

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
ІМЕНІ АДМІРАЛА МАКАРОВА

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СПОРТУ,
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**Матеріали
Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів,
аспірантів та молодих учених**

м. Миколаїв, 28–29 жовтня 2021 року

Редакційна колегія:

Адаменко О. О., канд. пед. наук, доцент кафедри ТООПС
Бірюк С. В., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри ТООПС
Деркач В. М., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри ФВС
Марцінковський І. Б., канд. мед. наук, доцент кафедри ТООПС
Сокол О. В., доцент кафедри ФВС
Савіна О. Ю., канд. техн. наук, доцент кафедри ФВС
Челушкіна М. В., провідний фахівець кафедри ТООПС

Головний редактор:

Кувалдіна О. В., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент,
завідувач кафедри ТООПС

Матеріали надруковані в авторській редакції.

*За зміст матеріалів і достовірність наведених даних
несуть відповідальність автори публікації та їх наукові керівники.*

Актуальні проблеми спорту, фізичного виховання, здоров'я людини :
А 43 матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів
та молодих учених, 28–29 жовтня 2021 року. – Миколаїв: НУК імені адмірала
Макарова, 2021. – 318 с.

ISBN 978-966-321-436-8

У збірнику представлено тези за напрямками роботи конференції:
"Олімпійський рух, олімпійська освіта: історія проблеми, можливості";
"Олімпійський та професійний спорт: проблеми та перспективи розвитку";
"Фізичний стан, контроль фізичної підготовки та успішності фізичного
виховання"; "Адаптивна фізична культура і спорт"; "Розвиток Wellness-індустрії
в Україні та світі". Матеріали конференції становлять науковий інтерес для
науково-педагогічних працівників, тренерів, спортсменів, викладачів, наукових
співробітників.

ВПРОВАДЖЕННЯ НОВІТНІХ ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЙ З ЕЛЕМЕНТАМИ БАДМІНТОНУ У ШКІЛЬНУ ПРОГРАМУ

Калініченко І., Сокол О. В.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, Миколаїв

Вступ. Фізична культура і спорт – це засоби утворення гармонійно розвиненої особистості. Навчальною програмою з фізичної культури для учнів 5-9 класів (2012) зазначається: «Фізичне виховання – важливий засіб фізичного, соціального та духовного розвитку учнівської молоді». [1]. Основною метою навчального предмета «Фізична культура» є: формування в учнів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя [2].

Актуальність роботи: впровадження новітніх фітнес-технологій з елементами бадмінтону (Shuttle Time та Badminton Fitness) у шкільну програму.

Завдяки моді на здоровий спосіб життя та потреби суспільства до фізичної активності, що пов'язані з погіршенням стану здоров'я населення загалом, спеціалістами з фізичного виховання та спорту розроблено велику кількість новітніх фітнес програм для різних верств населення.

В школі не використовують бадмінтон, як один з видів фізичної активності, що пов'язано з недостатньою популярністю виду спорту.

Методи дослідження, що виявить можливість використання фітнес програм з елементами бадмінтону в школах та дитячих садках, на основі фітнес програм «Badminton Fitness» та «Shuttle time» є актуальним.

1. Характеристика програм «Shuttle Time» та «Badminton Fitness» Shuttle Time» – Шкільна програма з бадмінтону, що підтримує принцип того, що діти повинні вести здорове та активне життя як у школі, так і поза нею. Мета BWF – зробити бадмінтон одним із найпопулярніших і доступних шкільних видів спорту у світі.

Shuttle Time пропонує вчителям школи доступ до безкоштовних ресурсів, навчання та обладнання, які підтримують навчання приємних, безпечних та інклюзивних занять з бадмінтону дітям віком 5-15 років. Час уроків по програмі розраховані на те, щоб надати дітям позитивний образ бадмінтону за допомогою багатьох можливостей розважитися, поспілкуватися з іншими та випробувати успіх [2].

Федерація бадмінтону України приєдналась до міжнародної програми «Shuttle Time» у 2019 році.

Вона включає навчання елементам бадмінтону, екскурс у бадмінтон, як вид спорту, рухливі ігри та фізичні вправи з елементами бадмінтону. Займаючись за

даною програмою, учні отримують рівень гри в бадмінтон, достатній для участі у внутрішніх та обласних шкільних змаганнях з бадмінтону. Програма також передбачає навчальну літературу та відео уроки для вчителів, семінари та вебінари для навчання вчителів даній програмі. [3]

«Badminton fitness» – це програма фізичного розвитку, що складається з комплексів вправ на основі бадмінтонної техніки, рухів та з використанням бадмінтонного інвентарю. Вона направлена на гармонійний розвиток всіх груп м'язів, включає можливість виконання вправ з рахунком або з музикою,

«Badminton fitness» може використовуватись, окрема фітнес програма для підтримання ЗОЖ, як підготовча програма для навчання бадмінтону, або як спеціальна фізична підготовка для людей, що займаються бадмінтоном професійно.

«Badminton fitness» з 2017 року успішно використовується у фітнес центрах та бадмінтонних клубах Франції та є доволі популярною як серед дітей так і серед дорослих.

2. Програми «Shuttle Time» та «Badminton Fitness»

Протягом навчального року в період з 02.09.2018 по 31.05.2019 та в період з 02.09.2019 по 02.03.2020 учні приватної школи та дитячого садка «Fina Ribba» м. Харкова (65 осіб) займалися фізичним вихованням за програмою «Shuttle time» та «Badminton Fitness» за допомогою спеціалістів (тренерів-викладачів) бадмінтонного клубу «Вейв», які адаптували дані програми під вік та особливості контингенту [4].

Результати дослідження та їх обговорення Нами було проведено анкетне опитування у вигляді очної бесіди учнів школи 1-8 класу а також дитячого садка в період 02.03.2020–06.03.2020. З результатів анкетного опитування учнів виявлено, що діти вважають заняття спортом одним з важливих аспектів ЗСЖ.

Важливою соціальною задачею виховання у наступні кілька років є збереження цих позитивних поглядів.

Дуже важливо, що діти відзначають високу позитивну мотивацію до занять фізичним вихованням з програмою «Shuttle time» та «Badminton fitness». При цьому значна більшість дітей 4-8 класів (86%) відзначають більшу зацікавленість до програми «Shuttle time», а діти дитячого садка та 1-3 класу (75%) більш зацікавлені програмою «Badminton fitness». Тренери вважають, що це пов'язано з можливостями та інтересу до отримання нових навичок для більш дорослих дітей, та більшої потреби в русі молодших дітей, яким недостає координації для повноцінної гри в бадмінтон.

Анкетування виявило доволі багатоаспектні цілі, які стимулюють дітей до занять: для досягнення спортивного результату, для підтримання здоров'я, щоб красиво виглядати, для спілкування, щоб стати сильнішим.

Підтримання цих мотивів є важливою задачею занять на уроках фізичної культури в школі.

Абсолютна більшість опитуваних (97%) відмітили збільшення інтересу до занять фізичною культурою з моменту включення до уроків програм «Shuttle time» та «Badminton fitness».

По закінченню уроку фізичної культури учні відчувають гармонійну незначну втоми м'язів, при цьому відмічають відчуття радості, енергійності, відчуття задоволення від отримання нових навичок, та готовності до уроків за партою.

Велика кількість учнів (43%) виявили бажання займатись бадмінтоном і надалі у спортивній секції, ще 37% учнів бажають займатись чи вже займаються іншими видами спорту. 98% дітей вважають корисним заняття спортом або фізичною культурою протягом життя.

Висновки. Аналіз наукової літератури та результати анкетування виявило наступні показники позитивного впливу програм «Shuttle time» та «Badminton fitness»:

Заняття бадмінтоном сприяють гармонійному фізичному розвитку дитини, включаючи акцентований позитивний вплив на органи зору;

Бадмінтон позитивно впливає на етичне та морально-вольове виховання, розвиваючи як навички роботи в команді, так і можливості прояву особистості та самовдосконалення;

Заняття фізичною культурою за програмою «Shuttle time» та «Badminton fitness» сприяє формуванню ЗСЖ, формує інтерес та стимулює дитину до занять спортом протягом життя;

Виходячи з вищеприведеного, результати дослідження виявили можливим та корисним використання програм «Shuttle time» та «Badminton fitness» в школі та дитячих садках, та здатність цих програм вдосконалити класичну шкільну програму фізичного виховання.

Література

1. Горбунов Ю.Я. Индивидуальный стиль волевой активности и его формирование у старших школьников: Автореф. канд. дис. Пермь, 1992.
2. Профессиональный спорт/ Под ред. С.И. Гуськова, В.Н Платонова. – Киев, Олимпийская литература, 2000. – 391 с
3. Лепешкин В.А. Бадминтон для всех. – Ростов-на-дону.: Феникс, 2007.
4. <https://shuttletime.bwfbadminton.com/about>