

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

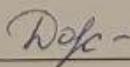
## КУРСОВАЯ РАБОТА

Особенности проведения внеурочных занятий по бадминтону  
у обучающихся 6-7 классов

БПО – 21-ФК1- № 165884.1386–с. 07. 000 КР

Студент

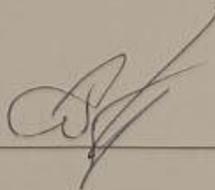
гр. БПО-21-ФК1



С.В. Дорошенко

Руководитель

к.пед.н., доцент



О.В. Горбунова

Владивосток 2024

Директору института  
физической культуры и спорта  
ВВГУ  
Барабаш Ольге Алексеевне

студента группы БПО-21-ФК1  
Дорошенко Софии Вячеславовны  
Ф.И.О. полностью  
+79242555609  
doroshenko\_sofiia@edu.vvsu.ru  
Контактная информация студента: тел. и t-mail

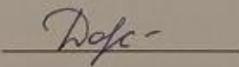
### Заявление

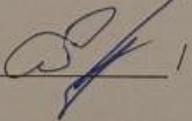
Прошу закрепить за мной тему курсовой работы

Особенности проведения внеурочных занятий по бадминтону у обучающихся  
6-7 классов

Назначить научным руководителем

Ольгу Васильевну Горбунову, доцента кафедры физкультурно-  
оздоровительной и спортивной работы  
(Ф.И.О. руководителя, должность)

Подпись студента  / С.В. Дорошенко  
(инициалы, фамилия)

Подпись научного руководителя  / О.В. Горбунова  
(инициалы, фамилия)

Дата « 5 » февраля 2024 г.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**ЗАДАНИЕ**

на курсовую работу

Студенту группы БПО-21-ФК1  
Ф.И.О. студента  
Дорошенко София Вячеславовна

Тема курсовой работы  
Особенности проведения внеурочных занятий по бадминтону у обучающихся  
6-7 классов

1. Анализ литературных источников по педагогике, теории методики физического воспитания и психологии
2. Педагогическое тестирование
3. Методы математической статистики для обработки показателей тестирования

Основные источники информации, используемые для разработки темы:

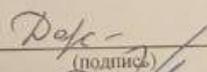
1. Губа, В.П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В.П. Губа. – М.: Спорт, 2020. – 720 с.
2. Обухова, Л. Ф. Возрастная психология : учебник для вузов / Л. Ф. Обухова. – М. : Юрайт, 2020. – 460 с.

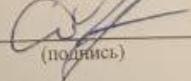
Срок представления работы 04.06.2024 г.

Дата выдачи задания 05.02.2024 г.

Студент Дорошенко С.В.  
(Ф.И.О.)

Руководитель ВКР Горбунова О.В.  
(Ф.И.О.)

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

## ГРАФИК

подготовки и оформления курсовой работы

Студента Дорошенко Софии Вячеславовны группы БПО-21-ФК1

Тема  
Особенности проведения внеурочных занятий по бадминтону у обучающихся  
6-7 классов

№ п/п	Выполняемые работы и мероприятия	Срок выполнения	Отметка о выполнении
1	Выбор темы и согласование с руководителем	5 февраля – 16 февраля 2024 г.	Выполнено
2	Подбор первичного материала, его изучение и обработка. Составление актуального списка источников	17 февраля – 10 марта 2024 г.	Выполнено
3	Составление плана работы и согласования с руководителем	11 марта – 15 марта 2024 г.	Выполнено
4	Разработка и представление руководителю одного из параграфов Первой главы	16 марта – 26 марта 2024 г.	Выполнено
5	Разработка и представление руководителю следующего параграфа Первой главы	27 марта - 15 апреля 2024 г.	Выполнено
6	Разработка и представление руководителю заключительного параграфа Первой главы	16 апреля – 29 марта 2024 г.	Выполнено
7	Написание резюме по Первой главе Составление списка литературы	1 мая – 20 мая 2024 г.	Выполнено
	Разработка презентации и доклада Получение отзыва научного руководителя	24 мая – 3 июня 2024 г.	Выполнено
8	Защита Курсовой работы	4 июня 2024 г.	Выполнено

Студент Дорошенко С.В.  
(Ф.И.О.)

С.В. Дорошенко  
(подпись)

04 июня 2024

Руководитель ВКР Горбунова О.В.  
(Ф.И.О.)

О.В. Горбунова  
(подпись)

04 июня 2024

## Справка о проверке на наличие заимствований

Имя файла: БПО\_21\_ФК1\_курсовая работа.doc  
Автор: С.В. Дорошенко  
Заглавие: Особенности проведения внеурочных занятий по бадминтону у обучающихся 6-7 классов  
Год публикации: 2024  
Комментарий: Не указан  
Подразделение: Кафедра ФОСР / ~



Коллекции: Интернет 2.0, Научные статьи 2.0, Русскоязычная Википедия, Англоязычная Википедия, Коллекция Энциклопедий, Библиотека Либрусек, Университетская библиотека, Коллекция КФУ, ВКР Российского университета кооперации, Коллекция АПУ ФСИН, Коллекция ПГУТИ, Репозиторий открытого доступа СПб гос. ун-та, Научная электронная библиотека "КиберЛенинка", ЦНМБ Сеченова, Авторефераты ВАК, Диссертации ВАК, Диссертации РГБ, Авторефераты РГБ, Готовые рефераты, ФИПС. Изобретения, ФИПС. Полезные модели, ФИПС. Промышленные образцы, Коллекция Руконт, Библиотека им. Ушинского, Готовые рефераты (часть 2), Открытые научные источники, НЭБ, БиблиоРоссика, Правовые документы I, Правовые документы II, Правовые документы III, Собрание законодательства Российской Федерации

### 📄 Результат проверки

Оценка оригинальности документа: 65%

Оригинальные фрагменты: 65,12%

Обнаруженные заимствования: 16,17%

Цитирование: 18,71%

65%

16%

19%

Работу проверил: Горбунова О.В.

Дата: 17.06.24

Подпись:

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

**ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ**

на Курсовую работу по теме Особенности проведения внеурочных занятий по бадминтону у учащихся 6–7 классов

студентки группы БПО-21-ФК1 Дорошенко Софии Вячеславовны, направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование по профилю Физическая культура.

Научный руководитель доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы О.В. Горбунова

В данной курсовой работе представлены результаты выполнения следующих задач:

- анализ литературных источников по психологии, педагогике, теории методики физического воспитания;
- анализ образовательных стандартов, программ и учебно-методической документации;
- отбор и систематизация методических материалов по проблеме исследования;
- изучение и обобщение педагогического опыта.

Студент справился с решением поставленных задач по организации исследования, самостоятельно получил, обработал и представил результаты анализа литературных источников, систематизировал и обобщил методические материалы по проблеме исследования, сформулировал резюме по теоретической части исследования, в ходе выполнения исследования всегда соблюдались сроки предоставления результатов.

Студент в полном объеме предоставил текстовую и презентационную части курсовой работы с результатом на оценку «отлично».

Научный руководитель \_\_\_\_\_ / Горбунова О.В./

## Содержание

Введение .....	3
Глава 1 Теоретические основы проведения внеурочных занятий по бадминтону.....	5
1.1 Методические особенности обучения бадминтону в системе физического воспитания школьников 13-14 лет.....	5
1.2 Значение внеурочных занятий в физическом и личностном развитии школьников (изучение и обобщение педагогического опыта).....	13
1.3 Анатомо-физиологические и психофизические особенности учащихся 6-7 классов .....	18
Список литературы .....	23

## Введение

**Актуальность исследования.** На сегодняшний день одной из главных задач школьного образования является укрепление здоровья и физической подготовленности детей. В связи с чем уделяется большое внимание таким формам, средствам и методам физического воспитания, которые бы позволили комплексно решать поставленные задачи [1]. Одним из эффективных средств укрепления здоровья и компенсации дефицита двигательной активности учащихся среднего школьного возраста, несомненно, являются спортивные игры, в частности бадминтон.

Современные научные исследования в основном посвящены опыту организации занятий по бадминтону направленные на достижения спортивных результатов. Вместе с тем оздоровительный и образовательный потенциал этого вида физической активности недостаточно изучен [2, 3].

В школьном образовании бадминтон имеет большие преимущества с точки зрения укрепления здоровья и гармоничного физического развития учащихся. Его динамичный и увлекательный характер позволяет не только повысить уровень физической подготовленности школьников, но и сформировать у них устойчивую мотивацию к регулярным занятиям физической культурой. Кроме того, бадминтон способствует развитию таких важных личностных качеств, как целеустремленность, настойчивость, умение работать в команде [4, 5].

Вместе с тем, организация внеурочных занятий по бадминтону в школьной среде требует тщательного научно-методического обоснования, учитывающего возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, материально-техническое оснащение образовательного учреждения.

Таким образом, исследование особенностей проведения внеурочных занятий по бадминтону для обучающихся 6-7 классов представляется актуальной научной задачей.

**Проблема исследования** заключается в отсутствии научно обоснованной методики применения средств бадминтона на внеурочных занятиях по физической культуре для повышения физической подготовленности и мотивации к занятиям физической культурой обучающихся 6-7 классов.

**Объект исследования:** физическое воспитание обучающихся 6-7 классов.

**Предмет исследования:** содержание внеурочных занятий по бадминтону направленные на развитие физической подготовленности у обучающихся 6-7 классов.

**Цель исследования** – обоснование разработанных внеурочных занятий по бадминтону, направленных на развитие физической подготовленности у обучающихся 6-7 классов.

**Гипотеза исследования** состоит в предположении, что занятия бадминтоном во время внеурочной деятельности обучающихся 6-7 классов положительно повлияют на их физическую подготовленность.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать литературные источники по проведению внеурочных занятий по бадминтону у обучающихся 6-7 классов.

2. Разработать содержательную основу внеурочных занятий по бадминтону направленных на развитие физической подготовленности у учащихся 6-7 классов.

3. Осуществить внедрение разработанных внеурочных занятий по бадминтону. Провести диагностику результативности разработанных средств, направленных на развитие физической подготовленности обучающихся 6-7 классов.

**Методы исследования:**

– анализ литературных источников по педагогике, теории методики физического воспитания и психологии;

– педагогическое тестирование;

– методы математической статистики для обработки показателей тестирования.

**Практическая значимость исследования** заключается в том, что разработанные занятия по бадминтону для обучающихся 6-7 классов, могут быть использованы на внеурочных занятиях в процессе освоения школьниками техники и тактики спортивных игр.

**Организация исследования:**

На первом этапе (2024 г.) проведён анализ литературных источников по проблемам, касающихся особенностей проведения внеурочных занятий по бадминтону у обучающихся 6-7 классов.

На втором этапе (2024 г.) будет разработана содержательная основа внеурочных занятий по бадминтону для 6-7 классов направленная на развитие физической подготовленности обучающихся.

На третьем этапе (2025 г.) планируется внедрение разработанных внеурочных занятий по бадминтону обучающихся. Провести диагностику результативности разработанных средств, направленных на развитие физической подготовленности обучающихся 6-7 классов.

Апробация и внедрение в практику результатов исследования осуществлялись посредством доклада на XXVI международной научно-практической конференции-конкурса

студентов, аспирантов и молодых учёных «Интеллектуальный потенциал вузов – на развитие Дальневосточного региона России и стран АТР.

## Глава 1 Теоретические основы проведения внеурочных занятий по бадминтону

### 1.1 Методические особенности обучения бадминтону в системе физического воспитания школьников 13-14 лет

Бадминтон (англ. badminton, от собств. Badminton) – вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах разделённой сеткой площадки и перекидывают волан через сетку ударами ракеток, стремясь «приземлить» волан на стороне противника, и, наоборот, чтобы он не упал на собственное поле [4, 5, 6].

Название «бадминтон» происходит от бадминтон-хауса герцога Бофорта в Глостершире, Англия, где в эту игру впервые сыграли в середине 19 века. Она завоевала популярность среди британской элиты и первоначально была известна как «Игра в бадминтон». Игра была введена в другие страны британскими военными офицерами и колониальными администраторами, что привело к учреждению международных соревнований по бадминтону [7].

В 1893 году были сформулированы первые официальные правила бадминтона, а в 1899 году была создана Ассоциация бадминтона Англии. С тех пор бадминтон стал быстро распространяться по всему миру, и в 1934 году была основана Международная федерация бадминтона (BWF) (ныне известная как Всемирная федерация бадминтона) для управления и продвижения этого вида спорта в глобальном масштабе.

Сегодня в бадминтон играют на соревнованиях различных рангов, от местных клубов до Олимпийских игр. Этот вид спорта развивался на протяжении многих лет, с изменениями в правилах, оборудовании и технике игры. Бадминтон также стал популярным видом отдыха, которым наслаждаются люди всех возрастов по всему миру.

Правила бадминтона, согласно официальным источникам BWF, предусматривают, что игра ведётся на прямоугольной площадке, разделённой сеткой. Цель игры – набрать больше очков, чем соперник, отправляя волан на его сторону так, чтобы он не смог его отбить. Игра ведётся до 21 очка, и для победы необходимо выиграть два сета. Если счет равный (20:20), игра продолжается до тех пор, пока одна из сторон не наберет два очка преимущества [8].

Для игры в бадминтон необходимы следующие предметы инвентаря:

1. Волан – легкий предмет, сделанный из пробки или пластика, с оперением из натуральных или синтетических перьев (рисунок 1). Согласно стандартам BWF, волан должен соответствовать определенным требованиям по весу и размерам.



Рисунок 1 – «Вола́н для игры в бадминтон»

2. Ракетка – легкая ракетка с овальной или изогнутой формой обода и струнной поверхностью (рисунок 2).

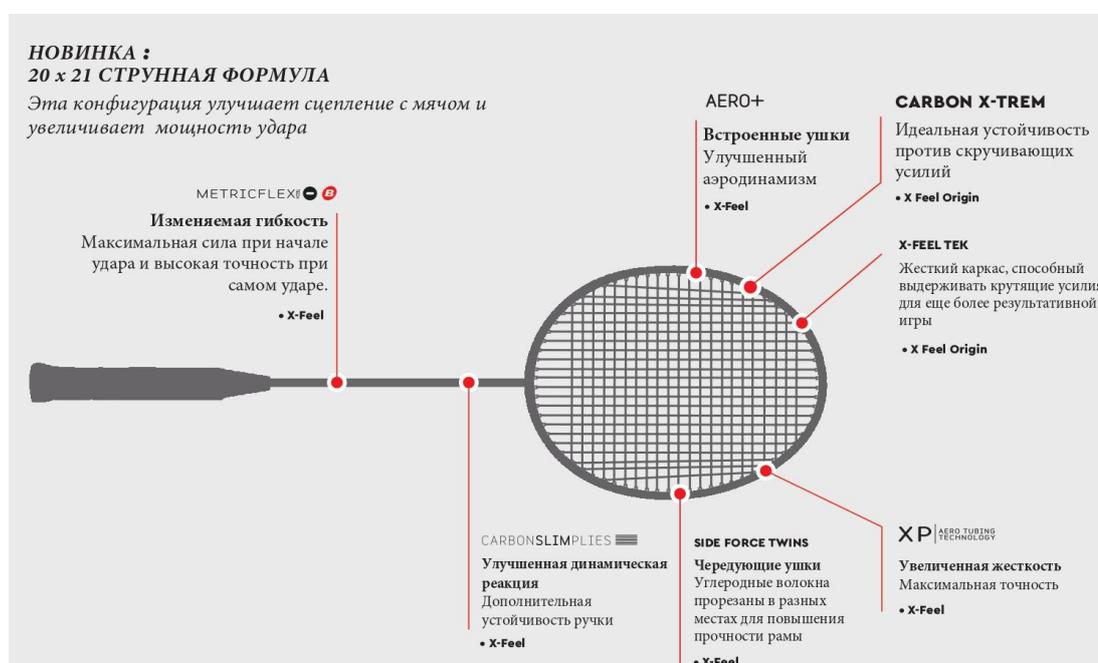


Рисунок 2 – «Ракетка для игры в бадминтон»

Как указывают Голенко В.А. и Скородумова А.П., ракетки могут быть сделаны из различных материалов, таких как алюминий, графит или композитные материалы [9].

3. Сетка – сетка натягивается посередине площадки на высоте 1,55 метра для мужчин и 1,524 метра для женщин.

4. Площадка – прямоугольная площадка с размерами 13,4 метра в длину и 6,1 метра в ширину для одиночных игр, и 13,4 метра в длину и 6,7 метра в ширину для парных игр (рисунок 3).



5. Заболевания нервной системы (эпилепсия, рассеянный склероз, болезнь Паркинсона).

6. Острые инфекционные заболевания в острой стадии.

8. Период восстановления после серьезных травм или операций.

Перед началом регулярных занятий бадминтоном рекомендуется проконсультироваться с врачом и пройти необходимое обследование для выявления возможных противопоказаний. При наличии хронических заболеваний нагрузки должны быть адаптированы под индивидуальные особенности организма.

Также перед началом занятий учителям рекомендуется проводить оценку общей и специальной физической подготовки учащихся с помощью нормативов, рекомендуемых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» для зачисления и перевода на этап начальной подготовки [10].

Интерпретация нормативов общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

Виды испытания	Мальчики	Девочки
Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу	не менее 7	не менее 4
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	не менее +1	не менее +3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее 110	не менее 105
Метание волана (м)	не менее 5	не менее 3
Прыжки через скакалку (за 30 сек) (кол-во раз)	не менее 40	не менее 35

Оценка технической подготовленности учащихся определяли по тестам, представленным в таблице 2.

Таблица 2 – Нормативы технической подготовленности учащихся по бадминтону

Контрольные упражнения	Норма (кол-во раз)
Набивание (жонглирование) волана	11-15
Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали)	6-8

Продолжение таблица 2

Контрольные упражнения	Норма (кол-во раз)
Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов	3-4
Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов	3-4
Выполнение высоко-далёкой подачи на заднюю линию площадки	2-4

На уроках по бадминтону необходимо соблюдать технику безопасности:

«Спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются учащиеся:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся должен:

- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- проверить надёжность крепления сетки и стоек для игры в бадминтон;
- провести разминку.

Требования безопасности во время занятий:

- Не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- Не выполнять упражнения сломанной ракеткой и разорванным воланом;
- При выполнении прыжков и соскоков с гимнастических скамеек приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая;
- Не стоять близко к учащимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;
- Не выполнять упражнения с ракеткой при влажных ладонях;

При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

- избегать столкновений с другими обучающимися, «перемещаясь спиной» смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на своё место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала» [11].

Методика обучения бадминтону в рамках образовательной программы по физической культуре имеет свои особенности и требует современного подхода, учитывающего актуальные тенденции и рекомендации ведущих специалистов.

Российские авторы уделяют значительное внимание данному вопросу и предлагают различные методические подходы.

В работе Ковалевой Н.А. и Ивановой Е.В. «Методика обучения бадминтону в школе» рассматриваются особенности организации и проведения занятий по бадминтону для школьников разных возрастных групп, в том числе для учащихся 13-14 лет. Авторы подчеркивают необходимость учета физиологических и психологических особенностей данного возраста, а также важность создания благоприятной эмоциональной атмосферы на занятиях [12].

В исследовании Семенова А.В. и Жилкиной Т.Н. «Методические рекомендации по организации занятий бадминтоном в школе» представлены рекомендации по планированию и проведению занятий по бадминтону для различных возрастных групп, включая учащихся 13-14 лет. Авторы акцентируют внимание на необходимости постепенного увеличения нагрузки и разнообразии используемых упражнений и игровых заданий [13].

В работе Губа В.П. и Родина А.В. «Теория и методика бадминтона» рассматриваются вопросы методики обучения бадминтону в школьном возрасте. Авторы отмечают, что в 13-14 лет важно уделять внимание развитию координационных способностей, скоростно-силовых качеств, а также формированию правильной техники выполнения ударов [14].

В исследовании Былевой Л.В. и Эрдмана Д.В. «Бадминтон в системе физического воспитания школьников» рассматриваются вопросы организации занятий по бадминтону в школе с учетом возрастных особенностей учащихся. Авторы подчеркивают важность соблюдения принципов постепенности и последовательности в обучении, а также необходимость создания условий для развития интереса к занятиям бадминтоном у школьников 13-14 лет [15].

В методическом пособии Масловой Е.А. и Степановой О.В. «Бадминтон в школе» представлены рекомендации по проведению занятий по бадминтону для различных возрастных групп, включая учащихся 13-14 лет. Авторы акцентируют внимание на необходимости учета индивидуальных особенностей учащихся, а также на важности использования игровых и соревновательных методов обучения [16].

Согласно Ляху В.И. и Зданевичу А.А., при обучении бадминтону необходимо использовать игровой и соревновательный методы, которые повышают интерес и мотивацию учащихся [17]. Авторы рекомендуют постепенно усложнять задания и увеличивать нагрузку, чтобы обеспечить постепенное развитие физических качеств и технических навыков. Также авторы делают акцент на то, что в ходе соревновательной деятельности у учащихся воспитываются следующие качества (рисунок 4).

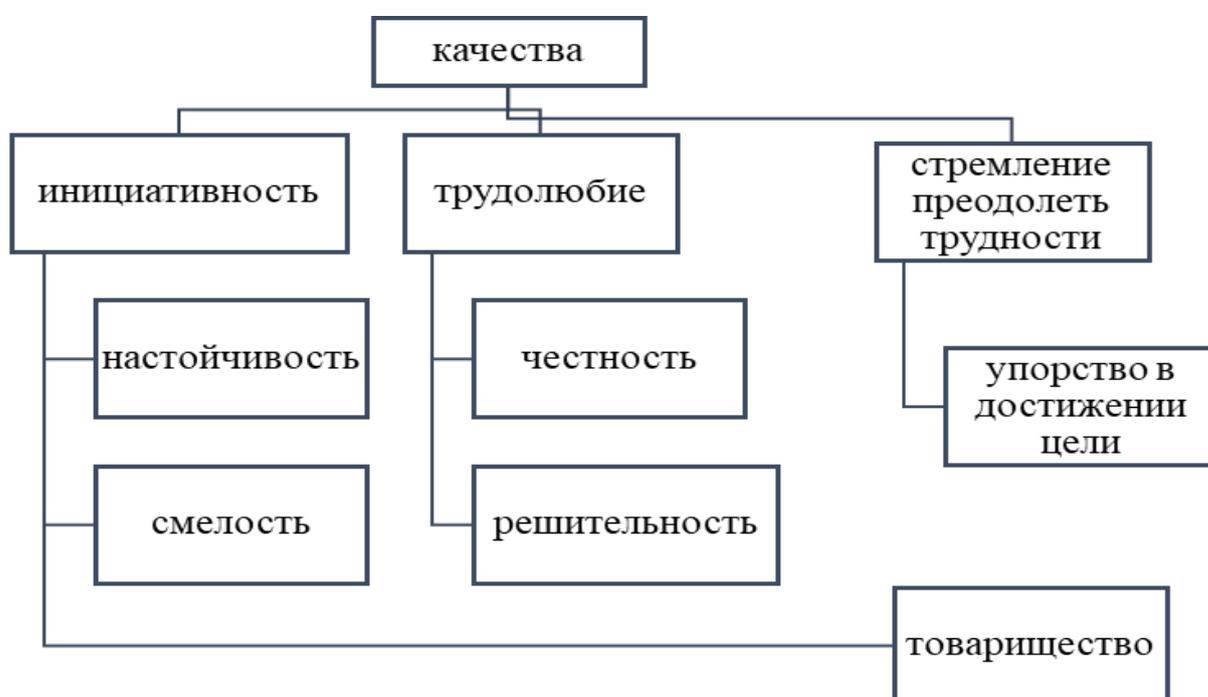


Рисунок 4 – «Качества, формирующиеся у детей посредством игры в бадминтон» по Ляху В.И. и Зданевичу А.А.

В своей работе Былева Л.В. и Эрдман Д.В. подчеркивают важность развития координационных способностей в бадминтоне, которые играют ключевую роль в данном виде спорта. Они предлагают включать в занятия специальные упражнения для совершенствования ловкости, быстроты реакции и точности движений [18].

По данным научной литературы отмечено, что внеурочные занятия бадминтоном воздействуя на организм развивают следующие двигательные качества (рисунок 5).



Рисунок 5 – «Двигательные качества, развивающиеся бадминтоном»

В своей работе Бальсевич В.К. и Лубышева Л.И. отмечают необходимость учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся при планировании и проведении занятий по бадминтону. Они рекомендуют варьировать нагрузку, чередовать упражнения различной сложности и использовать дифференцированный подход [19].

Холодов Ж.К. и Кузнецов В.С. акцентируют внимание на важности создания благоприятной атмосферы на занятиях, которая способствует повышению мотивации и эффективности обучения. Они советуют использовать игровые формы, соревновательные элементы и поощрять учащихся за достигнутые успехи [20].

Поповская Л.В. и Литвинова Е.Н. подчеркивают необходимость формирования у учащихся устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, в том числе бадминтоном. Они рекомендуют создавать условия для самостоятельных занятий и привлекать учащихся к участию в соревнованиях и спортивных мероприятиях [21].

При организации внеурочных занятий по бадминтону необходимо учитывать ряд факторов, таких как возраст и уровень подготовленности обучающихся, материально-техническое обеспечение, квалификация педагога и др., важно создать благоприятные условия для проведения занятий, обеспечить безопасность и соблюдение санитарно-гигиенических норм [20].

По данным научной литературы установлено, что методика обучения бадминтону должна строиться с учётом принципов последовательности, доступности и индивидуальности. Во время занятий физкультурой рекомендуется начинать обучение с освоения основных технических элементов (хвататы, стойки, перемещения, подачи, удары), постепенно переходя к более сложным тактическим действиям и игровой практике [22].

По мнению Барчукова Г.В. и соавторов для развития физических качеств, необходимых в бадминтоне (скоростно-силовых, координационных, выносливости), следует использовать специальные упражнения и игровые задания. «Для развития скоростно-силовых качеств: прыжковые упражнения (прыжки через скакалку, прыжки с разбега, прыжки с доставанием предметов, прыжки через препятствия); метания (метание теннисного мяча, набивного мяча); удары по воздушному мячу или волану с максимальной силой. Для развития координационных способностей: жонглирование воланом (ракеткой, рукой); передвижения по сложным траекториям (челночный бег, бег с изменением направления); игровые задания с мячом или воланом (отбивание волана в определенную зону, передачи в парах и тройках). Для развития выносливости: челночный бег с переносом предметов; круговая тренировка с упражнениями на выносливость; игровые задания с увеличенной продолжительностью (длительная игра на счет, игра с дополнительными заданиями). Игровые задания: эстафеты с элементами бадминтона (передачи, удары, перемещения); подвижные игры с воланом или мячом, развивающие необходимые качества; игровые упражнения на технические элементы (удары, подачи, передвижения) с дополнительными заданиями» [23].

Важным аспектом является создание соревновательной среды, которая повышает мотивацию и интерес обучающихся к занятиям. Л.И. Лубышева подчеркивает значимость социальных факторов в развитии физической культуры и спорта [24].

Таким образом организация внеурочных занятий по бадминтону требует комплексного подхода, учитывающего методические и социальные аспекты. Опираясь на рекомендации российских исследователей, педагог может эффективно выстроить процесс обучения бадминтону, способствуя физическому развитию и формированию личностных качеств обучающихся.

## 1.2 Значение внеурочных занятий в физическом и личностном развитии школьников (изучение и обобщение педагогического опыта)

Внеурочная деятельность является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе, она помогает решать задачи физического воспитания, формирования устойчивых мотивов для занятий спортом. Образовательная школа является базой для создания условий для проявления и развития у ученика своих интересов на основе свободного выбора [2].

В исследованиях Щетининой С.Ю. установлено, что «повышение физического воспитания школьников связано с организацией физкультурно-спортивной среды на основе её гуманитаризации и совершенствования функционирования. Анализ концепций, подходов и парадигм совершенствования и модернизации физического воспитания показал, что при

всём их многообразии гуманитарная парадигма обладает особым педагогическим (воспитательным) потенциалом интегрирования физкультурно-спортивной среды» [25].

Федотова Г.Г. и соавторы отмечают, что «процесс физического воспитания школьников связан с повышением роли внеурочной физкультурно-оздоровительной деятельности, в рамках которой решаются задачи физического развития, физической подготовленности и в целом социализации школьников [26].

По мнению Голубевой А.С. и соавторов «включенность школьников в занятия физкультурой и спортом, их активность на этих занятиях (реальное отношение к физкультурно-спортивной деятельности), в первую очередь зависит, особенно если иметь в виду их свободное время, от субъективного отношения к урокам физкультуры и другим занятиям физкультурой и спортом» [27].

Бадминтон как вид физической деятельности для внеурочных занятий является актуальным видом физической активности, так как предполагает различные уровни интенсивности нагрузки от низкого до субмаксимального. Для игры в бадминтон от ребёнка требуется высокая степень координации, быстрота перемещения, скорость мышления и реакции, выполнения специфических технических приемов, минимальных подготовительных действий перед нанесением удара, а также мгновенной оценки рискованности удара [28].

Бадминтон задействует множество мышечных групп и требует широкого диапазона физических нагрузок. Аэробная нагрузка гармонично сочетается с высокоамплитудными движениями, такими как выпады, прыжки, короткие ускорения и другие. Кроме того, бадминтон благоприятно влияет на кровообращение органов зрения, поскольку волан, приближающийся к глазам и удаляющийся от них, эффективно тренирует глазодвигательный аппарат [29].

При игре в бадминтон игроки могут иметь различную физическую и техническую подготовку и гендерную принадлежность. Игрок может самостоятельно задавать подходящий ему темп игры, регулировать свою активность, а чередование быстрых ударов и коротких пробежек с небольшим временем ожидания ответа противника не позволяет человеку сильно утомляться. При этом у игрока в любом случае наблюдается большой расход энергии, повышение интенсивности работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

По мнению Большева А.С. и соавторов «внедрение бадминтона в процесс формирования физической культуры школьника может позволить разрешить ряд проблем: не только обеспечение психо-физиологической гармонизации деятельности, но и выступить в качестве мотивационной составляющей мышечного и эмоционального удовлетворения,

развития психомоторики и функциональных возможностей, воспитания личности и существенного повышения ресурсов здоровья школьников» [30].

В работе Абрамовича Д.В. и Шпорина Э.Г. «Влияние дополнительных занятий по физической культуре во внеурочное время на физическую подготовленность учащихся среднего и старшего школьного возраста» установлено, что регулярные занятия бадминтоном повышают уровень физической подготовленности детей и подростков [31].

Помимо физического развития, внеурочные занятия по бадминтону оказывают положительное влияние на личностное развитие школьников. Согласно исследованию Ю.В. Высочиной, занятия бадминтоном способствуют формированию таких важных качеств, как целеустремленность, самостоятельность, ответственность и коммуникативные навыки [32]. Автор отмечает, что в процессе игры в бадминтон учащиеся учатся планировать свои действия, принимать решения и нести за них ответственность, что способствует развитию их волевой сферы.

Ряд исследований также указывает на положительное влияние бадминтона на эмоциональное состояние школьников. Так, Е.А. Бурцева и Н.Н. Лебедева в своей работе отмечают, что занятия бадминтоном способствуют снижению уровня тревожности и агрессивности у подростков, а также повышению их самооценки и уверенности в себе [33]. Авторы объясняют это тем, что бадминтон является увлекательной и эмоционально-насыщенной деятельностью, которая позволяет школьникам отвлечься от повседневных проблем и переживаний.

Кроме того, внеурочные занятия по бадминтону могут оказывать положительное влияние на социальную адаптацию школьников. Так, по мнению Т.В. Андрюхиной и Н.В. Третьяковой, участие в соревнованиях и турнирах по бадминтону способствует развитию навыков взаимодействия, сотрудничества и лидерства [34]. Авторы отмечают, что в процессе игры учащиеся учатся выстраивать конструктивные отношения с партнерами, проявлять гибкость и находить компромиссные решения, что способствует их успешной социализации.

Исследования зарубежных ученых также подтверждают положительное влияние бадминтона на личностное развитие школьников. Так, по данным М. Badminton и соавторов, занятия бадминтоном способствуют развитию таких качеств, как самодисциплина, настойчивость и умение работать в команде [35]. Авторы отмечают, что в процессе игры учащиеся учатся управлять своими эмоциями, проявлять волевые усилия и взаимодействовать с партнерами, что способствует их личностному росту.

В исследовании Ивановой С.С. и соавторов было установлено, что «внеурочные занятия бадминтоном способствуют повышению уровня физической подготовленности,

развитию координационных способностей и улучшению функционального состояния сердечно-сосудистой системы школьников» [36].

Согласно работе Кузнецова А.А. и Кузнецовой З.М., «включение бадминтона во внеурочную деятельность позволяет эффективно решать задачи по формированию здорового образа жизни, повышению двигательной активности и мотивации к занятиям физической культурой у школьников» [37].

В исследовании Сидорова Д.В. и Шляхтова В.Н. было выявлено, что «регулярные занятия бадминтоном во внеурочное время оказывают положительное влияние на развитие скоростно-силовых качеств, гибкости и выносливости учащихся» [38].

Согласно работе Ивановой Е.А. и Лукьяновой Е.Ю., «включение бадминтона в программу внеурочной деятельности способствует повышению уровня социализации школьников, развитию коммуникативных навыков и умения работать в команде» [39]. Исследование показывает, что внеурочные занятия бадминтоном оказывают комплексное положительное влияние на физическое, психологическое и личностное развитие школьников.

В исследовании Большев А.С. и соавторов показано «достоверное влияние дополнительных занятий бадминтоном на показатели физического, психофизиологического развития детей, на формирование оптимального нейропсихологического статуса, обеспечивающего эффективное развитие детей» [40].

На рисунке 5 представлен исходный уровень взаимосвязи физического развития и психофизиологического состояния детей, играющих в бадминтон.

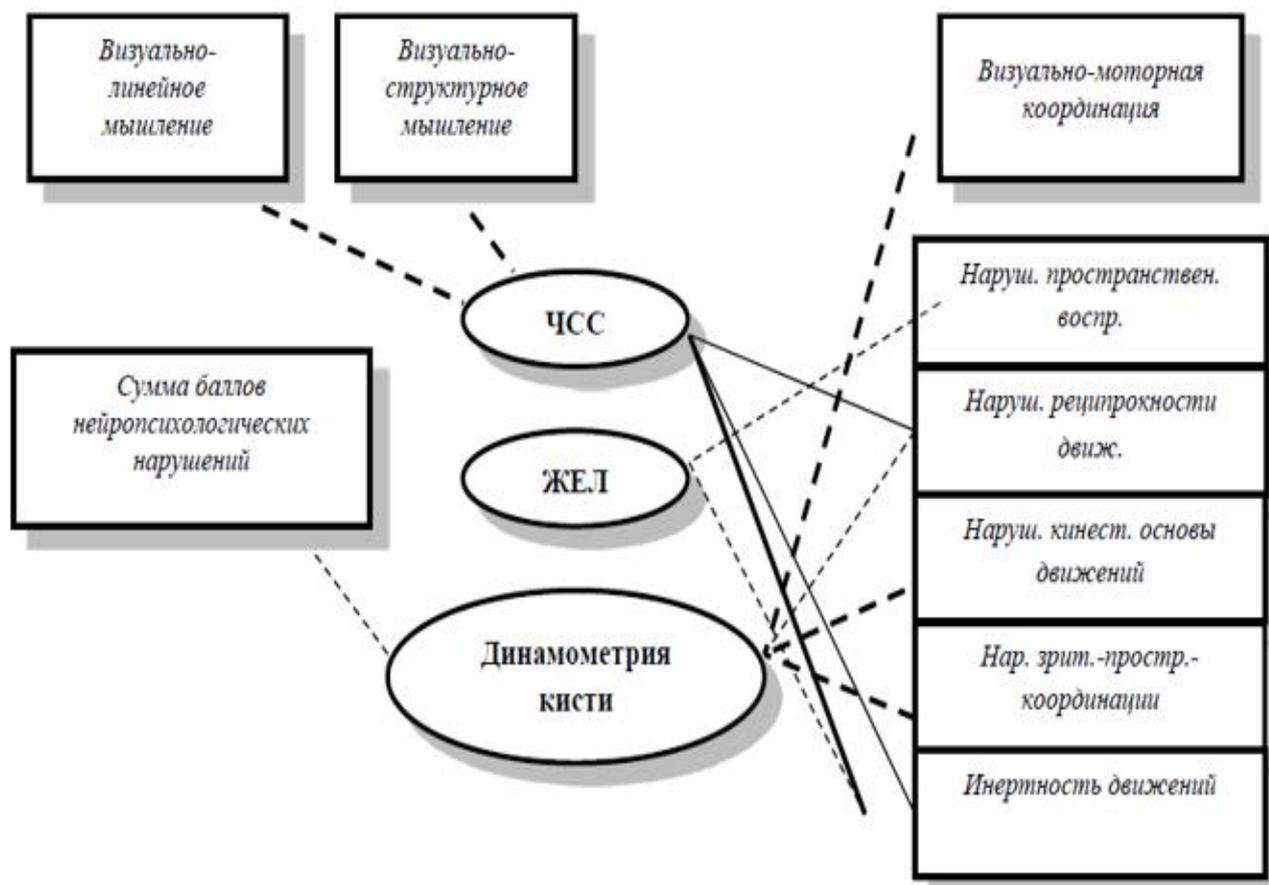


Рисунок 5 – «Взаимосвязь физического развития и психофизиологического состояния детей, играющих в бадминтон (исходный уровень)» по Большеву А.С.

На рисунке 6 представлен итоговый уровень взаимосвязи физического развития и психофизиологического состояния детей, играющих в бадминтон.

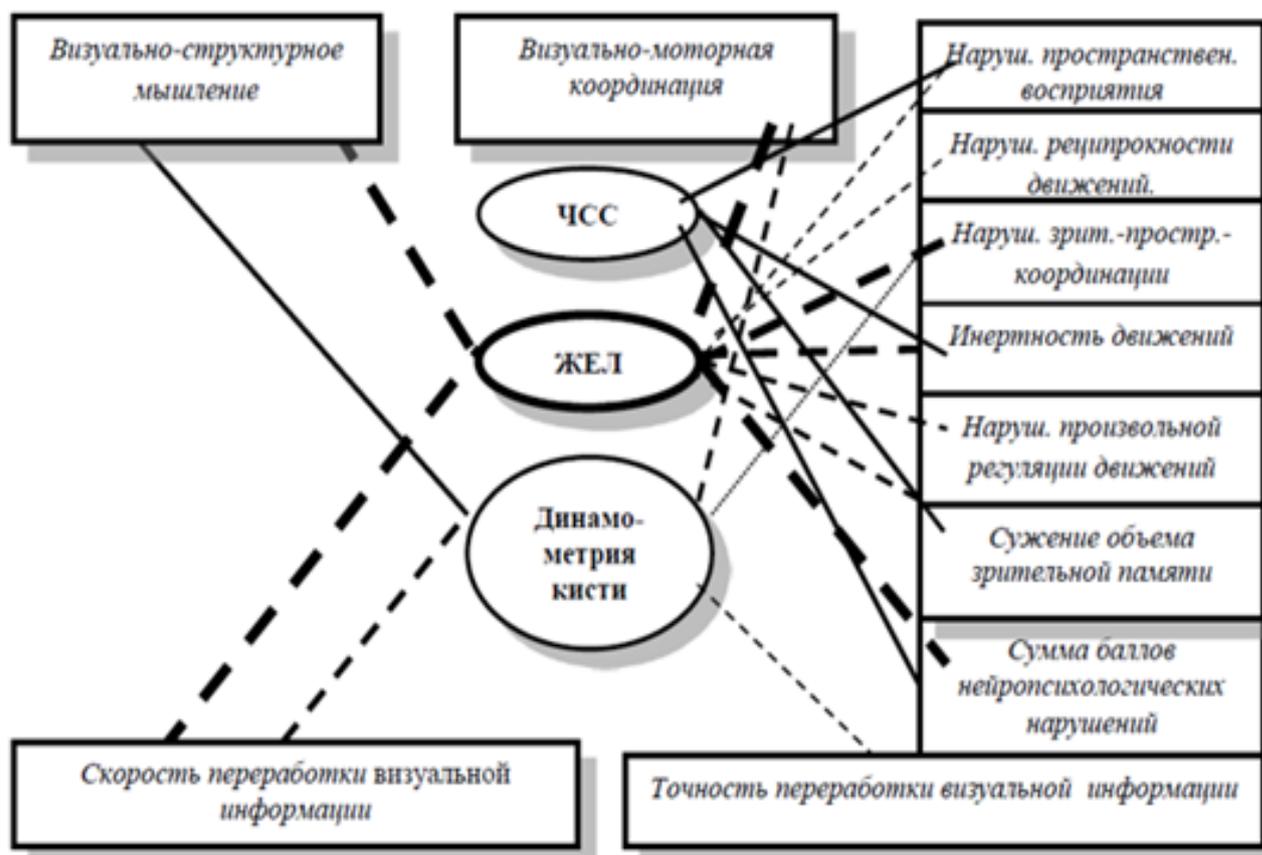


Рисунок 6 – «Взаимосвязь физического развития и психофизиологического состояния детей, играющих в бадминтон (итоговый уровень)» по Большеву А.С.

Помимо физического развития, внеурочные занятия по бадминтону оказывают положительное влияние на формирование личностных качеств обучающихся. Согласно исследованию Е.В. Мельниковой и А.В. Лотоненко, занятия бадминтоном способствуют развитию волевых качеств, таких как целеустремленность, настойчивость и самообладание [41].

Внеурочные занятия по бадминтону создают благоприятные условия для социализации и самореализации школьников. Как отмечают Т.В. Андрияшина и Н.В. Третьякова, участие в соревнованиях и турнирах по бадминтону способствует развитию лидерских качеств, уверенности в себе и умения достигать поставленных целей [34].

Исследования зарубежных учёных подтверждают, что внеурочные занятия по бадминтону способствуют развитию координационных способностей, ловкости, быстроты реакции и выносливости [42, 43]. Данный вид спорта оказывает положительное влияние на укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем [44, 45]. Командный характер игры в бадминтон способствует формированию навыков взаимодействия, коммуникации и сотрудничества [46, 47]. Кроме того, бадминтон способствует развитию эмоциональной устойчивости, самоконтроля и способности преодолевать трудности [48]. Занятия бадминтоном также положительно влияют на

повышение самооценки, уверенности в себе и мотивации к достижению целей [49]. Исследования также показывают, что занятия бадминтоном, могут выступать в качестве профилактики девиантного поведения и вредных привычек [33, 35]. Кроме того, данный вид спорта способствует формированию здорового образа жизни и ценностных ориентиров.

Таким образом, внеурочные занятия по бадминтону оказывают комплексное воздействие на физическое и личностное развитие школьников. Они способствуют повышению уровня физической подготовленности, развитию координационных способностей, ловкости и выносливости, а также формированию важных личностных качеств, таких как целеустремленность, самостоятельность, ответственность и коммуникативные навыки. Кроме того, занятия бадминтоном могут способствовать снижению уровня тревожности и агрессивности, повышению самооценки и уверенности в себе, а также успешной социализации школьников.

### 1.3 Анатомо-физиологические и психофизические особенности учащихся 6-7 классов

Средний школьный возраст, охватывающий период обучения в 6-7 классах, является одним из наиболее важных и сложных этапов в развитии ребенка. В этот период происходят значительные изменения как на физиологическом, так и на психологическом уровне, которые оказывают существенное влияние на процесс обучения и требуют особого внимания со стороны педагогов [6].

Период 13-14 лет характеризуется интенсивным ростом и развитием организма, что связано с началом пубертатного периода. Согласно исследованиям В.И. Лях и А.А. Зданевич, в этом возрасте наблюдается значительный прирост длины тела, массы тела и окружности грудной клетки [17]. Происходит перестройка деятельности эндокринной системы, что влияет на обменные процессы и физическое развитие школьников.

Таки, например в исследовании Безруких М.М. и соавторов подробно рассматриваются особенности физического и психического развития детей и подростков, в том числе в возрасте 13-14 лет. Особое внимание уделяется изменениям, происходящим в организме в период полового созревания. Авторы описывают интенсивный рост и развитие организма в этом возрасте, изменения в работе эндокринной системы, связанные с выработкой половых гормонов, ускоренное развитие вторичных половых признаков [6].

В пубертатный период происходит интенсивное развитие опорно-двигательного аппарата, однако костная и мышечная системы еще не достигли полного созревания. В.К. Бальсевич и Л.И. Лубышева подчеркивают необходимость соблюдения правильной осанки и предупреждения травматизма на занятиях физической культурой [8].

Как отмечают Л.В. Былева и Д.В. Эрдман, в этот период наблюдается повышенная утомляемость и снижение работоспособности [16]. Вместе с тем по мнению Львова О.С. «основой высокой работоспособности во всех видах деятельности является хорошая физическая подготовленность, которая не может быть достигнута без достаточного уровня развития основных физических качеств и сформированности двигательных умений и навыков. Высокий уровень развития физических способностей – основа для овладения новыми видами двигательных действий [3].

Айзман Р.И., Голицын Г.А., Жарова Г.В. уделяют внимание изменениям в работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем, вызванным увеличением нагрузки на растущий организм, а также особенностям развития опорно-двигательного аппарата [50].

Неравномерное развитие различных систем может привести к временным функциональным нарушениям и снижению адаптационных возможностей. Это требует особого внимания к режиму нагрузок и отдыха при организации внеурочных занятий.

В психологическом плане у учащихся 6-7 классов происходит развитие абстрактного мышления, способности к анализу и обобщению [51]. Формируются устойчивые интересы и склонности, развивается самосознание и самооценка. Данный период характеризуется повышенной эмоциональной возбудимостью, частой сменой настроения, проявлением негативизма и упрямства [52, 53]. Это требует особого подхода со стороны педагога при организации учебного процесса, выборе форм и методов обучения, способствующих поддержанию интереса и мотивации к занятиям.

Учащиеся 6-7 классов стремятся к самостоятельности и независимости, испытывают потребность в общении со сверстниками [54]. Данные факторы необходимо учитывать при выборе форм и методов обучения, создавая условия для развития самостоятельности и сотрудничества. Важно также создавать благоприятную психологическую атмосферу на занятиях, способствующую развитию положительной мотивации, формированию навыков сотрудничества и взаимопомощи, укреплению уверенности в своих силах.

Учет психофизиологических особенностей учащихся 6-7 классов имеет большое значение при организации внеурочных занятий. Необходимо соблюдать рациональное распределение нагрузки, чередовать периоды работы и отдыха, использовать разнообразные формы и методы обучения, учитывающие индивидуальные особенности и потребности учащихся [22].

В своей работе Обухова Л. Ф. рассматривает психологические изменения в подростковом возрасте, такие как развитие абстрактного мышления, формирование самосознания и идентичности, изменения в эмоциональной сфере и поведении [51].

Важно также создавать условия для развития личностных качеств, таких как самостоятельность, ответственность, умение работать в команде. Это может быть достигнуто путем использования групповых форм работы, проектной деятельности, организации соревнований и других мероприятий, способствующих формированию навыков сотрудничества и здоровой конкуренции [55].

Статья Свирид В.В и соавторов посвящена изучению и обобщению педагогического опыта, раскрывающего значение внеурочных занятий в физическом и личностном развитии школьников. Авторы отмечают, что внеурочная деятельность является неотъемлемой частью образовательного процесса, способствующей решению задач физического воспитания и формированию устойчивых мотивов для занятий спортом [56]. В работе представлен анализ современных исследований, раскрывающих потенциал внеурочной физкультурно-оздоровительной деятельности в процессе физического воспитания школьников. Установлено, что повышение эффективности физического воспитания связано с организацией физкультурно-спортивной среды на основе её гуманитаризации и совершенствования функционирования. Авторы подчеркивают, что включенность школьников в занятия физкультурой и спортом во внеурочное время во многом зависит от их субъективного отношения к этой деятельности. Особое внимание в статье уделено бадминтону как виду физической активности, актуальному для организации внеурочных занятий. Показано, что бадминтон предполагает различные уровни интенсивности нагрузки, задействует множество мышечных групп, требует высокой степени координации, быстроты перемещения, скорости мышления и реакции. Авторы отмечают, что внедрение бадминтона в процесс физического воспитания школьников может способствовать не только обеспечению психофизиологической гармонизации деятельности, но и выступить в качестве мотивационной составляющей, развитию психомоторики, функциональных возможностей, воспитанию личности и повышению ресурсов здоровья. Представлены результаты исследований, демонстрирующие достоверное влияние дополнительных занятий бадминтоном на показатели физического, психофизиологического развития детей, формирование оптимального нейропсихологического статуса. Кроме того, авторы отмечают, что внеурочные занятия по бадминтону оказывают положительное влияние на развитие личностных качеств обучающихся, их социализацию и самореализацию. В заключение подчеркивается, что бадминтон, оказывая разностороннее воздействие на организм, обеспечивает большое разнообразие двигательных действий, способствует накоплению двигательного опыта, развитию двигательной памяти, позволяет приобретать широкий круг двигательных качеств, а также повышает интерес учащихся к физической культуре и спорту.

Таким образом, грамотный подход к организации внеурочных занятий с учетом психофизических особенностей учащихся 6-7 классов позволит обеспечить эффективность учебного процесса, достижение поставленных целей и всестороннее развитие личности учащихся. Педагогу необходимо проявлять гибкость, использовать разнообразные методы и формы работы, создавать благоприятную атмосферу для обучения и развития, способствующую формированию положительной мотивации и интереса к занятиям с элементами бадминтона.

**Выводы по первой главе:** внеурочная деятельность является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе, она помогает решать задачи физического воспитания, формирования устойчивых мотивов для занятий спортом. Образовательная школа является базой для создания условий для проявления и развития у ученика своих интересов на основе свободного выбора. Бадминтон как вид физической деятельности для внеурочных занятий является актуальным видом физической активности, так как предполагает различные уровни интенсивности нагрузки от низкого до субмаксимального. Для игры в бадминтон от ребёнка требуется высокая степень координации, быстроты перемещения, скорость мышления и реакции, выполнения специфических технических приемов, минимальных подготовительных действий перед нанесением удара, а также мгновенной оценки рискованности удара.

Регулярные занятия бадминтоном повышают уровень физической подготовленности детей и подростков, оказывают положительное влияние на формирование личностных качеств обучающихся, способствуют развитию волевых качеств, таких как целеустремленность, настойчивость и самообладание. Внеурочные занятия по бадминтону создают благоприятные условия для социализации и самореализации школьников, способствуют развитию лидерских качеств, уверенности в себе и умения достигать поставленных целей. Занятия бадминтоном оказывают разностороннее воздействие на организм, обеспечивают большое разнообразие двигательных действий, способствуют накоплению двигательного опыта, развитию двигательной памяти, позволяют приобретать широкий круг двигательных качеств, а также могут повысить интерес учащихся к физической культуре и спорту.

Включение бадминтона в процесс физического воспитания школьников может помочь решить ряд важных задач, таких как гармонизация психофизической деятельности, повышение мотивации к занятиям физической культурой, развитие психомоторики и функциональных возможностей, а также укрепление здоровья учащихся.

Таким образом, внеурочные занятия по бадминтону обладают большим потенциалом для всестороннего развития школьников и должны занимать важное место в системе физического воспитания в образовательных учреждениях.

Проведенное исследование позволило всесторонне изучить особенности организации внеурочных занятий по бадминтону для учащихся 6-7 классов. Теоретический анализ научно-методической литературы подтвердил, что бадминтон является эффективным средством физического и личностного развития школьников.

Полученные результаты могут быть использованы в практике физического воспитания общеобразовательных учреждений для повышения эффективности внеурочной деятельности.

## Список используемых источников

1. Шкурин, А.И. Методика развития физических качеств школьников 13–14 лет, занимающихся бадминтоном / А.И. Шкурин // Рецензенты. – 2022. – С. 27.
2. Жесткова, Ю.К. Формирование у учащихся интереса к занятиям спортом в процессе обучения игре в бадминтон (из опыта работы) / Ю.К. Жесткова, И.А. Галимов // Вестник ЮУрГГПУ. – 2015. – №9. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-u-uchaschihsya-interesa-k-zanyatiyam-sportomv-protssesse-obucheniya-igre-v-badminton-iz-opyta-raboty> (дата обращения: 29.04.2024).
3. Львова, О.С. Формирование двигательных умений младших школьников на занятиях по бадминтону / О.С. Львова // European Student Scientific Journal. – 2013. – №1.
4. Губа, В.П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В.П. Губа. – М.: Спорт, 2020. – 720 с.
5. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры: Приложение: тесты / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Общество с ограниченной ответственностью "Издательство "КноРус", 2022. – 450 с. – ISBN 978-5-406-09945-2.
6. Безруких, М. М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка) : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / М. М. Безруких. – М. : Академия, 2017. – 416 с.
7. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
8. Федерация бадминтона России. Правила бадминтона. – 2018.
9. Голенко, В.А. Бадминтон: теория и методика обучения / В.А. Голенко, А.П. Скородумова. – М.: Спорт, 2019
10. Приказа Министерства спорта РФ от 31 октября 2022 г. № 880 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта “бадминтон”»
11. Турманидзе В. Г. и др. Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс. – 2011.
12. Ковалева, Н.А. Методика обучения бадминтону в школе / Н.А. Ковалева, Е.В. Иванова. – М.: Просвещение, 2019. – 176 с.
13. Семенов, А.В. Методические рекомендации по организации занятий бадминтоном в школе / А.В. Семенов, Т.Н. Жилкина. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2018. – 128 с.
14. Губа, В.П. Теория и методика бадминтона: учебник / В.П. Губа, А.В. Родин. – М.: Спорт, 2017. – 272 с.
15. Былева, Л.В. Бадминтон в системе физического воспитания школьников / Л.В. Былева, Д.В. Эрд-ман. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2016. – 144 с.

16. Маслова, Е.А. Бадминтон в школе: методическое пособие / Е.А. Маслова, О.В. Степанова. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 96 с.
17. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 классы. - М.: Просвещение, 2017.
18. Былева Л.В., Эрдман Д.В. Бадминтон в системе физического воспитания школьников. - М.: Физкультура и спорт, 2016.
19. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Теория и методика физической культуры. - М.: Спорт, 2017.
20. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. - М.: Академия, 2016.
21. Поповская Л.В., Литвинова Е.Н. Методика обучения бадминтону в школе. - М.: Физкультура и спорт, 2015.
22. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – М.: Академия, 2002
23. Барчукова, Г.В. Теория и методика настольного тенниса / Г.В. Барчукова. – М.: Академия, 2006
24. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта / Л.И. Лубышева. – М.: Академия, 2001.
25. Щетинина, С.Ю. Физическое воспитание школьников в интегрированной воспитывающей физкультурно-спортивной среде / С.Ю. Щетинина // Ученые записки университета Лесгафта. – 2014. – №10 (116)
26. Федотова, Г.Г. Организация внеурочной физкультурно-оздоровительной деятельности в аспекте повышения эффективности физического воспитания младших школьников / Г.Г. Федотова, А.А. Горбунков // Физическая культура, спорт и безопасность жизнедеятельности в современном образовательном пространстве : сборник научных статей по материалам Международной научно-практической интернет-конференции в рамках Года науки и технологий в России «57-е Евсевьевские чтения», Саранск, 15–16 апреля 2021 года. – Саранск: Мордовский государственный педагогический университет имени М.Е. Евсевьева, 2022. – С. 29.
27. Голубева, А. С., Семендяева, Т. В. Особенности и организация внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности //Современные образовательные технологии в мировом учебно-воспитательном пространстве. – 2016. – №. 7. – С. 107-116.
28. Комарова, Е.А. Повышение мотивации к занятиям физической культурой посредством игры бадминтон / Е.А. Комарова, М.В. Пачина, Н.В. Меринова // Высшее педагогическое образование в провинции: традиции инновации : Сборник научных статей

Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 12 мая 2023 года / Под общ. ред. О.В. Бессчетновой, П.А. Шацкова. – Саратов: Издательство "Саратовский источник", 2023. – С. 287-291.

29. Паршина, М.В. Развитие физических качеств средствами бадминтона / М.В. Паршина, Е.И. Коробейникова // Наука. – 2020. – № 4(20). – С. 74-84.

30. Большев А. С. и др. Влияние занятий бадминтоном на развитие психофизиологического потенциала младших школьников // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки. – 2020. – № 1. – С. 148-153.

31. Абрамович, Д.В. Влияние дополнительных занятий по физической культуре во внеурочное время на физическую подготовленность учащихся среднего и старшего школьного возраста / Д.В. Абрамович, Э.Г. Шпорин // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 4. – С. 36-37.

32. Высочина Ю.В. Влияние занятий бадминтоном на развитие личностных качеств школьников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 4. С. 62-64.

33. Бурцева Е.А., Лебедева Н.Н. Влияние занятий бадминтоном на эмоциональное состояние подростков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 7 (161). С. 34-38.

34. Андрюхина, Т.В. Социализация и самореализация школьников средствами бадминтона / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 11. – С. 35-37.

35. Badminton M., Lim S., Tan A. The impact of badminton on the personal development of youth // International Journal of Adolescence and Youth. 2019. Vol. 24, No. 2. P. 207-218

36. Иванова С.С., Петров В.О., Сидоров А.В. Влияние внеурочных занятий бадминтоном на физическую подготовленность и функциональное состояние школьников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 2. – С. 44-47.

37. Кузнецов А.А., Кузнецова З.М. Бадминтон как средство формирования здорового образа жизни школьников во внеурочной деятельности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 3. – С. 52-55.

38. Сидоров Д.В., Шляхтов В.Н. Развитие физических качеств школьников на внеурочных занятиях бадминтоном // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – № 1. – С. 60-63.

39. Иванова Е.А., Лукьянова Е.Ю. Социализация школьников средствами бадминтона во внеурочной деятельности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2022. – № 2. – С. 48-51
40. Большев А. С. и др. Влияние занятий бадминтоном на развитие психофизиологического потенциала младших школьников // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки. – 2020. – № 1. – С. 148-153.
41. Мельникова, Е.В. Влияние занятий бадминтоном на развитие личностных качеств подростков / Е.В. Мельникова, А.В. Лотоненко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. – № 4. – С. 48-51.
42. Lees, A. (2003). Science and the major racket sports: a review. *Journal of Sports Sciences*, 21(9), 707-732.
43. Faude, O., et al. (2007). Physiological characteristics of badminton match play. *European Journal of Applied Physiology*, 100(4), 479-485.
44. Phomsoupha, M., & Laffaye, G. (2015). The science of badminton: game characteristics, anthropometry, physiology, visual fitness and biomechanics. *Sports Medicine*, 45(4), 473-495.
45. Loureiro, L. F., & Freitas, P. B. (2012). Influence of badminton practice on the development of psychological skills in high school students. *Motriz: Revista de Educação Física*, 18(4), 728-737.
46. Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(1), 142-169.
47. Tsai, Y. J., et al. (2009). The effects of a badminton intervention on the development of life skills among students in physical education classes. *Journal of Human Movement Studies*, 57(3), 197-216.
48. Bredemeier, B. J., & Shields, D. L. (1986). Game reasoning and interactional morality. *The Journal of Genetic Psychology*, 147(2), 257-275.
49. Goudas, M., et al. (2001). Promoting lifelong physical activity: The transformative power of a smiling mask. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 72(4), 38-43.
50. Айзман Р.И., Голицын Г.А., Жарова Г.В. Физиология человека. Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2002.
51. Обухова, Л. Ф. Возрастная психология : учебник для вузов / Л. Ф. Обухова. – М. : Юрайт, 2020. – 460 с.

52. Фельдштейн, Д. И. Психология развития человека как личности: Избранные труды / Д. И. Фельдштейн. – М. : Издательство Московского психолого-социального института ; Воронеж : Издательство НПО "МОДЭК", 2005. – 512 с.

53. Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество : учебник для студентов вузов / В. С. Мухина. – М. : Академия, 2019. – 624 с.

54. Кулагина, И. Ю. Возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. – М. : ТЦ Сфера, 2018. – 464 с.

55. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта / Л.И. Лубышева. – М.: Академия, 2001.

56. Свирид В. В., Катников О. А., Кулумаева Т. В. Анатомо-физиологические особенности детей 12-14 лет //Мир современной науки. – 2014. – №. 4 (26). – С. 41-44.