку швидкісно-силових якостей бадмінтоніста.

1. Для розвитку стартового прискорення і збільшення швидкості пересування по майданчику:

* підняття на носках (вага 30–50 кг – 1);
* вистрибування з вагою з повного і неповного присіду (вага 20–30 кг – 2);
* стрибки зі зміною ніг (вага 15–20 кг – 3);
* стрибки на одній нозі (вага 3–5 кг – 4);
* пружинні присідання зі зміною ніг у стрибку (вага 20–30 кг–5);
* прискорення з основної позиції в різних напрямах по сигналу (вага поясу 3 – 8 кг).

2.Для збільшення сили основних м’язів тулуба, що беруть участь у виконанні удару:

* нахили (вага 15 – 20 кг – 1);
* повороти тулуба в нахилі (вага 15 – 20 кг – 2).
* Для розвитку сили ударів (набивні м’ячі – 1,5 – 3 кг, гантелі – 1,5 –2 кг).
* Для розвитку сили м'язів плечового поясу і рухливості суглобів (гантелі – 2 – 5 кг, булави – 200 – 500 г):
* обертальні рухи руками у всіх площинах (1);
* велике коло кожною рукою по черзі (2);
* кругові рухи в кистьовому суглобі при закріпленому зап'ясті (3);
* обертальний рух в ліктьовому суглобі (4).

Вдосконалення швидкісно-силових якостей проводять при інтервальному розподілі навантаження з максимальною швидкістю виконання.

При виконанні приведених вправ бадмінтоністу можна рекомендувати наступні режими роботи:

* тривалість безперервної роботи – 10 – 20с. (або кількісно – не більше 10 повторень);
* при глобальній дії кількість повторень в серії – 4 –5, відпочинок між повтореннями – 2 – 3 хв, кількість серій – 2 – 3, відпочинок між серіями – 7– 10хв. Інтервали відпочинку доцільно заповнювати вправами на розслаблення.

При локальній дії кількість повторень в серії – 5 – 7, відпочинок між повтореннями – 0,5 – 1 хв, кількість серій – 3 – 5, активний відпочинок між серіями. Зростання рівня швидкісно-силової підготовленості спортсмена можна перевіряти за допомогою тестів [5].

Зараз розглянемо розвиток гнучкості – здібності виконувати рухи з великою амплітудою – відіграє помітну роль при вдосконаленні фізичних якостей бадмінтоніста. Гнучкість – достатньо легко формована якість.

Встановлено, що для збільшення гнучкості суглоба, звичайно,буває досить. Вправи для розвитку гнучкості необхідно виконувати після різносторонньої загальної розминки в підготовчій або в кінці основної частини тренування.

Режим роботи, спрямоваої на розвиток і вдосконалення гнучкості, може бути наступним: 10–30 повторень в підході; 3–5 підходів; вправи виконувати в граничних межах розтягування; в період відпочинку між повтореннями – вправи на розслаблення працюючих груп м'язів; у випадку появи больових відчуттів і відчуття місцевого стомлення вправи припинити.

Досягнутий рівень розвитку гнучкості слід регулярно підтримувати. Для цього достатньо постійно включати в заняття спеціальні вправи хоч би в половинному об'ємі. Можна використовувати ці вправи в ранковій гімнастиці, в розминці, попередньому тренуванні.

Для розвитку гнучкості у вказаному режимі можуть бути рекомендовані вправи, широко вживані в інших видах спорту, наприклад:

1. нахили тулуба вперед, виводячи руки за спину вгору.
2. повороти тулуба в нахилі.
3. нахили вперед і назад.
4. діставання пальців ніг з положення лежачи.
5. махи руками.
6. прогинання тулуба вперед.
7. повороти, обертання і згинання кисті.
8. вправи на згинання і розгинання з положення лежачи.
9. обертання в тазостегновому суглобі й обертання тулуба.
10. нахили тулуба.
11. пружинячі присідання у випаді.
12. стрибки з присіду, прогинаючись.
13. повороти в стрибку.

Для розвитку гнучкості тренер і спортсмен можуть вибрати також відповідні вправи з ракеткою і воланом [6].

Крім перших двох фізичних якостей бадмінтоністи повинні розвивати ще й спритність. Спритність визначається, по-перше, як здатність швидко освоювати нові рухи (швидкість навчання), по-друге, як здатність швидко перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог раптово мінливих ситуацій Серед якостей спритність займає особливе місце. Оскільки вона має найрізноманітніші зв’язки з іншими природами, вона має найскладнішу природу.

Розрізняють загальну спритність і спеціальну спритність. Загальна спритність - це здатність успішно виконувати нові рухові завдання. Спеціальна спритність - це вміння координувати свої дії і використовувати технічну рухову зброю в ситуаціях, характерних для даного виду спорту.

Основою спритності є наявність рухових навичок, високорозвиненої мускулатури, пластичності нервових процесів. Чим більше гравці в бадмінтон усвідомлюють свої рухи та сенсорну точність, тим швидше вони зможуть освоїти нові вправи. Попередній досвід виконання вправ відіграє тут велику роль, оскільки атлетичні спортсмени набагато швидше освоюють нові рухи.

Технічна підготовка йде рука об руку з вихованням спритності. У системах навчання бадмінтону широко використовуються такі вправи. Вправи, спрямовані на активізацію здатності аналізувати просторово-часові властивості (кидки, що показують час і відстань, вправи із закритими очима, жонглювання, перекидання тощо).

Всі вони дають бажаний результат тільки в тому випадку, якщо їх можна максимально швидко виконати техніками виконання. Найкращими засобами розвитку загальної спритності є рухливі ігри, бумеранги, слалом, стрибки на батуті, акробатичні вправи, рухи, що містять елементи новизни та імпровізації.

Також може допомогти використання спеціальних вправ з ракетками та воланами, які покращують спритність.

1. Жонглюйте воланом і вдаряйте по ньому відкритою стороною ракетки назад.

2. Жонглюйте воланом і вдаряйте по ньому відкритою стороною ракетки з положення між ніг.

3. Жонглювання парами і удари ззаду між ніг.

4. Жонглювати воланом і бити ракеткою по черзі з-за спини і між ніг.

5. Грайте в гру парами 2 і 3 воланами.

Виконання складних координаційних рухів вимагає не тільки великих фізичних зусиль, але й значного нервового напруження. Тому на початку основної частини уроку рекомендується виконати невелику кількість вправ, спрямованих на розвиток спритності.

Однак, яким би видом спорту ви не займалися, загальна фізична підготовленість важлива для успіху в обраній діяльності [7].

Таким чином, аналіз спеціальної літератури показав, що бадмінтон – це гра, яка сприяє гармонійному розвитку особистості дитини та формуванню позитивних якостей.

**3.4 Бадмінтон як засіб залучення до занять руховою активністю та підвищення рівня фізичного стану**

Важливу роль у формуванні навичок систематичних занять фізичною культурою, створенні умов для високої спортивної активності учнів відіграє фізичне виховання в класі. Цьому є важливим засобом зміцнення здоров'я і служить урок фізичного виховання. Як зазначав Б. Шиян [27], уроки фізичної культури за умов активної та свідомої участі учнів необхідні для ведення здорового та фізично активного способу життя, умінь і навичок, можуть бути встановлені статі. Унікальне використання засобів фізичного виховання з метою фізичного та психічного вдосконалення.

З метою з’ясування залученості учнів загальноосвітніх навчальних закладів до занять фізичною культурою нами було проведено анкетування учнів 6 та 9 класів.

Аналіз ставлення студентів до фізичної активності виявив, що 97% (78 студентів) респондентів подобаються уроки фізкультури (76 студентів) і 3% (2 студенти) не розуміють. Доречно відзначити цікавий факт: серед опитаних дітей лише 4 з 78 учнів (5%) сказали, що не займалися б фізкультурою, якби ці уроки не були обов'язковими. Одна дитина написала, що погано займається фізкультурою, але на запитання, чи цікаво було заняття, відповіла: «Так, ігри веселі». Всього 6 учнів (8%) сказали, що їм не цікаві уроки, серед причин школярі вказали багато складних вправ, недостатнє заняття футболом і волейболом (хлопці), а інші респонденти не висловили конкретної думки. Опитування фахівців з фізичного виховання показало, що 76% (16 учителів) спостерігали зниження мотивації своїх учнів до занять спортом, причому більшість респондентів вказали вік зниження мотивації: 13-14 і 10-11 років.Деякі вважають, що Бажання займатися втрачається з 1 класу вже в 5 років.На думку вчителів, основною причиною зниження мотивації до занять фізкультурою та спортом є занадто багато відволікаючих факторів, таких як гаджети та комп’ютерні ігри. Відсутність сприйняття сім'єю і негативне ставлення, погана компанія і разом з цим шкідливі звички.

Більшість експертів нарікає на відсутність майданчиків, матеріально-технічного забезпечення в тренувальному процесі. Причинами зниження інтересу дітей до фізичного виховання є погана організація та керівництво фізкультурним процесом, недостатня робота та підготовка самих вчителів фізичної культури, ефективне використання здорового способу життя в сім'ї та вдома, у тому числі відсутність фасилітації. школа.

Цікаві результати виявлено у ставленні дітей до спортивних заходів, в яких бере участь школа. Тут близько половини респондентів сказали, що не завжди цікавляться цими подіями, а інколи вони просто нудні.

Варто зазначити, що деякі студенти, які не займаються спортом, називають причиною відсутність вільного часу або перевантаження.

Дослідження виявило ще один важливий аспект проблеми. Лише 4-5% дітей кажуть, що їхні батьки займаються спортом або займаються в гуртках, а більшість (60-70%) не заохочують своїх дітей до участі. з фізкультури та спорту. .

Оцінки кількості студентів, які займаються спортом, коливаються від 5-10% до нереалістичних 80-90%. На нашу думку, частка студентів, які регулярно навчаються у секції, рідко перевищує 15-20%.

Ставлення школярів до фізичного виховання і спорту можна опосередковано оцінити за їх активністю на уроках фізичної культури в школі. Якісні прояви таких установок ґрунтуються на особистісно значущих судженнях про самозадоволеність, самосвідомість і власні потреби, такі як почуття, сприйняття, інтереси та задоволення. Це будівельні блоки в ієрархічній системі, які складають загальну концепцію мотивації. Зверніть увагу, що мотивація – це внутрішня рушійна сила, яка спонукає людину до дії. Мотиви дії можуть бути близькими і далекими, усвідомленими і неусвідомленими, але вони є вирішальним фактором досягнення мети.

З опитаних дітей щодо причин відвідування уроків фізкультури 22 учні (28%) сказали, що їм подобається грати в різні ігри, такі як волейбол, футбол, фрісбі та бадмінтон. Для 18% дітей (14 учнів) урок цікавий як можливість відпочинку, веселощів, невимушеного спілкування з однолітками та активного дозвілля. 26 студентів, 3% (2 місце), сказали, що не мають сенсу відвідувати заняття, тому що їм не подобається фізкультура.

Решті опитаних було важко відповісти на запитання. Ходить на урок фізкультури, але їй це цікаво і подобається. Серед видів занять фізичною культурою уподобання студентів розподілилися таким чином: Більшість студентів віддають перевагу рухливим іграм. Алтимат-фрісбі, лазертаг, танці, сучасні вправи та спорт.

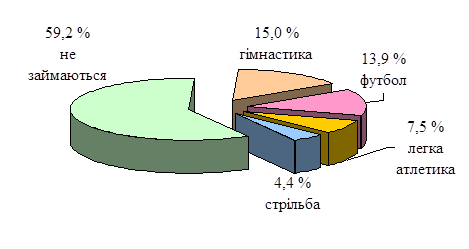
Більше половини опитаних дітей сказали, що хотіли б вивчати більше нових видів спорту на уроках (теніс, флорбол, лазертаг, алтимат-фрісбі, бадмінтон тощо). Діти хочуть більше займатися гімнастичним обладнанням, новими цікавими вправами, плаванням і танцями.

Результати нашого опитування показали, що більшість студентів займалися після уроків у вихідні та під час канікул. Складно передбачити кількість і кількість цих занять, оскільки інформація надходить зі слів дітей. Водночас цей факт є беззаперечно позитивним. Як показали дослідження, мотивами до таких занять є потреба в розвитку фізичних якостей, потреба в спілкуванні з друзями, бажання розважитися, бажання цікаво провести час, улюблені види спорту (переважно ігри). . Серед 20% дітей, які не приділяють фізкультурі свій позаурочний час, одні діти відверто відповіли, що «ліниві», а інші — що не встигають і зайняті іншими справами.

Перелік питань анкети також мав на меті визначити, чи отримують учні задоволення від участі в шкільних спортивних заходах. Лише 69,9% опитаних учнів відповіли, що Завдяки. Майже чверть респондентів, або 23,7%, не завжди люблять відвідувати спортивні заходи. Учні, а отже поза шкільною системою, займаються більш цікавими справами.

Після проведення педагогічного експерименту ми не виявили жодного учня, котрий не охоче брали б участь у спортивних заходах школи. До анкети також були включені питання для з’ясування чи займаються школярі додатково в спортивних секціях. Результати опитування показали, що до педагогічного експерименту засвідчили, що окрім обов’язкового відвідування уроку 40,8% у спортивних секціях (рисунки 3.1).

Як свідчить інформація на рисунку 3.1 учні класів додатково займаються у секціях з таких видів спорту: гімнастика, футбол, легка атлетика та стрільба.



***Рис. 3.1.*** *Зайнятість учнів у спортивних секціях до проведення педагогічного експерименту (n=27)*

Для з’ясування основних причин, що спонукають учнів додатково займатися фізичними вправами, до анкети було включене альтернативне запитання. Учневі необхідно було обрати із запропонованих можливих спонук свій варіант. Кількість обраних мотивів не обмежувалася. Так, всі учні, котрі відвідують спортивні секції вказали, що додатково займаються фізичними вправами через їх корисний вплив на організм.

В результаті проведеного анкетування ми з’ясували і основні причини, через які учні не бажають займатися у спортивних секціях. Так, 45,2% опитаних школярів зазначили на відсутність вільного часу і 15,0% – на відсутність бажання.

Результати констатувального експерименту дають змогу дійти висновку про те, що більша половина учнів не відвідують додатково спортивні секції. Тому нами саме з цією категорією школярів проведено дослідження. В опитуванні нами виявлено, що учням подобаєьбся грати ігри. Однією з емоційних, рухливих ігор є бадмінтон. Роль бадмінтону, значення для розвитку особистості школяра описано в розділі 1.

Організація дослідження полягала в тому, що учні, котрі не відвідували жодної спорттивної секції були залучені до заняття бадмінтоном в позаурочний час. Програма занять розроблялася відповідно до варіативного модуля бадмінтон, який представлений у програмі з фізичної культури за редакцією Т.Ю. Круцевич

Важливим практичним результатом для нас були й ті, котрі підтверджували бажання відвідувати додатково секції з різних видів рухової активності. Зауважимо, що після проведення експерименту ми отримали цікаві результати, зокрема збільшилася кількість учнів, котрі почали відвідувати секції з виду спорту, а також збільшилися і види спортивних секцій. Якщо до експерименту учні відвідували гімнастику, футбол, легку атлетику, стрільбу, то після його проведення додалися боротьба (7%), карате (3,5%), теніс (3,5%), плавання (3,5%), танці (7%). Міркуємо, що розширення спортивних секцій пов’язане із розяснювальною роботою вчителів, батьків щодо ролі рухової активності для організму дитини та негативний вплив гіпокінезії. Окрім того, п’ята частина, зокрема 22% респондентів цікавилися де можна записатися в секцію бадмінтону в місті Івано-Франківськ.

Основними мотивами, котрі спонукали школярів відвідувати додатково секції цих видів спорту були такі: 88,7% опитаних школярів вказали, що займаються додатково фізичними вправами через їх корисність; 66,0% – відчули особисте бажання і 22,6% займаються у спортивних секціях з поради батьків.

Після проведення педагогічного експерименту тільки 10% респондентів все-таки не подобалися заняття фізичними вправами. На наш погляд, це можна пояснити або малою тривалістю експерименту, або ж сформованими вже надто міцними поведінковими цінностями та життєвими орієнтирами.

Доцільно зауважити, що після проведення педагогічного експерименту відбулися зміни і у рівнях фізичного стану учнів середнього шкільного віку (таблиця 3.1).

*Таблиця 3.1*

**Фізичний стан учнів середнього шкільного віку до та після педагогічного експерименту (n=27)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п**  **Параметр** | **Показник** | | **Норма** | **Р** |
| **До** ПЕ | **Після** ПЕ |
| Індекс фізичного стану | 0.520 | 0,637 | ≥0,526 | >0.5 |

Таким чином, після закінчення секційної спортивної роботи з проведення занять із бадмінтону, ми отримали позитивні практичні результати. Отримані результати все-таки підтверджують, що дітям, підліткам, молоді подобається опановувати нові види, в даному випадку, спортивної діяльності.

Отже, результати проведеного педагогічного експерименту свідчать, що бадмінтон впливає не тільки на фізичний стан школярів, а й змінює їхнє ставлення до занять фізичними вправами на позитивне та активне. Так, після впровадження експериментального фактору нам вдалося досягти 100% позитивного ставлення учнів до рухової активності та збільшити на 10,3% кількість школярів, котрі почали відвідувати спортивні секції.

**Висновки до розділу 3**

Навчання техніки гри бадмінтон базується на дидактичних принципах – основоположних закономірностях навчання, які складають методичний базис педагогічного процес. Передумовою засвоєння кожної вправи є знання учня про вправу, його руховий досвід та фізична і психічна готовність до навчальної діяльності. На цій базі можна оволодівати технікою будь-яких рухових дій.

Кінцевою метою навчання є використання засвоєних фізичних вправ у повсякденному житті для безпосереднього використання в побуті і професійній діяльності та для самовдосконалення і використання набутого фізкультурно-спортивного досвіду в майбутньому при навчанні інших.

Від рівня розвитку фізичних якостей і здібностей, необхідних для гри у бадмінтон, залежить оволодіння техніко-тактичними навичками. Чим вищий рівень розвитку спеціальних якостей і здібностей, тим швидше можна оволодіти основами техніки і тактики гри.

Вплив специфічних для бадмінтону засобів на всебічний розвиток і функціональний стан організму повністю залежить від рівня оволодіння навичками гри. Тому на початковому етапі вивчення вправи з техніки, тактики і сама гра у бадмінтон недостатньо впливають на загальний фізичний розвиток учнів.

**ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ**

1. Бадмінтон – це спортивна гра з воланом і ракетками на майданчику, яка розділена сіткою. Цей ігровий вид спорту якнайкраще підходить для осіб, особливо дітей, котрі віддають перевагу активному відпочинку. Бадмін придбав велику популярність завдяки простоті своїх правил, доступності для різних вікових категорій і можливості грати як в приміщенні, так і на відкритому повітрі. Крім всіх перерахованих вище переваг, бадмінтоні супроводжується оздоровчим ефектом на організм людини.
2. Бадмінтон є дієвим засобом підвищення загального тонусу, сприяє нейтралізації напруги, розвитку швидкісних якостей, підвищенні витривалості. Крім удосконалення фізичних якостей, користь від гри в бадмінтон полягає у покращенні швидкості мислення, здатності знаходити правильні рішення. Під час гри учасникам доводиться постійно стежити за траєкторією польоту воланчика, що є корисною гімнастикою для очей.
3. Гру в бадмінтон можна використовувати під час сімейного відпочинку, організації активного дозвілля, під час туристичного походу. Рухова активність сприяє появі позитивних емоцій і покращує самопочуття. Відчутну користь для здоров’я від аматорської гри в бадмінтон можуть отримати люди з порушеннями роботи серцево-судинної системи, органів дихання та опорно-рухового апарату. Водночас занадто інтенсивні тренування при проблемах зіздоров’ям протипоказані, тому в таких випадках для зниження рівня фізичних навантажень рекомендується грати в бадмінтон без використання сітки, що розділяє майданчик.
4. Проведення занять фізичного виховання з елементами бадмінтону сприяє формуванню мотивації до занять фізичною культурою і спортом у позаурочній час. Пріоритетним у цьому напрямі є реальна оцінка, аналіз й урахування ситуацій взаємодії, які складаються під час гри, активізація внутрішніх сил учнів, залучення їх до цього процесу в ролі активного свідомого суб’єкта-творця.
5. Таким чином, емоційний фон бадмінтону не тільки впливає на розвиток фізичних якостей, сприяє покращенню фізичного стану та формуванню позитивного та активного ставлення до занять руховою активністю. Зауважимо, що після педагогічного експерименту нам вдалося досягти 100% позитивного ставлення учнів до рухової активності та збільшити на 10,3% кількість школярів, котрі почали відвідувати спортивні секції.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. *Ассоциация бадминтона Англии* : методическое пособие по начальному обучению бадминтону. Лондон, 1982. 146 с.
2. *Бадмінтон. Правила змагань.* Федерація бадмінтону України. К., 1996.
3. Булатова М М, ПлатоновВ М. *Фізична підготовка спортсмена* : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 1995. 320 с.
4. Волков В Л. *Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді* : навч. посіб. Київ Освіта України, 2008. 256 с.
5. Девис Пэт. *Тренер по бадмінтону* : учебник для тренеров, преподавателей, игроков. W B. Sounders Company, 1984. 187 с.
6. Камаєва О К. *Теоретико-методичні основи підготовки бадмінтоніста в умовах вузу*. Харків : ХНАМГ, 2011. 68 с.
7. Каратник І В. *Теорія і методика спортивних ігор*. Львів, 2013. 18 с.
8. Кривопальцев В Я. *Бадмінтон для всіх*. Київ, 1985. 391 с.
9. Крошка С А, Варфоломєєва К В. *Бадмінтон як засіб формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом дітей середнього шкільного віку* // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях Сборник статей ХІ международной научной конференции. Т. 2. Белгород-Харьков Красноярск : ХГАФК, 2015. С. 85–90.
10. Круцевич Т Ю, Воробйов М І, Безверхня Г В. *Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді* : навч. посіб. Київ : Олімп. л-ра, 2011. 224 с.
11. Круцевич Т Ю. *Мотиваційний підхід до організації процесу фізичного виховання у школі* // Наукові записки. Педагогіка: Зб.наун.праць. – Тернопіль, 2004. С. 35–39.
12. Лифшиц В Я, Галицкий А В. *Бадминтон* : учеб. пособ. 2-е изд., перераб., доп. Москва : Физкультура и спорт, 1984. 176 с.
13. Лифшиц В Я, Галицкий А В. Бадминтон, 2-е изд., перераб., доп. – М.: ФиС, 1984.
14. Лозова К О, Бріжатий О. В. *Організаційні основи формування здорового способу життя студентів* : навчально-методичний посібник. Суми : СумДУ, 2013. 76 с.
15. Лозова О А, Бріжатий О В. Програма попередження травматизму на уроках фізичної культури : навчально-методичний посібник. Суми : СумДУ, 2013. 96 с.
16. Марков О. *Бадминтон* : учеб. пособ. 3-е изд. перераб. и доп. Москва : Физкультура и спорт, 1966. 144 с.
17. Мачнев В М. *Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи* : метод. указ. Оренбург : ОГУ, 2003. 27 с.
18. Круцевич Т, Дятленко С, Турчик І. *Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 кл*. 2017 /– Режим доступу : <http://www.roditeli.ua/deti/education/fiz_kult>.
19. 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.
20. Помыткин В П. *Книга тренера по бадминтону. Теория и практика.* Ульяновск ; Москва : ОАО «Первая Образцовая типография», филиал «Ульяновский дом печати», 2012. 344 с.
21. Рыбаков Д П, ШтильманМ И. *Основы спортивного бадминтона*. 2-е изд., доп. Москва : Физкультура и спорт, 1982. 176 с.
22. Сергієнко В М. *Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання* : монографія. Суми : Сумський державний університет, 2015. 392 с.
23. Скрипко А В, ШульманВ С, СкрипкоА В. *В игре стремительный волан*. Минск : Полымя, 1990. 144 с.
24. Смирнов Ю Н. *Бадминтон* // Физкультура и спорт. 2001. С. 6–8.
25. Смирнов Ю. Н. *Бадминтон* : учебник для вузов. 2-е изд., с измен. и доп. Москва : Советский спорт, 2011. С. 167–173.
26. Тітаренко А А. *Ефективність застосування позаурочних форм занять фізичними вправами з учнями середнього шкільного віку у режимі навчального дня* // Слобожанський національний спортивний вісник. Харків, 2005. №8. С. 29–32.
27. Турманидзе В Г. *Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах* : учеб. пособие. Омск : Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008. 72 с.
28. 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 : ХДАФК, 2003. С. 9–17.
29. Щербаков А В, ЩербаковаН И. *Игра в бадминтон* : учеб.-метод. издание . Москва : Гражданский альянс, 2009. 121 с.
30. <http://badminton.if.ua/pravila-badmintonu/> (режим доступу – 19.10.2021).
31. <http://badminton.if.ua/історія-бамінтону/> (режим доступу – 26.10.2021).
32. <http://dspace.luguniv.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/657/1/Kroshka%20Varfolomeeva_33.pdf> (режим доступу – 12.12.2021).
33. <http://eprints.kname.edu.ua/25430/1/2009%20печ.%20331М%20метод.Теорт-метод.основи%20підгот.бвдм..pdf> (режим доступу – 15.11.2021).
34. <http://eprints.kname.edu.ua/25430/1/2009%20печ.%20331М%20метод.Теорт-метод.основи%20підгот.бвдм..pdf> (режим доступу – 09.11.2021).
35. <http://eprints.kname.edu.ua/25430/1/2009%20печ.%20331М%20метод.Теорт-метод.основи%20підгот.бвдм..pdf> (режим доступу – 08.11.2021).
36. <http://eprints.kname.edu.ua/25430/1/2009%20печ.%20331М%20метод.Теорт-метод.основи%20підгот.бвдм..pdf> (режим доступу – 23.11.2021).
37. <http://eprints.kname.edu.ua/45868/1/2017%20печ.%20240М.%20pdf.pdf> (режим доступу – 10.11.2021).
38. <http://fbubadminton.org.ua/polozhennya-pro-zmagannya/> (режим доступу – 15.11.2021).
39. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/4965> (режим доступу – 23.11.2021).
40. <http://terloo.in.ua/badminton-pravila-gri-istoriya-invent.htm> (режим доступу – 14.11.2021).
41. <http://www.kpi.kharkov.ua/ukr/2018/09/18/badminton-hpi-tallinn/>(режим доступу – 15.11.2021).
42. <http://www.kpi.kharkov.ua/ukr/2018/11/02/badminton-hpi-hatzor-international-2018/> (режим доступу – 18.11.2021).
43. <https://molomo.com.ua/myth/badminton.html> (режим доступу – 15.11.2021).
44. <https://ubf.com.ua/istoriya-badmintonu/> (режим доступу – 23.11.2021).
45. <https://uk.wikipedia.org/wiki/Бадмінтон> (режим доступу – 27.11.2021).
46. <https://uk.wikipedia.org/wiki/Бадмінтон> (режим доступу – 14.11.2021).
47. <https://ukrbukva.net/74079-Igra-v-badminton.html> (режим доступу – 21.11.2021).