

Цинько Юлія Станіславівна

ІГРОВІ ЗАСОБИ НАВЧАННЯ БАДМІНТОНУ У 5 КЛАСІ

Навчально - методичний посібник



Полтава - 2023

Цинько Юлія Станіславівна
ІГРОВІ ЗАСОБИ НАВЧАННЯ БАДМІНТОНУ
У 5 КЛАСІ
Навчально - методичний посібник

Полтава - 2023

РЕЦЕНЗЕНТИ

Третинник Ю. В. - консультант Центру професійного розвитку педагогічних працівників Полтавської міської ради

Лаврик В.А. - заступник директора з навчально-виховної роботи Полтавської загальноосвітньої школи I - III ступенів 4 Полтавської міської ради Полтавської області.

Ігрові засоби навчання бадмінтону у 5 класі: методичний посібник /упорядник Цинько Ю.С. – учитель фізичної культури Полтавської загальноосвітньої школи I – III ступенів №4 Полтавської міської Ради Полтавської області, 2023. 27 с.

У навчально-методичному посібнику подано організаційно-методичні основи занять з модуля «Бадмінтон» у 5 класі, висвітлено коротку історію виникнення та розвитку бадмінтону, правила гри та технічні прийоми, ігрові вправи для навчання техніці гри та розвитку основних фізичних якостей засобами бадмінтону. Призначений для вчителів фізичної культури загальноосвітніх шкіл.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ БАДМІНТОНУ СВІТІ ТА В УКРАЇНІ.....	6
1.1. Історія розвитку гри	6
1.2. Історія розвитку гри в Україні.....	7
РОЗДІЛ 2. ОПИС ТЕХНІЧНИХ ТЕРМІНІВ ТА ПРИЙОМІВ У БАДМІНТОНІ.....	10
2.1. Термінологія у бадмінтоні... ..	10
2.1.1. Зони половини майданчика	10
2.1.2. Удари	11
2.1.3. Траєкторія польоту волана	12
2.1.4. Удари з передньої зони	12
2.1.5. Удари з середньої і задньої зони	13
2.1.6. Подачі	14
2.2 Основні правила гри.....	15
РОЗДІЛ 3 ОСНОВИ ТЕХНІКИ І МЕТОДИКА ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ В БАДМІНТОНІ.	17
3.1. Правила безпеки життєдіяльності під час занять бадмінтоном	17
3.2. Методика навчання бадмінтон	17
3.3. Способи тримання ракетки	18
3.4. Стійки гравця та способи переміщення	19
РОЗДІЛ 4 ВПРАВИ З РОЗВИТКУ НАВЧИЧОК ТЕХНІКИ ПЕРЕСУВАНЬ ТА ОСНОВНИХ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ	21
4.1. Ввідні ігрові вправи	21
4.2. Вправи з повітряними кульками	22
4.3. Вправи з воланом та ракеткою	23
4.4. Вправи для навчання виконанню влучної подачі	25
4.5. Використання вправ для закріплення навичок початкової підготовки	25
ВИСНОВКИ	26
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	27

ВСТУП

З вересня 2022 року школярі п'ятих класів усіх закладів загальної середньої освіти України розпочали навчатися за новим [Державним стандартом базової середньої освіти](#). Суттєвих змін зазнали організація освітнього процесу, підходи до навчання та інструментарій оцінювання. Метою освітньої галузі «Фізична культура» є гармонійний фізичний розвиток особистості учня, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок, розширення рухового досвіду через формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою і спортом.

Модельна навчальна програма з фізичної культури [6] реалізує ціннісні орієнтири, ключові компетентності та наскрізні вміння школярів засобами фізичного виховання. Вона побудована за модульною системою та містить:

- інваріантний (обов'язковий) модуль: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка;
- варіативні модулі.

Одним з модулів, який міститься у Модельній навчальній програмі, є «Бадмінтон». Теоретично доведено можливість вирішення комплексу навчальних, виховних та оздоровчих завдань фізичного виховання учнів засобами бадмінтону. Зміст модуля відповідає головним завданням програми та спрямований на формування знань щодо ефективного використання навичок гри у бадмінтон, удосконалення функціональних можливостей організму, набуття знань з предмету, виховання інтересу до занять бадмінтоном, формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Крім вищезазначених впливів на формування особистості слід зазначити також тісний зв'язок виконання технічних прийомів гри зі знаннями з фізики, геометрії, біології та формування міжпредметних зв'язків.

Використання засобів бадмінтону сприяє ефективнішому розвитку фізичних якостей, а ігрова діяльність створює умови для формування вміння налагоджувати дружні стосунки з однолітками і сприяє підвищенню рівня позитивних взаємовідносин. Бадмінтон характеризується великою емоційністю, високою руховою активністю, які вимагають виявлення різноманітних фізичних якостей і рухових дій, тому бадмінтон вважається фахівцями одним із найбільш дієвих засобів, який сприятливо впливає на організм. Вченими доведена користь бадмінтону, яка полягає в:

- розвитку психомоторних навичок - гра розвиває гостроту зору, дозволяє фіксувати траєкторію руху волана і вчасно повертати її. Сприйняття простору розвинене, з розмежуванням ігрового майданчика;
- покращуються спритність і швидкі рефлекси, витривалість, а також координація, баланс і концентрація.
- соціальний розвиток - розуміння і дотримання правил, вміння комунікувати та працювати в команді (парна гра), розвиток вміння досягати поставленої мети та вміння аналізувати та приймати поразку.

Для досягнення закладених у варіативному модулі «Бадмінтон» очікуваних результатів навчання доцільне активне використання підходящих вправ та ігрових вправ з елементами бадмінтону, ознайомлення основами гри, навчання триманню ракетки, стійок та переміщень гравця, технікою виконання окремих елементів.

У навчальному - методичному посібнику розкриваються ігрові засоби введення учнів у модуль «Бадмінтон», визначається зміст навчання техніки та методики цього виду спорту за допомогою ігрових вправ, розвиток фізичних якостей, необхідних для ефективного оволодіння основами гри у процесі індивідуальних та групових дій.

РОЗДІЛ 1

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ БАДМІНТОНУ У СВІТІ ТА В УКРАЇНІ

1.1 Історія розвитку гри

Бадмінтон — одна з найдавніших ігор на Землі. Існує безліч версій її походження [3]. Деякі факти свідчать про те, що сучасний бадмінтон розвився з давньої гри у волан. Два-три тисячоліття тому у волан грали дорослі і діти Стародавньої Греції, Китаю, Японії, Індії та країн Африки. В одному із стародавніх манускриптів повідомляється, що у 1122 році до нашої ери у Китаї за часів правління династії Чу грали в м'яч з пір'ям. Гра називалася «ді-дзяу-ци». В Японії була поширена гра під назвою «ойбане» (в перекладі «літаюче перо»). Вона полягала в перекиданні дерев'яними ракетками «волану», зробленого з декількох пір'їн і кісточки висушеної вишні. У Франції подібна гра мала назву «же-де-пом» (гра з яблуком). Англійські середньовічні гравюри на дереві зображують селян, що перекидають один одному волан. Про це свідчать гравюри XVIII століття.



Мал.1 «Ойбане»



Мал. 2 «Же-де-пом»

Сучасний спортивний бадмінтон бере свій початок від індійської гри «Пуне». Саме з Індії у 1872 році повернулася група офіцерів англійських колоніальних військ, які продемонстрували гру з воланом в містечку Бадмінтон (100 км від Лондона). Назва невеличкого міста незабаром стала відома усьому світові. Бадмінтон — так офіційно стали називати новий вид спорту. Цікаво відзначити, що за рік англійці придумали на основі бадмінтону нову гру, відому світові як теніс. 1875 року англійські офіцери, які привезли захоплення бадмінтоном з Індії, утворили перший бадмінтонний клуб «Фолькстоун». Першим президентом Асоціації бадмінтону став полковник Долбі, він активно сприяв формулюванню правил гри. У 1887 році були видані перші правила гри в бадмінтон, основу яких склали правила індійської гри «Пуне», а у 1893 році була заснована перша міжнародна Асоціація бадмінтону. Гра широко

поширилася майже у всіх частинах світу і в більшості країн набула спортивного спрямування.

1.2 Історія розвитку гри в Україні

В Україні роком народження бадмінтону можна вважати 1960 рік коли пройшов перший матч між командами міст Львова та Москви. 1961 року Україна у складі Радянського Союзу увійшла до Федерації бадмінтону СРСР. Того ж року відбулися перші змагання за участю команд Києва, Харкова, Львова та інших міст України. У 1962 році вже зустрічалися команди республік України, Білорусії, Росії, Азербайджану, Казахстану, Таджикистану. У 1962 в Україні пройшов перший Чемпіонат республіки, чемпіонами стали Агнета Карцуб (Львів) та Володимир Ліфшиц (Харків).



Фото з архіву Олега Толстунова, Харків 1982 рік

1992 року була заснована Федерація бадмінтону незалежної України. Сьогодні Україна є членом Всесвітньої федерації бадмінтону та Європейської конфедерації бадмінтону. Мета роботи Федерації розвиток та популяризація бадмінтону в Україні та за її межами. Щороку проводяться командні та особисті Чемпіонати України, спортсмени під жовто-блакитним прапором беруть участь у численних міжнародних турнірах та Чемпіонатах. Українські спортсмени входять до сотні найкращих спортсменів світу та п'ять разів брали участь у Олімпійських Іграх. 2016 року на Олімпіаді у Ріо-де-Жанейро українська бадмінтоністка Марія Улітіна обіграла 5-ту ракетку світу і увійшла до 13-ки кращих.

На XXVI літніх Олімпійських іграх в Атланті США, (1996 р.) вперше самостійною командою виступили спортсмени України. Бадмінтон

представляли вихованці СДЮШОР «Метеор» м. Дніпропетровськ) – Владислав Дружченко, Олена Ноздрань і Вікторія Євтушенко. Ці самі спортсмени виступали і на XXVII Іграх Олімпіади у Сідней (Австралія, 2000 р.). Олена Ноздрань і Владислав Дружченко були переможцями Гран-прі Світу і Європи у Польщі, Болгарії, Німеччині). У складі Дніпропетровського клубу «Метеор» вони кілька разів ставали бронзовими призерами Кубка європейських чемпіонів, входили до 20 найсильніших спортсменів світу.

У командних чемпіонатах Європи збірна України неодноразово потрапляла до «шістки» кращих європейських команд, поступаючись лише таким «бадмінтонним» державам, як Данія, Англія, Швеція, Нідерланди, Німеччина.

Юнацька збірна України з бадмінтону посіла 12 місце у змішаному командному Чемпіонаті Світу 2022. Це найкращий результат за понад 10 років. Команда України виступала у підгрупі Н, де посіла друге місце. Спортсмени отримали дві перемоги у підгрупі, здолавши суперників з Угорщини та Єгипту. Українці також провели переможну гру проти команди Чехії.



У 2019 році в Україні було зроблено величезний крок на шляху розвитку національного бадмінтону. Цей вид спорту було введено до програми з фізичної культури у звичайних школах. Крім того, вперше за всю історію, 2020 року Україна прийняла Чемпіонат Європи.

Регулярні заняття бадмінтоном покращують імунітет і опірність організму шкідливим вірусам і бактеріям. Бадмінтон добре впливає на зір. Так як постійно відбувається спостереження за порівняно невеликим воланчиком, м'язи очей знаходяться в напрузі. Бадмінтон – це гра, то їм можуть займатись люди будь-якого віку. Він дозволяє поліпшити ставлення до життя, більше посміхатися, сприяє розвитку вміння досягати мети, бути наполегливим та вести здоровий спосіб життя.

РОЗДІЛ 2 ОПИС ТЕХНІЧНИХ ТЕРМІНІВ ТА ПРИЙОМІВ У БАДМІНТОНІ

2.1 Термінологія у бадмінтоні [2]

У класифікації ігрових дій використовують поняття зон і половин майданчика корту), рівнів висоти знаходження волана в момент удару та траєкторій польоту волана.

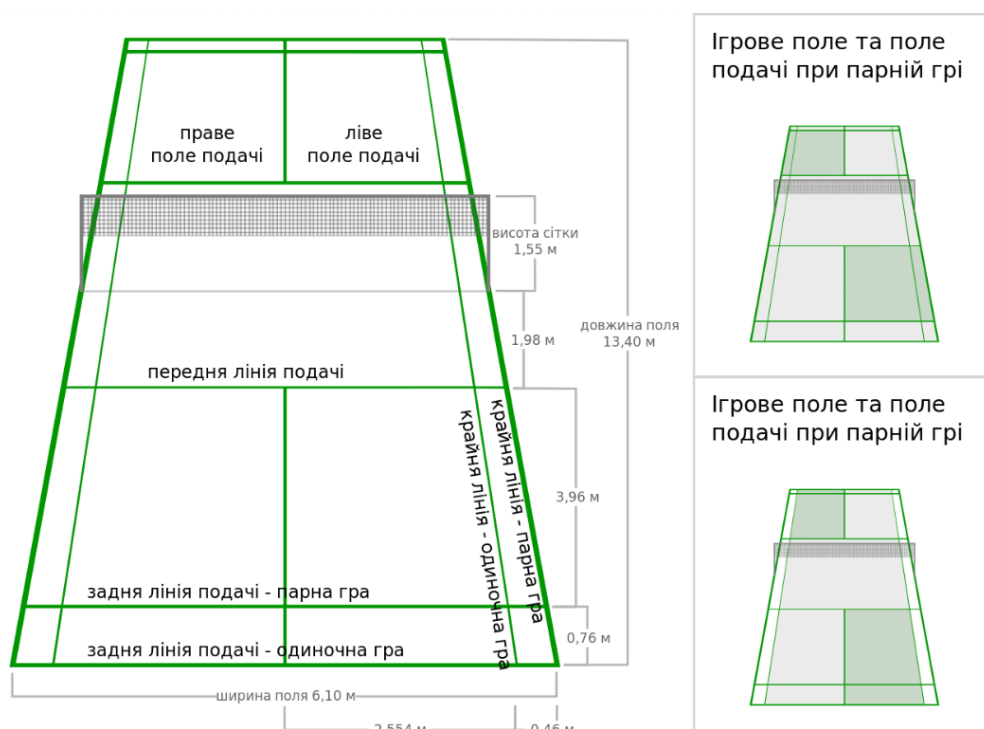
2.1.1 Зони половини майданчика

Передня зона – простір між площиною сітки й площиною, що проходить паралельно сітці через передню лінію подачі.

Середня зона – простір між площинами, паралельними сітці, що проходять через передню і задню лінії подачі.

Задня зона – простір між площинами, паралельними сітці, що проходять через задню лінію подачі і задню лінію майданчика.

Половина (ліва, права) – простір між площинами, перпендикулярними до площини сітки, що проходять через ліву (праву) бічну й центральну лінії.



Мал. 3

2.1.2 Удари

Зверху – до ударів зверху відносять удари, під час яких кисть руки спрямована вгору при вертикальному положенні передпліччя або положеннях, близьких до нього.



Мал.4

Збоку – під час ударів збоку (на середньому рівні) кисть спрямована вбік, а передпліччя займає положення, близьке до горизонтального.



Мал. 5

Знизу – під час ударів знизу кисть в основній фазі спрямована донизу.



Мал.6

2.1.3 Траєкторія польоту волана

Висока – висхідна траєкторія з завершенням у задній зоні майданчика.

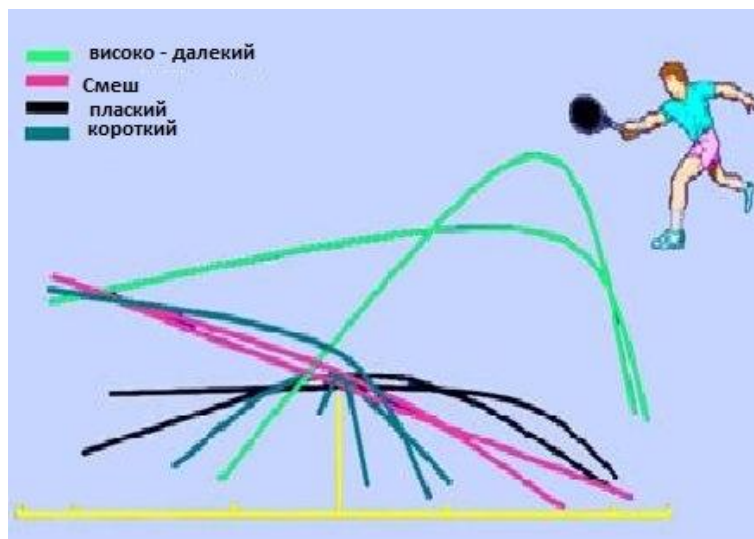
Висока атакуюча – волан пролітає на мінімальній висоті над гравцем, який приймає, і опускається в задній зоні майданчика.

Плоска – волан летить над сіткою й опускається в задню зону майданчика.

Низхідна – траєкторія, за якою волан летить зверху донизу; пролітаючи безпосередньо над сіткою, й опускається в середню або задню зону майданчика.

Напівплоска – траєкторія, за якою волан деяку частину шляху летить паралельно площині майданчика, пролітаючи безпосередньо над сіткою, й опускається в середню зону майданчика.

Коротка – траєкторія, за якою волан летить у передню зону гравця, який приймає.



Мал.7

2.1.4 Удари з передньої зони

Відкидка – удар, який виконують відкритою й закритою сторонами ракетки по волану, що знаходиться на рівні кромки сітки й нижче, який потім летить за високою траєкторією.

Атакуюча «відкидка» – удар, який виконують відкритою і закритою сторонами ракетки по волану, що знаходиться на рівні кромки сітки й нижче, який потім летить за високою атакуючою траєкторією.

Добивання – атакуючий удар, який виконують відкритою і закритою сторонами ракетки по волану, що знаходиться вище за рівень кромки сітки, який летить потім за низхідною траєкторією.

Поштовх – удар, який виконують відкритою і закритою сторонами ракетки по волану, що знаходиться на рівні кромки сітки, поступальною ходою ракетки за напрямом польоту волана.

Підставка – удар, який виконують відкритою і закритою сторонами ракетки по волану, що знаходиться на рівні кромки сітки й нижче, без надавання волану обертання.

Підрізування – удар, який виконують відкритою і закритою сторонами ракетки по волану, що знаходиться на рівні кромки сітки й нижче, шляхом надавання обертання волану навколо його вертикальної осі.

Підкрутка – удар, який виконують відкритою і закритою сторонами ракетки по волану, що знаходиться на рівні кромки сітки й нижче, шляхом надавання обертання волану навколо його горизонтальної осі.

Переведення косе уздовж сітки – удар, який виконують відкритою і закритою сторонами ракетки по волану, що знаходиться на рівні кромки сітки й нижче, за якого волан летить уздовж сітки.

2.1.5 Удари з середньої і задньої зони

Високий – волан летить за висхідною траєкторією й опускається за гравцем, який приймає. Його часто використовують, щоб виграти час у важкій ситуації і встигнути зайняти зручну позицію в центрі поля.

Високий атакуючий – волан пролітає над гравцем на мінімальній висоті, недоступній для відбивання, й опускається за ним. Застосовують такий удар під час підготовки атаки (іноді виконують із паузою під час замаху), і він є одним з ефективних ударів у бадмінтоні, якщо потрібно примусити суперника відійти до задньої лінії.

Плоский – волан летить деяку частину шляху паралельно площині майданчика, як правило, майже над сіткою, а потім, поступово знижуючись, падає в задній зоні майданчика. Застосовують часто в парних іграх як підготовчий удар під

час переходу від захисту до нападу, а також для того, щоб примусити зрушити суперника з центральної позиції вбік.

Нападний смеш – волан летить за низхідною траєкторією з високою швидкістю. Цей удар має два різновиди: смеш – удар повної сили й швидкості та напівсмеш – удар із середньою силою. По довжині польоту, коли волан падає ближче до передньої зони, його називають коротким і, коли волан падає в задній частині майданчика, довгим. Виконують цей удар у завершальній стадії атакуючих дій, і, як правило, цим ударом закінчується тактична комбінація з інших ударів.

Короткий – волан летить у зону сітки гравця, який приймає. Розрізняють два типи таких ударів: короткий і близький, який виконують м'яко з пасивним рухом кисті, та короткий і швидкий, який виконують активним рухом кисті, як правило, підрізаючи волан збоку. При цьому волан відпускається від сітки дещо далі, але досягає мети набагато швидше. Ці удари примушують суперника рухатися до сітки й припускатися помилок у передній зоні майданчика. Крім того, вони руйнують активні дії суперника, примушують зіграти його знизу і використовувати малоефективні у відповідь удари.

Зріз – атакуючий удар зверху в передню зону майданчика. Удар проводять збоку по головці волана із зовнішньої або внутрішньої сторони.

Блокувальний – відповідь на волан, що швидко летить (як правило, смеш), виконують як підставку. Волан прямує в передню зону майданчика на сітку або як сильний удар — в середню й задню зони майданчика.

2.1.6 Подачі

Висока – волан летить знизу по висхідній траєкторії на задню лінію майданчика.

Висока атакуюча – волан летить знизу по високій атакуючій траєкторії в задню зону майданчика.

Плоска – волан летить по плоскій траєкторії в середню й задню незахищену зону майданчика.

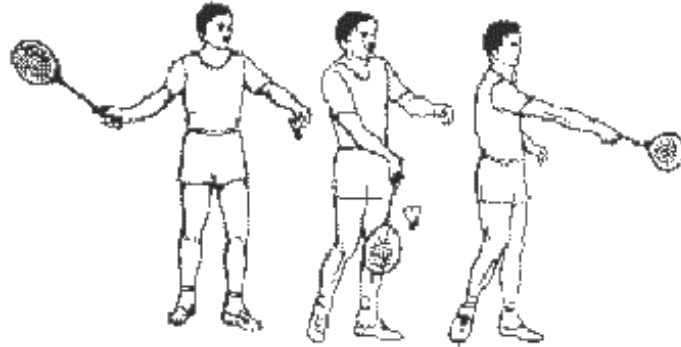
Коротка – волан летить по низькій траєкторії на передню лінію подачі.



Мал.7



Мал. 8



Мал.9

2.2 Основні правила гри

У бадмінтон грають два гравці (одиночні ігри) або дві пари гравців (парні та змішані ігри). Мета кожного гравця або пари — спрямувати волан над сіткою так, щоб він торкнувся майданчика суперника, і запобігти таким самим діям суперника. Партія починається подачею з будь-якого місця правого поля. Гравець, який приймає, теж повинен знаходитися на своєму правому полі. Після подачі гравці можуть займати на своєму майданчику будь-яке місце, незалежно від роздільних ліній та виконувати удари по волану у довільній послідовності. Подачу проводять при парній кількості очок у гравця, який подає, з правого поля, при непарному — з лівого. Під час подачі, в момент удару, ракетка не повинна підніматися вище від пояса. Стержень ракетки гравця, який подає, в момент удару по волану повинен бути спрямований донизу такою мірою, щоб уся рамка ракетки була помітно нижча за кисть руки, що тримає ракетку. Рух ракетки гравця, який подає, повинен продовжуватися лише вперед від початку подачі до її завершення. Волан перекидають на бік суперника лише одним ударом. Сторона, яка виграла у розігравші, додає до свого рахунку очко. Вона і буде подавати в наступному розігравші. Сторона, яка виграв гейм, подає на початку наступного гейму. При вигравші очка гравці сторони, яка подає, міняються полями, а гравці сторони, яка приймає, залишаються на своїх місцях. Гравці повинні помінятися сторонами: після закінчення першого гейму, перед початком третього гейму (якщо він потрібен)

та у третьому геймі, коли провідний у рахунку гравець гравці) досягне досягнуть) 11 очок. Матч складається максимум із трьох геймів до перемоги однієї зі сторін у двох геймах. Сторона, яка перша набирає 21 очко, виграє гейм. Якщо рахунок у геймі 20 : 20, сторона, яка першою набирає різниці 2 очки, виграє його; якщо рахунок стає 29 : 29, сторона, яка забиває 30-те очко, перемагає.

РОЗДІЛ 3

ОСНОВИ ТЕХНІКИ ТА МЕТОДИКА ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ В БАДМІНТОНІ

3.1 Правила безпеки життєдіяльності під час занять бадмінтоном

1. Починати потрібно з загальної розминки: розтяжки, повільного бігу, потім розігріватися з ракеткою в повільному темпі. В середньому потрібно 15 хвилин, щоб розігрітися.
2. Надягніть спортивний костюм, інший додатковий одяг, щоб повільно охолонути, якщо у залі прохолодно.
3. В жарких умовах існує ризик зневоднення, тому, пити потрібно як до гри, так і в інтервалах.
4. Забороняється займатися у приміщеннях зі слизьким покриттям підлоги або з вологою підлогою.
5. Заборонено займатися, якщо на підлозі знаходиться сміття, інші предмети, чи підлога має нерівності.
6. Перед початком кожної гри перевірити кріплення сітки, наявність сторонніх предметів, виступаючих сторін обладнання, справність інвентарю.
7. Займатися потрібно у взутті яке не ковзає, а має щеплення з підлогою.
8. Нігті на руках повинні бути коротко обстрижені, якщо під час гри пітніють долоні - то їх потрібно періодично витирати рушником, щоб з рук не вилетіла ракетка.
9. Під час гри розраховуйте швидкість власного пересування, щоб запобігти зіткненню, особливо граючи в парах.
10. Намагайтесь уникати влучання воланом в очі.
11. Забороняється займатися зламаною ракеткою, ракетку потрібно тримати так, щоб вона не вилітала з рук.
12. Охолодження після гри відіграє важливу роль в запобіганні травм. Потрібно походити, зробити декілька вправ на розтяжку, щоб охолодити та розслабити тіло.

3.2 Методика навчання бадмінтону [2]

Методику навчання бадмінтону можна розділити на наступні частини:

- 1) Підготовка до навчання.
- 2) Навчання техніці і тактиці.
- 3) Удосконалення прийомів гри і тактичних дій.

Підготовка до навчання. Вона обов'язково включає різноманітні підготовчі вправи, що розвивають почуття волана, сприяють розвитку м'язової системи до виконання основних вправ, а також розвитку спритності і швидкості, що характерно для віку 8 – 10 років. [5]

Потім використовуються вправи з воланом, ракеткою, воланом і ракеткою. На перших заняттях вони індивідуальні, а потім, як правило, парні. Ці вправи

включаються в кожен урок і використовуються в розминці або початку основної частини заняття.

Навчання техніці і тактиці. Виконання підводящих і імітаційних вправи, самі прийоми гри, а також вправи на закріплення отриманих навичок.

Всі ці вправи входять в основну частину заняття. Навчальні ігри та вправи на етапі закріплення техніки.

Удосконалення. Включає більш складні вправи з воланом і ракеткою, імітаційні вправи за сигналами, відпрацювання окремих прийомів гри і тактичних комбінацій, навчальні та змагальні ігри, завдяки чому розвиваються фізичні якості, комунікативні та вміння досягати своєї мети, аналізувати помилки та вміння робити висновки.

3.3 Способи тримання ракетки

При правильному триманні ракетки рука охоплює ручку так, що можна побачити торцевий кінець, причому настільки, щоб не заважати рухам кисті під час ударів із різних положень. Великий палець повинен лежати зліва і збоку по діагоналі уздовж ручки. Між великим і вказівним пальцями утворюється кут, що нагадує літеру V.



Мал. 9

Цей спосіб відомий під назвою «молоток». При цьому способі під час ударів справа і згори великий палець злегка переставляють на подовжню вертикальну грань ручки, а вказівний пересувають ближче до інших.

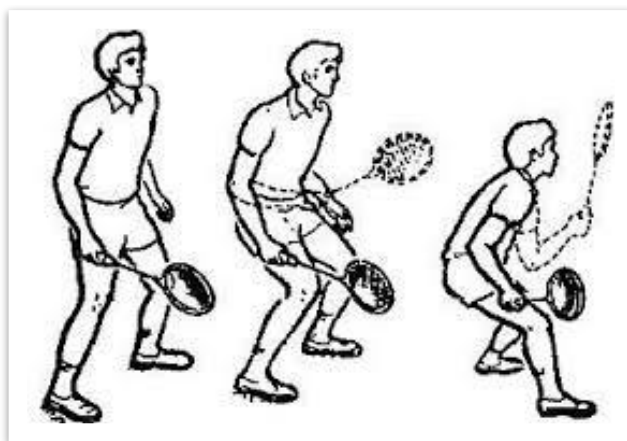
Якщо умовно розділити усі складні рухи, які виконує гравець у момент удару, на фази, то можна помітити, що завершальна фаза удару, підготовленого рухом усієї руки, виконується кистю. Відбувається ніби складання швидкостей, причому ракетка рухається різко й удар по волану виходить хльосткий, як удар

кнотом. Пальці у момент удару міцно стискають ручку, оскільки інакше при різкому і сильному ударах ракетка може легко вислизнути зі спітнілої руки. Освоюючи спосіб правильного тримання ракетки, потрібно домагатися того, щоб м'язи напружувалися лише у момент удару. Уміння правильно тримати ракетку сприяє кращому оволодінню технікою гри. Помилкою є переміщення вказівного пальця на ребро. Це призводить до напруженості руки, що сковує свободу рухів, негативно впливає на гнучкість у променево - зап'ястковому суглобі. Захоплення ракетки в кулак також спричиняє зайве напруження, що ускладнює керування нею.

3.4 Стійки гравця та способи переміщення

Виділяють декілька різновидів стійок: стійка при виконанні подач, стійка при прийомі подач, ігрова стійка. Доцільно на початковому рівні дати поняття про основну стійку, яка є вихідним положенням, з якого спортсмен виконує усі основні переміщення під час гри. Основні характеристики даної стійки:

- Корпус нахилений уперед;
- Вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги, зігнуті в колінах;
- Ноги на ширині плечей, ліва трохи попереду правої;
- Рука зігнута в лікті.



Мал. 10

Граючи в бадмінтон, учень повинен швидко і природно рухатися по майданчику і кожен раз повертатися в основну ігрову позицію (центр поля). Перебуваючи в стійці, бадмінтоніст рухається вперед змінними кроками, в сторону-скрестними і приставними кроками, назад-змінними, приставними і скрестними кроками. При необхідності прийняти далеко летить м'яч або волан, гравець пересувається бігом, піклуючись про вихідному положенні. Стрибок застосовується головним чином для швидких переміщень по майданчику. Випад-виставлення зігнутої ноги в будь-якому напрямку з упором тулуба на цю

ногу для виконання удару. Його необхідно робити правою ногою (якщо ракетка знаходиться в правій руці). Рух з вихідного положення починається з пальців ніг, в зв'язку, з чим рекомендується, щоб п'яти не торкалися підлоги.



Мал.11

Відповідно до змісту варіативного модуля «Бадмінтон» учні 5 класу вивчають історію розвитку українського бадмінтону; загальну характеристику гри та її основні правила; ігрову стійку бадмінтоніста; хват ракетки та тримання волану; спеціальні та підготовчі вправи з воланом. Метою занять є також створення уявлення про точку удару, положення ракетки та гравця у момент контакту ракетки з воланом. Вихідні та ударні положення гравця. Удари з власного підкидання з відносно фіксованою постановкою ніг. [1] З досвіду проведення занять та враховуючи вікову особливість учнів 5 класів вважаю доцільним використання різноманітних вправ, направлених на розвиток основних технічних прийомів.

РОЗДІЛ 4

ІГРОВІ ВПРАВИ З РОЗВИТКУ НАВИЧОК ТЕХНІКИ ПЕРЕСУВАНЬ ТА ОСНОВНИХ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ

4.1. Ввідні ігрові вправи [8]

Для проведення цього виду занять необхідно мати по одній повітряній кульці на дитину, ракетки та волан на кожного. На початку занять обов'язково пояснити тримання ракетки, основну стійку та пересування. Під час виконання вправ слідкувати, щоб діти дотримувались правильної техніки тримання ракетки, виконували пересування у стійці, дотримувались правил безпеки.

Вправи на переміщення у стійках без предметів [7]:

Вправа №1 «Дзеркало»

Пара гравців розміщена на невеликій відстані один від одного обличчям до партнера. Самостійно обирають «Дзеркало». За сигналом починають рухи зі зміною напрямку у стійці гравця, обличчям до «Дзеркала» (2 – 3 кроки праворуч – ліворуч). Завдання «Дзеркала» - відтворити рухи гравця.

Вправа «Дзеркало 2»

Пара гравців розміщена на невеликій відстані один від одного обличчям до партнера. Самостійно обирають «Дзеркало» до початку руху. В руках другого гравця тенісний м'яч (можна використовувати будь – які невеличкі м'ячі). За сигналом починається рух як в попередній вправі. Гравець несподівано робить передачу м'ячика «Дзеркалу». Коли гравець піймав м'ячик гравці, продовжуючи рухи, міняються ролями: гравець без м'яча стає «Дзеркалом».



Вправа «Балансир»

Пара гравців розміщена на невеликій відстані один від одного обличчям до партнера. У одного в руках маленький м'яч. За сигналом гравці стають на одну ногу і починають передавати кидком знизу м'яч один одному.

Вправа «Випад»

Гравці, тримаючи ракетку в руці, розміщуються на лицьових лініях у стійці гравця. За сигналом вчителя необхідно зробити випад правою або лівою ногою (за вказівкою вчителя) вперед с імітацією удару по волану.

4.2. Вправи з повітряними кульками

Вправа №1

Учні розподіляються на декілька команд (виходячи з можливостей місця проведення заняття). У кожного в руці повітряна кулька. На відстані 10 – 15 м встановлені фішки напроти кожної команди. Завдання: за сигналом необхідно рухатись уперед та обійшовши фішку, повернутися до команди, підбиваючи кульку вгору.



Вправа №2.

Учні розподіляються по парах і тримають одну повітряну кульку. На відстані 10 – 15 м встановлення фішки. За сигналом пари починають рух уперед, підбиваючи кульку один одному. Досягнувши фішки вправу продовжують у зворотньому напрямку.



Вправа №3.

Набивання повітряної кульки ракеткою. Виконується індивідуально. Цю вправу бажано починати виконувати спочатку відкритою ракеткою. Потім додавати

почергий удар закритою та відкритою. Вправа виконується без переміщення. Згодом виконуємо з переміщенням уперед.



Вправа №4.

Вправа виконується у парах. Учні розміщеня обличчям один до одного на відстані 5 – 6 метрів. Учень підкидає кульку високо вгору і виконує удар витягнутою вгору рукою, направляючи кульку вперед до партнера. Партнер ловить кульку двома руками та повторює дії попереднього.



4.3 Вправи з воланом та ракеткою

Вправа №1

Вправа виконується у парах. Учні розміщеня обличчям один до одного на відстані 5 – 6 метрів. В руці одного з гравців волан. Виконується кидок вперед піднятою вгору рукою. Партнер повинен переміститись під волан, спіймати його та виконати дії свого партнера.



Вправа №2 «Влучно в ціль»

Гравці розміщені як в попередній вправі. На відстані 1.5 – 2 м за одним з гравців на підлозі лежить гімнастичний обруч. Гравець перед обручем тримає вола, який кидає гравцю перед собою. Гравець, спіймавши вола, намагається кидком зверху влучити в обруч. Виконавши 3 – 5 кидків гравці міняються місцями.



Вправа №3

Набивання волана закритою та відкритою ракеткою.

Вправа №4

Виконується у парах. Один з партнерів розміщується на відстані 3 – 6 м, тримаючи вола в руках. Вола накидається знизу вгору. Завдання гравця з ракеткою здійснити удар по волану (за вказівкою вчителя з правої чи лівої сторони) та направити його до партнера. Виконавши декілька спроб (за вказівкою вчителя), партнери міняються місцями.

Вправа №5

Попередня вправа, але виконується через сітку.

Вправа №6

Обидва гравця мають ракетки. Виконання передач волана партнеру на точність через сітку.

4.4.Вправи для навчання виконанню влучної подачі

Після ознайомлення з технікою виконання подачі доцільно використовувати вправи, направлені на розвиток техніки та влучності.

Вправа №1

Гравець з ракеткою та воланом знаходиться на відстані 5 – 6м від обруча. За сигналом від здійснює подачу, намагаючись влучити в обруч.

Вправа №2

Гравці розміщуються у колону по одному. Перед ними на відстані 5-6 метрів 2 обручі, які лежать поруч. Гравці по черзі виконують подачі в правий та лівий обруч.

4.5.Використання вправ для закріплення навичок початкової підготовки

Усі вправи, описані раніше можна використовувати у естафетах з елементами бадмінтону. Ці естафети підвищують інтерес учнів, сприяють кращому засвоєнню технічних елементів початкової підготовки, також мають позитивний вплив на розвиток вміння працювати у команді.

ВИСНОВКИ

Особливе освітньо-виховне значення у фізичному вихованні дітей і підлітків має ігрова діяльність. Висока емоційність, великий видовищний ефект, необмежені можливості для всебічного розвитку роблять спортивні ігри популярними серед підростаючого покоління. Одним із цікавих та ефективних засобів фізичного виховання, на наш погляд, є гра бадмінтон, що культивується у системі фізичного виховання України. [4]

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.

Простота і доступність, мінімальний ризик травматизму дають можливість займатися бадмінтоном дітям різної статі й фізичної підготовленості. Можливість варіативного навантаження дозволяє використовувати його у основній, підготовчій та спеціальній медичних групах [2]. Заняття бадмінтоном позитивно впливають на розвиток усіх систем організму, особливо, кардіореспіраторну. Освітньо-виховний та фізкультурно-оздоровчий потенціал занять бадмінтоном вбачається в тому, що його структура базується на природних рухах людини (біг, стрибки, нахили, зміна напрямків рухів тощо) та прояві психофізичних здібностей.[7]

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бадмінтон та здоров'я. Джерело: <https://pyrogiv.kiev.ua/badminton-i-zdorovya/>
2. Індик П. М., Сірик А. Є. Бадмінтон: навчально-методичний посібник. Суми: Сумський державний університет. 2017. 111 с.
3. Історія бадмінтону. URL: <https://ubf.com.ua/istoriya-badmintonu/>
4. Кузьменко Ірина, Любота Олена Застосування засобів бадмінтону у фізичному вихованні школярів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків: ХДАФК, 2021.
5. Литвиненко Л. В., студ.; Індик П. М., ст. викл. Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікацій фахівців фізичного виховання та спорту. Тези доповідей IV Міжнародної науково - методичної конференції. Україна, Суми, 13–14 квітня 2017 року.
6. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Педан О.С., Коломоєць Г. А. , Боляк А. А., Ребрина А. А., Дерев'янка В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М., Косик В. М. та інші) «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» наказ Міністерства освіти і науки України від 17.08.2022 року № 752
7. Пристинський В. М., Гончаренко О. С. Бадмінтон як засіб фізичного виховання студентів: методичні рекомендації. Слов'янськ: ДВНЗ «ДДПУ», 2013. 43 с.
8. Застосунок Schuttle Time. URL: <https://shuttletime.bwfbadminton.com>