

Система работы по изучению нового вида спорта «Бадминтон»

Движение - это жизнь.

Бадминтон - очень подвижная и интенсивная игра. Скорость обмена ударами очень высокая, поэтому нужно быстро двигаться, а, следовательно, развивать и укреплять все группы мышц.

В октябре 2011 года был создан обучающий фильм о бадминтоне, вступительное слово к которому сделал Президент России Дмитрий Анатольевич Медведев в рамках проекта, осуществляемого совместно с Министерством образования и науки России по введению бадминтона в школьную программу по физической культуре. Задача этого проекта – придать дополнительную привлекательность урокам физкультуры, предоставить учащимся новые возможности выбора, а значит привлечь к занятиям спортом, здоровому образу жизни.

Школа дает учащимся большие умственные нагрузки на организм, что оказывает неблагоприятное влияние на здоровье учащихся, на уровень, как умственной, так и физической работоспособности.

Бадминтон имеет ряд преимуществ, которые могут быть с успехом использованы в образовании – он доступен, увлекателен, несложен в усвоении на начальном этапе.

Бадминтон – прекрасная альтернатива изнуряющим физическим упражнениям. Эта игра способна повысить общий тонус организма, снять напряжение, развить выносливость, скорость, ловкость, гибкость и реакцию. Одним из уникальных свойств бадминтона называют способность восстанавливать зрение при близорукости. Так же врачи офтальмологи рекомендуют его для профилактики возникновения и прогрессирования миопии. Во время игры тренируются глазные мышцы, так как приходится постоянно следить за траекторией полета волана. На входе в школу 6% детей уже имеют проблемы со зрением, на выходе из школы таких уже 35 – 37%. Остановить эту тенденцию может - бадминтон.

Помимо этого, преимущество игры в бадминтон – это развитие быстроты мышления, когда за несколько секунд нужно сориентироваться в правильном направлении, точность зрительного восприятия. В бадминтоне достаточно часто меняется темп и скорость игры, что благотворно влияет на физическое состояние человека. Многочисленные прыжки, пробежки, разгибы туловища и наклоны – все это упражнения без которых немислима игра в бадминтон.

Это увлекательная игра, в которой сочетаются элементы тенниса, волейбола и легкой атлетики. Бадминтон не является технически сложной игрой. Правила тоже достаточно просты. Поэтому в бадминтон играют везде: во дворах, парках, в походах и на даче.

В исполнении настоящих мастеров бадминтона – это чрезвычайно интенсивная, динамичная и высоко атлетическая игра. От спортсмена требуются такие качества, как общая и скоростная выносливость, отличная координация, взрывная реакция и сила, а так же гибкость и ловкость.

Бадминтон приобрел большую актуальность за счет простоты собственных правил, доступности для разнообразных возрастных категорий и возможности играть и в помещении и на открытом воздухе. Этот вид спорта помогает укрепить не только физическое, но и эмоциональное состояние ребенка.

Индивидуальный характер игры, связанный с обострённым самолюбием, необходимость нешаблонного мышления, общения в спортивной жизни на основе проявления своих способностей и дарований все это работает на воспитание социально значимых качеств личности.

Бадминтон особенно привлекателен тем, что не терпит грубости, в нём не бывает драк, брани, у ребят нет физического контакта с соперником. Это один из немногих видов

спорта, где мальчики и девочки могут играть в одной команде и заниматься на уроке вместе, а также тренироваться в одной команде.

Бадминтон даёт хорошую физическую нагрузку, так важную для здоровья и хорошей работоспособности. В игре спортсмен должен максимально проявлять свою ловкость, сноровку, выносливость, гибкость ума, тактическое мышление. Занятия бадминтоном, систематическое участие в соревнованиях развивают и поддерживают в человеке дух здорового соперничества, азарта борьбы. Соревновательное начало, ставка на победу формируют бойцовские качества, так необходимые человеку в повседневной жизни. Развивает бадминтон быстроту движений, точность зрительного восприятия, пространственное представление о своём теле. Требует тонкой ориентации в пространстве. Подобное чувство крайне необходимо потом в ряде профессий. Недаром, Д.А. Медведев, будучи президентом РФ, сказал: **«Кто хорошо играет в бадминтон, тот быстро принимает решения».**

Данная программа предлагает использовать уроки по бадминтону как третий урок физической культуры и как один из вариантов вариативной части базовой программы. Программа направляет деятельность учащихся на изучение истории, техники и тактики избранного олимпийского вида спорта – бадминтона, на повышение мотивации к занятиям физической культурой и спортом, на сохранение здоровья, на развитие двигательных качеств и способностей.

Бадминтон доступный вид спорта для обучающихся начальной школы, не требующий проявления предельных функциональных возможностей молодого растущего организма. По данной программе могут заниматься учащиеся, отнесённые к основной, подготовительной группе здоровья и учащиеся специальной медицинской группы, имеющие медицинский допуск к занятиям по бадминтону. Бадминтон увлекает и мальчиков и девочек, так как способствует повышению двигательной активности: способствует развитию двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, специальной выносливости, повышает функциональные возможности организма, развивает глазомер, точность, быстроту реакции; экипировка и инвентарь не требуют больших материальных затрат.

Цели и задачи.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему гармоническому развитию личности, формированию здорового образа жизни, привлечению детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Основная цель введения бадминтона в школьную программу состоит в том, чтобы на основе интереса и склонностей обучающихся углубить знания, расширить арсенал двигательных умений и навыков в данном виде спорта, достигнуть более высокого уровня двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить к регулярным тренировкам.

А также целью занятий является привлечение учащихся 1 – 4х классов МОУ «СОШ №12 им. В.Ф. Суханова» к систематическим занятиям бадминтоном.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным умениям и навыкам;
- развитие двигательных и координационных способностей;
- развитие быстроты мышления, точность зрительного восприятия;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры, спорта и бадминтона.

Решая задачи физического воспитания на уроках по бадминтону учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей в систематических занятиях физкультурой и спортом, оптимальном физическом развитии.

Метапредметные результаты:

1. Понимание бадминтона, как средства организации здорового образа жизни.
2. Профилактики вредных привычек.
3. Уважительное отношение друг к другу, проявление терпимости и толерантности при совместной игровой деятельности.
4. Проявление осознанной готовности отвечать за результаты собственной деятельности в процессе обучения: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений.
5. Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.
6. Проявление доброжелательности и отзывчивости.

Ожидаемый результат

В результате реализации программы обучающиеся должны знать: историю появления бадминтона, развитие бадминтона в нашей стране; терминологию технических приёмов игры (подач, ударов); официальные правила бадминтона; гигиенические требования, предъявляемые к инвентарю, одежде занимающегося.

В результате реализации программы учащиеся 1 - 4 классов должны овладеть основными действиями и приемами игры в бадминтон, принимать участие во внутриклассных и внутришкольных соревнованиях по бадминтону. В результате реализации программы учащиеся должны уметь самостоятельно заниматься во внеурочное время и проводить соревнования по упрощённым правилам, соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма во время игры в бадминтон.

Принципы построения технологии.

Технологией предусматриваются следующие принципы:

лично - ориентированные принципы – двигательного развития, творческой активности, целеустремлённости;

культурно ориентированные принципы – целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения базовыми ценностями физической культуры;

деятельностно – ориентированные принципы – двигательной деятельности, перехода от совместной учебной - познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности;

реализацию принципа достаточности и целесообразности, определяющий распределение учебного материала в соответствии с основными компонентами двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся 1-4 классов;

принцип вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развития, медицинских показаний, возрастными – половыми особенностями, индивидуальными предпочтениями и интересами учащихся, материально – технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и типом, видом учебного заведения (городские, малокомплектные и сельские школы);

оздоровительной направленности физического воспитания, реализуемых в ходе использования освоенных знаний, навыков, способов физкультурной деятельности в

режиме учебного дня и в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

принцип связи физической культуры с жизнью, ориентированный на формирование целостного мировоззрения учащихся.

соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

принцип сознательности и активности – направлен на осознанные занятия учащимися 1 – 4 классов бадминтоном, как на уроках физкультуры, так и на секционных занятиях во внеурочное время.

Организация занятий по бадминтону.

Для того чтобы повысить интерес к урокам физической культуры, поддержать оптимальный уровень здоровья и эмоциональное состояние учащихся, в этом нам может помочь обучение игре в бадминтон.

Бадминтон – доступен, увлекателен, несложен в усвоении на начальном этапе, поэтому он является очень демократичным видом спорта, им можно начинать заниматься в любом возрасте. В результате этого он может быть с успехом использован в образовании. Преимущество игры в бадминтон – это развитие быстроты мышления, когда за несколько секунд нужно сориентироваться в правильном направлении, точность зрительного восприятия. А также его преимущество в том, что он является более доступным и наименее травмоопасным.

Можно проводить игры в бадминтон на уроках лыжной подготовки, лёгкой атлетики, когда занятия невозможно проводить на улице из-за плохой погоды, и уроки проводятся в спортивном зале. Можно проводить уроки бадминтона на улице или совмещать их с другими уроками, конечно же, при наличии специальной площадки и инвентаря.

Для организации занятий в спортивном зале или на улице необходима одна или несколько площадок для бадминтона, размеченные в соответствии с правилами игры, сетка тёмного цвета с белой каймой, воланы и ракетки по числу занимающихся.

Задачей учителя в школе является укрепление здоровья, развитие основных и специальных двигательных качеств (быстроты, силы, ловкости, гибкости и выносливости).

На начальном этапе необходимо создать у детей устойчивый интерес к данному виду спорта. Обучающиеся должны быть обучены правильному хвату ракетки, передвижению по площадке, техническому выполнению основных ударов и приемов, основным правилам игры. Наиболее способных и заинтересованных детей необходимо приглашать на занятия в секцию бадминтона. Каждый урок необходимо повторять один или два раза в зависимости от успеваемости учащихся. При повторении урока надо больше времени отводить на те упражнения, которые труднее даются занимающимся.

Для младших школьников характерным является обучающий тип урока с нагрузками небольшого объема и малой интенсивности. Дети в этом возрасте быстро устают от монотонной, однообразной работы. Восстановление успешнее протекает в условиях переключения, смены упражнений, сочетания нагрузок на различные группы мышц. Нагрузки должны носить попеременный характер с частыми чередованиями упражнений и отдыха. Занятия на этапе начальной подготовке должны приносить детям радость, вызывать положительные эмоции. Для повышения эмоционального уровня на уроке необходимо проводить подвижные игры, эстафеты, включающие в себя элементы техники бадминтона.

Подвижные игры, эстафеты, включающие в себя бег, прыжки, метания, элементы акробатики составляют 40 проц. общего времени от урока. Эти упражнения повышают эмоциональность занятий и одновременно решают комплексно задачи физического развития детей. Следующие 40 проц. общего времени от урока отводится так же на

обучение основам техники и тактики игры. Остальные 20 проц. учебного времени отводятся специальной физической подготовке (тестирование, контрольные упражнения). Уже в младшем возрасте необходимо приучать детей к выполнению специального бадминтонного комплекса зарядки, куда обязательно должны входить упражнения на улучшение подвижности в плечевом, лучезапястном суставах; упражнения имитационного характера.

Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

В домашнее задание должен входить специальный бадминтонный комплекс зарядки, который включает в себя упражнения на улучшение подвижности в плечевом, лучезапястном суставах, упражнения имитационного характера. Учащиеся должны заниматься самостоятельно, выполняя отдельные индивидуальные, в том числе домашние задания по физической подготовке, совершенствованию техники ударов и приемов.

Влияние бадминтона на здоровье человека.

Как и большинство видов физической активности, бадминтон способствует общему укреплению организма и повышению сопротивляемости различным болезням.

Бадминтон повышает выносливость организма.

Как и многие игры на свежем воздухе, оказывает закаливающее воздействие.

Бадминтон полезен для сердечно-сосудистой системы, помогает снизить риск возникновения многих заболеваний, в том числе инфаркта, инсульта и гипертонии.

Оказывает положительное влияние на дыхательную систему.

Улучшает работу вестибулярного аппарата.

Разнообразные движения, наклоны, пробежки и прыжки во время игры, помогают укрепить практически все группы мышц и кости.

Полезен бадминтон и для зрения, так как во время игры приходится следить за валанчиком, а это очень хорошая гимнастика для глаз.

Регулярные занятия бадминтоном помогают справиться с лишним весом.

Бадминтон способствует развитию быстрого мышления.

Польза бадминтона на любительском уровне

Помогает снять напряжение, справиться со стрессами и депрессиями.

Повышает общий тонус организма, улучшает аппетита и отличное настроение.

Как и многие игры на свежем воздухе, оказывает закаливающее воздействие.

Регулярные занятия бадминтоном помогают справиться с лишним весом.

Помогает снять напряжение, справиться со стрессами и депрессиями.

Основной целью включения бадминтона в школьную программу является его здоровьесберегающая роль. Эта игра не просто полезна для зрения, но и **излечивает близорукость**. Постоянное слежение за движущимся объектом, частые повороты туловища и шеи и активное движение, насыщающее кровь кислородом, – всё это **оптимально для лечения близорукости**. Игра не требует дорогостоящего инвентаря, в ней нет запредельных нагрузок, нет жёсткого контакта, т.е. достаточно безопасен. Особенно эффективен бадминтон для детей. Их близорукость чаще всего вызвана не патологией, а слабостью глазной мышцы. Также необходимо отметить, что игра в бадминтон влияет на быстроту мышления. Бадминтон ещё называют «шахматы с ракеткой», т.к. в процессе игры бадминтонист должен очень быстро просчитать «ходы» - разную вероятность того, как ответит противник на его удар, и как он сам в свою очередь ответит на удар противника. Просчитывается сразу несколько вариантов ударов. Чтобы это просчитать, необходима большая скорость мышления, которая и развивается в процессе тренировок и соревнований. С помощью включения бадминтона в школьную программу придается дополнительная привлекательность урокам физкультуры, предоставляются учащимся новые возможности выбора, а значит привлечение к занятиям

спортом, здоровому образу жизни. Бадминтон имеет ряд преимуществ, которые могут быть с успехом использованы в образовании - он доступен, увлекателен, не сложен в освоении на начальном уровне, способствует общему физическому развитию, улучшению координации движений, развитию интеллекта.