

певний специфічний вплив на організм людини. При виконанні максимальних силових зусиль в скорочувальний акт короткочасно залучаються велика кількість рухових м'язових одиниць. Потужні скорочення м'язів стимулюють не лише розвиток м'язової системи, але й усі функції організму.

Список використаних джерел

1. Розвиток витривалості і сили : метод. посіб. / укладачі В. Д. Гогоць, О. О. Остапова, А. В. Остапов ; Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка, кафедра фізичної культури та здоров'я. Полтава, 2010. 36 с.

2. Хорунжий А. Н. Розвиваємо силу. *Фізична культура в школі*. Наук.-метод. журнал. 2008. №6. С. 21–24.

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ВПРОВАДЖЕННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «БАДМІНТОН» У ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Устінов Андрій Євгенійович,

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Фізична культура, як важлива складова загальної культури, не лише спрямована на підтримку здоров'я та розвиток особистості, але й є ключовою у формуванні активного та здорового способу життя [2]. Для молоді вона виступає не тільки як можливість покращення фізичної форми, але й як засіб для навчання співпраці, волі, самодисципліни та взаємодії з іншими. Уроки фізичної культури в школах відіграють важливу роль у підтримці здоров'я дітей та створенні позитивного підґрунтя для подальшого розвитку. Для багатьох дітей вони стають основною можливістю відвести від екранів та активно розвиватися у фізичному плані, а також формують основи для здорового способу життя у майбутньому.

Ігрова діяльність в фізичному вихованні дітей і підлітків виявляється надзвичайно важливою, оскільки спортивні ігри, такі як бадмінтон, мають високу емоційність та привабливий видовищний ефект. Це не лише популярний спосіб активного проведення часу серед молоді, але й ефективний засіб фізичного виховання, що відображається в його використанні в освітніх програмах і системі фізичної культури України.

Бадмінтон – це ефективний засіб фізичного розвитку та зміцнення здоров'я дітей і підлітків, який також стимулює їхню мотивацію до занять фізичною культурою і спортом. Гра у бадмінтон активізує всі групи м'язів, сприяючи комплексному впливу на організм та розвитку різних фізичних навичок. Ця спортивна дисципліна вчить стратегічно мислити, що стимулює

розумовий розвиток. Її привабливість полягає у простоті правил та доступності для всіх, а для гри потрібен лише невеликий майданчик. Заняття бадмінтоном позитивно впливають на розвиток різних систем організму, особливо серцево-судинної. Мета впровадження бадмінтону в школах – сприяти фізичному розвитку учнів, навчати їх спортивним навичкам, розвивати командну роботу та сприяти здоровій конкуренції, а також формувати соціальні навички та популяризувати цей вид спорту серед молоді. Завдання з впровадження бадмінтону в школах можуть включати:

1. Організація тренувань з бадмінтону для учнів різних вікових груп.
2. Проведення уроків та занять з вивчення техніки гри та правил.
3. Організація турнірів та змагань серед учнів шкільного рівня.
4. Сприяння участі учнів у зовнішніх змаганнях та турнірах на міському, регіональному або національному рівні.
5. Залучення вчителів фізичної культури та тренерів для проведення тренувань та занять.
6. Сприяння створенню інфраструктури для гри в бадмінтон у школах, таких як спеціально обладнані спортивні зали та необхідне спортивне обладнання [1].

Вивчення бадмінтону на уроках фізичної культури в школах збільшує інтерес учнів до цієї гри, сприяючи їхньому фізичному та психологічному розвитку. У дослідженні С. Крошка та К. Варфоломеєвої зазначено, що підлітки під час занять бадмінтоном показують покращення рівня здоров'я, фізичного розвитку, розвитку інтелектуальних здібностей, а також формування позитивних моральних та вольових якостей. Результати дослідження О. Сутули показали, що більшість учнів (84,1%) вже мали досвід гри в бадмінтон, але лише 68,3% з них виявили зацікавленість у впровадженні цієї гри на уроках фізичної культури [3].

На уроках фізичної культури бажають грати в бадмінтон 35% учнів, а 84,2% виявили бажання брати участь у спортивних секціях. Дослідження Н. Сороколіт показало, що восьмикласники проявляють високий інтерес до цього виду спорту, зокрема 40,8% хочуть займатися бадмінтоном на уроках [1]. Дослідження також вказує на більший інтерес дівчат (48,6%) порівняно з хлопцями (31,7%). О. Шиян обґрунтувала включення бадмінтону у програму фізичної культури для підвищення рівня фізичної підготовленості учнів. І. Кріль, М. Пітин і Л. Ціж рекомендують використовувати бадмінтон для роботи з глухими дітьми молодшого віку, що сприяє розвитку різних аспектів особистості [2].

Отже, бадмінтон – це не лише захоплююча гра, але й незамінний інструмент для зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості та розвитку інтелектуальних здібностей дітей та підлітків. Його вплив на освітні, оздоровчі, розвивальні, виховні та пізнавальні процеси величезний. Бадмінтон не потребує спеціальних умов чи обладнання, що робить його ідеальним для включення у систему фізичного виховання школярів та широке використання.

Список використаних джерел

1. Індик П. М., Сірик А. Є. Бадмінтон : навч.-метод. посіб. Суми: Сумський державний університет, 2017. 111 с.
2. Кріль І., Пітин М., Ціж Л. Використання засобів бадмінтону у системі фізичного дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху: перспективи досліджень. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2013. Вип. 18. С. 274–277.
3. Пристинський В. М., Гончаренко О. С. Бадмінтон як засіб фізичного виховання студентів: методичні рекомендації. Слов'янськ : ДВНЗ «ДДПУ», 2013. 43 с.

ЗАВДАННЯ ТА СПЕЦИФІКА ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Феніч Ростислав Вадимович,

*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
кафедри медико-біологічних дисциплін та фізичного виховання
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

Професійно-прикладна фізична підготовка ґрунтується на загальній фізичній підготовці та відповідності до неї. Зміст загальної фізичної підготовки, а частково і професійно-прикладної фізичної підготовки в навчальних закладах, визначений державними програмами з фізичного виховання.

У сучасний час визначаються ряд ключових показників, які є найбільш інформативними і значущими для розробки конкретних методик та технологій професійно-прикладної фізичної підготовки: типові трудові дії, операції; типові помилки; основні та допоміжні робочі рухи, робочі пози; рухова активність, фізичне навантаження та його характер; психічне та психофізичне навантаження; кліматичні, метеорологічні та санітарно-гігієнічні умови; професійні ризики та захворювання; ключові фізичні якості, рухові вміння та навички; ключові психофізичні функції; ключові психічні якості та здібності та інші особистісні характеристики.

Однією з головних особливостей професійно-прикладної фізичної підготовки є її спрямованість на досягнення конкретних практичних результатів у обраній професійній сфері під час навчання та виховання. Цей підхід проявляється у специфічному змісті та методиках професійно-прикладної фізичної підготовки [1].

Наукове обґрунтування специфічного змісту та методів професійно-прикладної фізичної підготовки можна надати з точки зору вчення про адаптацію організму людини та теорії переносу тренувань. Вплив праці на людину викликає певні адаптаційні зміни в організмі, тобто адаптаційні