

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
IV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 13–14 квітня 2017 року)

Суми
Сумський державний університет
2017

БАДМІНТОН ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ

Литвиненко Л. В., студ.; Індик П. М., ст. викл.

Сумський державний університет

lyudmila.litvinenko.96@mail.ru

Вступ. Існують уявлення про фізичне виховання як про процес управління індивідуальним розвитком рухових здібностей і властивостей людини, необхідних йому у сфері рухової діяльності. У загальній структурі фізкультурного виховання руховий компонент грає головну роль у розвитку фізичного потенціалу людини, формуванні його життєво важливих умінь і навичок [1]. Наразі в дослідженнях більшості вчених існують уявлення про фізичне виховання як про процес управління індивідуальним розвитком здібностей і властивостей людини, необхідних йому у сфері рухової діяльності. У загальній структурі фізкультурного виховання руховий компонент відіграє головну роль у розвитку фізичного потенціалу людини, формуванні його життєво важливих умінь і навичок [2].

Мета: створення позитивного іміджу та популяризація бадмінтону; вивчення впливу цього виду спорту на формування фізичної культури особистості, підготовку до життя і професійної діяльності, збереження і зміцнення здоров'я людини.

Виклад основного матеріалу. Спеціальне міжнародне дослідження під егідою Всесвітньої організації охорони здоров'я довело, що фізична активність є невід'ємним видом діяльності людини, абсолютно необхідним для збереження і зміцнення здоров'я. Теоретично доведено можливість вирішення комплексу навчальних, виховних та оздоровчих завдань фізичного виховання студентів засобами бадмінтону [3].

Якщо сказати десяти незнайомим людям, що бадмінтон – це олімпійський вид спорту, то половина з них щиро

здивується. А інша половина здивується тому, що це взагалі вид спорту. Серед великої кількості видів спорту, які культивуються у системі фізичного виховання України, бадмінтон займає одне з непровідних місць. Але він популярний. Доступність цієї гри, простота інвентарю й обладнання, величезна емоційність ігрових ситуацій, необхідність проявлення волі та мужності при подоланні дій суперників роблять бадмінтон цінним засобом фізичного виховання. Бадмінтон дозволяє без великих матеріальних затрат досягти високого ступеня фізичної підготовленості та розвивати швидкість, силу, витривалість, спритність і інші рухові якості, виховувати сміливість, дисциплінованість.

Бадмінтон – це джерело здоров'я, засіб фізичного розвитку та зміцнення фізичного здоров'я дітей і підлітків, універсальні ліки від поганих звичок та злочинності, формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Під час гри у бадмінтон задіяні усі групи м'язів. У підлітків добре розвивається координація, швидко-силові якості. Для дітей цей вид спорту – знахідка, адже окрім того, що він дуже корисний, в ньому найменший рівень травматизму. Бадмінтон навчає логічно мислити, продумуючи різні комбінації у грі. Бо, на відміну від любительського бадмінтону, де основне завдання гравців – якомога довше втримати волан у повітрі, у професійній грі мета дещо інша. Відбивати тут необхідно так, аби загнати суперника у глухий кут, поставити у незручне положення і не дати змоги йому відбити волан. Відтак, тут необхідно розігрувати певні комбінації, що, окрім м'язового, дає також розумове навантаження.

«Справжній» бадмінтон настільки динамічний, що може зменшити масу тіла за якихось годину-півтори. При цьому від спортсмена потрібне сполучення цілого набору якостей: витривалість, висока техніка ударів, тактична підготовка й т.д. Завдання кожного із гравців – втомити суперника – зіграти так, щоб він не зміг відбити волан. Бадмінтонні баталії відбуваються на майданчиках, розділених сіткою 1,55

метри висотою, і розмічених на сектори. «Поле бою» – приблизно у два рази менше волейбольного. Існує також варіант гри «два на два». Бадмінтон у системі фізкультурно-оздоровчих занять є ефективним засобом формування інтересу до занять фізичною культурою підлітків. Система ступеневого розвитку дозволяє студентам прогресувати у відповідності зі своїми віковими здібностями, упевненістю і орієнтиром на змагання. Окрім оздоровчого ефекту бадмінтон супроводжується зміною середовища діяльності, різноманітністю непередбачуваних ситуацій, викликає позитивні емоції, приносить задоволення, забезпечує активний відпочинок.

Висновки. У процесі занять бадмінтоном у підлітків змінюється здоров'я, поліпшується фізичний розвиток, розвиваються інтелектуальні здібності, виховуються позитивні моральні та вольові якості. Все це в тісному зв'язку створює комплексний вплив на формування особистості, формують позитивну мотивацію до занять фізичною культурою і спортом. Проблему впровадження бадмінтону на заняттях фізичної культури не достатньо висвітлено в спеціальній науковій літературі, тому існує потреба розроблення спеціального курсу.

Література

1. Державна цільова соціальна програма «Молодь України» на 2009-2015 р. : постанова Кабінету Міністрів України від 28 січня 2009 р. № 41.
2. Осадчук Т. В. Творчий підхід до організації фізичного виховання сучасних школярів // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. – Луцьк, 1999. – С. 460–465.
3. Тітаренко А. А. Ефективність застосування позаурочних форм занять фізичними вправами у режимі навчального дня / А. А. Тітаренко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, 2015. – № 8. – С. 29–32.