

УДК 378.015.31:796.344(477.82)

DOI <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2024.1.6>

О. П. МИТЧИК

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
завідувач кафедри фізичної культури,
Комунальний заклад вищої освіти Волинської обласної ради
«Луцький педагогічний коледж», м. Луцьк, Україна
Електронна пошта: mytchyk1973@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0002-6775-6334>*

В. Й. ТАРАСЮК

*керівник фізичного виховання,
заслужений працівник фізичної культури і спорту України,
Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж»
Волинської обласної ради, м. Луцьк, Україна
Електронна пошта: volodymyrtarasjuk@lpc.ukr.education
<https://orcid.org/0000-0002-3279-0532>*

А. В. ХОМИЧ

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я,
Луцький національний технічний університет, м. Луцьк, Україна
Електронна пошта: fredi15@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0003-1615-770X>*

С. П. КОЗІБРОЦЬКИЙ

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк, Україна
Електронна пошта: Kozibrotskyu.Sergiy@vnu.edu.ua
<https://orcid.org/0000-0002-9112-4396>*

БАДМІНТОН У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

У статті розглядається використання бадмінтону у фізичному вихованні студентської молоді. Відмічається, що бадмінтон, даючи значне навантаження всі групі м'язів та системи організму, створює значний біологічний резерв високої працездатності. У людини, яка займається бадмінтоном, в організмі відбувається більш швидке включення в оптимальний режим роботи, а, отже, для нього характерна і більш висока працездатність.

У дослідженні визначено рівні впровадження бадмінтону у фізичне виховання закладів вищої освіти: організаційний, діяльнісний і результативно-оціночний.

Включення в систему вищої освіти запропонованої програми з використанням гри в бадмінтон вимагає ще глибшого вивчення і практичних питань, і досліджень цієї проблеми, і засобів фізичного виховання. Пропоновані рекомендації можуть бути використані викладачами закладів вищої освіти на заняттях з фізичного виховання, а також розглядатись як предмет наукового вивчення, оскільки питання застосування бадмінтону у вищій школі залишається важливим та актуальним.

На підставі результатів аналізу спеціальної науково-методичної літератури, проведених досліджень та практичного досвіду було визначено критерії ефективності навчальної та позанавчальної діяльності студентів з бадмінтону, до яких належать такі: рівень інтересу та позитивної мотивації до систематичних занять фізичними вправами; рівень рухової активності; кількість студентів, залучених до регулярних занять руховою активністю з пріоритетним використанням елементів бадмінтону; психоемоційний стан; рівень теоретичних знань і практичних умінь з бадмінтону; рівень фізичної підготовленості та функціональних можливостей.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці раціональних параметрів фізичних навантажень у бадмінтоні. Необхідно і надалі розробляти рекомендації, які б дозволили студентам систематизувати отримані теоретичні знання, закріпити сформовані технічні та тактичні навички, удосконалити вміння для самостійних занять бадмінтоном.

Ключові слова: бадмінтон, фізичне виховання, фізична культура, студенти, заклад вищої освіти.

Постановка проблеми. Соціально-економічні зміни, що відбуваються в Україні та світі, вимагають істотного реформування системи освіти, яка має забезпечити кожному студенту реальні умови для інтелектуального, духовного і фізичного розвитку. Наразі зниження рівня фізичного стану, отже, і здоров'я студентської молоді в Україні набули критичного характеру. Причинами такого стану у більшості представників студентської молоді є істотне зниження рухової активності. Сучасна система фізичного виховання в Україні не задовольняє природну біологічну потребу студентської молоді в руховій активності, не забезпечує здобувачів необхідними науково обґрунтованими освітніми і оздоровчими технологіями, які можна використовувати в подальшій життєдіяльності. Адже виникла суперечність між потребами особистості студента у світоглядному, духовно-культурному, інтелектуальному збагаченні та фізичному вдосконаленні. Традиційні форми фізкультурно-спортивної роботи з молоддю вже не відповідають сучасним вимогам і потребують зміни на більш ефективні та нові [Осадчук; Соколова].

У пошуках інноваційних підходів до організації занять із фізичного виховання зі студентами слід враховувати особливе значення й привабливість для них ігрової діяльності. Ігри дозволяють розв'язати цілий комплекс важливих завдань в роботі зі здобувачами освіти: задовольнити їхню потребу в русі та стабілізувати емоції, навчити володіти своїм тілом, розвивати фізичні якості, розумові і творчі здібності, моральні якості і т. ін. [Duncan].

Бадмінтон – це не просто весела забава з ракетками та воланчиком, у яку грають у дворах і на пляжах. Це самодостатній вид спорту, який має своїх шанувальників, а найсильніші атлети мають мільйонні гонорари. На професійному рівні гри бадмінтон вимагає високого рівня фізичної підготовки: від гравців потрібна аеробна витривалість, спритність, сила, швидкість і точність. Це також технічний вид спорту, що потребує хорошої координації рухів тіла зі складними рухами ракеткою [Лювей]. Бадмінтон – цікавий, азартний і дуже корисний вид рухової активності для здоров'я. Саме через це грою захоплюються й активно займаються мільйони людей. Після футболу бадмінтон є другою

за поширеністю грою у світі. За певними підрахунками у бадмінтон грає кожна 50-та людина у світі – насамперед завдяки шаленій популярності гри в багатонаселених країнах Азії. До Всесвітньої федерації бадмінтону входять національні асоціації 194 країн світу. Світовому бадмінтону сьогодні приблизно 160 років.

Аналіз літературних джерел. У своїх дослідженнях Крошка С. А. [Крошка] розкрила відомості про вплив бадмінтону на усебічний розвиток особистості. Було визначено, що мотивація є важливою проблемою і має вирішуватися комплексно на всіх етапах безперервної освіти, зокрема студентів. Автор пропонує нові підходи до організації процесу фізичного виховання студентів з цілеспрямованим використанням елементів бадмінтону, які здійснювалися з урахуванням особливостей правил гри, адаптованих до умов коледжу.

У дослідженнях Медведєвої [Медведєва] представлено комплексну програму навчання основам гри в бадмінтон студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям. У її роботі розкрито зміст етапів вивчення основ техніки гри в бадмінтон, визначено компоненти навантаження, що застосовується у процесі навчання руховим діям.

Спеціальне міжнародне дослідження під егідою Всесвітньої організації охорони здоров'я довело, що фізична активність є невід'ємним видом діяльності людини, абсолютно необхідним для збереження і зміцнення здоров'я. Теоретично доведено можливість вирішення комплексу навчальних, виховних та оздоровчих завдань фізичного виховання підлітків засобами бадмінтону [Осадчук; Шиян]. Використання засобів бадмінтону в процесі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку сприяло істотному покращенню показників координаційних здібностей. Доведено значущість секційних навчально-тренувальних занять з бадмінтону для підвищення показників координаційних здібностей дітей старшого шкільного віку [Соколова].

Бадмінтон розвиває точність зорового сприйняття, швидкість рухів і просторове уявлення про своє тіло на майданчику. Ця гра, даючи значне навантаження всім групам м'язів, всім системам організму, створює значний біологічний резерв високої працездатності [Авдеєнко; Мед-

ведева]. У бадмінтоніста в організмі відбувається більш швидке включення в оптимальний режим роботи, а, отже, для нього характерна і більш висока працездатність. Спортивний бадмінтон за статистичними даними є одним зі складних тактичних і технічних ігор, він входить до трійки найбільш важких за фізичних навантажень на організм спортсмена серед ігрових видів спорту [Bastug; Duncan].

У загальній системі підготовки спеціалістів фізичного виховання бадмінтон є однією з дисциплін, яка відображає взаємодію педагогічного, психологічного і соціального компонентів ігрової діяльності. Значення бадмінтону в сучасних умовах суспільства зростає внаслідок зниження рухової активності молоді, критичної ситуації зі станом здоров'я населення.

Мета роботи – обґрунтування застосування занять бадмінтоном, які сприяють успішному розвитку фізичних якостей студентів, зміцненню їхнього здоров'я та формуванню стійкої мотивації до рухової активності.

Виклад основного матеріалу дослідження. На нашу думку, включенням бадмінтону у навчальний процес закладу вищої освіти вирішуються всі основні завдання фізичного виховання, а саме: розвиток фізичних якостей, підвищення рівня інтересу та мотивації до занять фізичними вправами, підвищення рухової активності та оздоровчого впливу. Гра в бадмінтон є дієвим засобом, що підвищує загальний тонус, чудово знімає напругу, розвиває різні фізичні якості, такі як спритність, швидкість, витривалість й інші.

У нашому дослідженні ми визначили рівні впровадження бадмінтону у фізичне виховання закладів вищої освіти (рис. 1). На першому (організаційному) рівні необхідно оцінити реальний стан матеріально-технічного забезпечення: наявність сіток, стійок, ракеток та воланів для гри в бадмінтон, а також відповідного місця для проведення занять. Якщо не вистачає потужностей, то необхідно усунути усі недоліки та прогалини. Звичайно, що будь-який сучасний освітній процес не відбувається без попереднього програмно-методичного забезпечення ЗВО. Необхідно удосконалити програми з фізичного виховання та ввести до них необхідну кількість годин, виділених для гри в бадмінтон.

Рушійною силою будь-якого процесу є інтерес та мотивація до діяльності. З цією метою педагогам необхідно провести дослідження з метою їх виявлення. Наскільки дійсно цікавить здобувачів освіти цей вид спорту і чи варто його вводити до навчального процесу. Ну і, звичайно, навчальному закладу необхідно мати фахівців, які зможуть на достатньому чи високому рівні проводити навчальні та тренувальні заняття з бадмінтону. Тому необхідно зробити аналіз кадрового питання, а в разі виникнення проблем з цим, забезпечити вирішення цієї проблеми.



Рис. 1. Технологія впровадження бадмінтону у закладах вищої освіти

Другий рівень – діяльнісний, передбачає планування занять з бадмінтону у процесі фізичного виховання здобувачів освіти. Для популяризації цього виду спорту проводяться спортивно-масові заходи із активним та широким застосуванням бадмінтону.

Також важливим фактором впровадження бадмінтону серед студентської молоді є залучення здобувачів освіти до тренувань у секціях з бадмінтону. Третій рівень полягає у аналізі

результатів впровадження бадмінтону в освітній процес ЗВО та в оцінці ефективності активного впровадження бадмінтону у процес фізичного виховання. Корекція організації та змісту реалізації програми впровадження бадмінтону.

Результатом впровадження бадмінтону у навчально-виховний процес будуть: зростання рухової активності студентів ЗВО, підвищиться до високого показника рівень інтересу та позитивної мотивації до занять фізичними вправами загалом та бадмінтоном зокрема. Також буде спостерігатися підвищення рівня фізичного стану, а, отже, і здоров'я у студентської молоді.

На підставі результатів аналізу спеціальної науково-методичної літератури, проведених досліджень та практичного досвіду було визначено критерії ефективності навчальної та позанавчальної діяльності студентів з бадмінтону, до яких належать такі: рівень інтересу та позитивної мотивації до систематичних занять фізичними вправами; рівень рухової активності; кількість студентів, залучених до регулярних занять руховою активністю з пріоритетним використанням елементів бадмінтону; психоемоційний стан; рівень теоретичних знань і практичних умінь з бадмінтону; рівень фізичної підготовленості та функціональних можливостей.

Висновки. Отримані результати дослідження показали, що гра в бадмінтон є ефективним засобом, який сприяє гармонійному розвитку та долученню до активного способу

життя. Заняття бадмінтоном сприяють значному підвищенню фізичної підготовленості тих, хто займається вирішенню важливих завдань розвитку творчого мислення, формуванню свідомої мотивації до дотримання здорового способу життя.

У нашому дослідженні ми визначили три рівні впровадження бадмінтону у фізичне виховання закладів вищої освіти: організаційний, діяльнісний та результативно-оціночний.

На підставі результатів аналізу спеціальної науково-методичної літератури, проведених досліджень та практичного досвіду було визначено критерії ефективності навчальної та позанавчальної діяльності студентів з бадмінтону, до яких належать такі: рівень інтересу та позитивної мотивації до систематичних занять фізичними вправами; рівень рухової активності; кількість студентів, залучених до регулярних занять руховою активністю з пріоритетним використанням елементів бадмінтону; психоемоційний стан; рівень теоретичних знань і практичних умінь з бадмінтону; рівень фізичної підготовленості та функціональних можливостей.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці раціональних параметрів фізичних навантажень у бадмінтоні. Необхідно і надалі розробляти рекомендації, які б дозволили студентам систематизувати отримані теоретичні знання, закріпити сформовані технічні та тактичні навички, удосконалити вміння для самостійних занять бадмінтоном.

ЛІТЕРАТУРА

1. Авдєєнко В.І. Бадмінтон як спортивний і фізкультурно-оздоровчий продукт розвитку людства / В.І. Авдєєнко. К. : Олімпійська література, 2006. 320 с.
2. Крошка С.А. Методична розробка та впровадження практичного курсу «Бадмінтон – запорука здоров'ю» для студентської молоді / С. А. Крошка // Спортивні ігри : Електронний науковий журнал. 2018. № 3 (9). С. 25–34.
3. Лювей Ю., Каратник І., Бубела О., Пітин М. Контроль фізичної підготовленості бадмінтоністів на етапі попередньої базової підготовки. Фізичне виховання та спорт. 2019. № 2. С. 87–95.
4. Медведєва, І., & Стецюк, Т. (2022). Комплексна програма навчання основам гри в бадмінтон студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 12(158), 71–76. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12\(158\).16](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).16)
5. Осадчук Т.В. Творчий підхід до організації фізичного виховання сучасних школярів // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. Наукових праць. Луцьк, 1999. С. 460–465.
6. Соколова О., Хорошко О. Е. Бадмінтон як засіб удосконалення координаційних здібностей. *Вісник Запорізького національного університету: Збірник наукових праць. Фізичне виховання та спорт. 2023. № 3. С. 49–53. URL: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-3-07>*
7. Шиян О. Вплив занять бадмінтоном на рівень фізичної підготовленості молодших школярів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. Харків-Львів: ХДАДМ (ХХІІІ), 2003. № 16. С. 106–111.

8. Bastug G., Agilonu A., Balkan N. A study of attention and imagery capacities in badminton players. *Turkish Journal of Sport and Exercise*. 2017. No. 19. P. 307–312.
9. Duncan M., Chan C., Clarke N., Cox M., Smith M. The effect of badminton specific exercise on badminton short-serve performance in competition and practice climates. *Eur J Sport Sci*. 2017. No. 17(2). P. 119–126.

REFERENCES

1. Avdeienko V.I. Badminton yak sportyvnyi i fizkulturno-ozdorovchyi produkt rozvytku liudstva [Badminton as a sports and physical culture and health product of human development]. V.I. Avdeienko. K. : Olimpiiska literatura, 2006. 320 p.
 2. Kroshka S.A. Metodychna rozrobka ta vprovadzhennia praktychnoho kursu «Badminton – zaporuka zdoroviu» dlia studentskoi molodi [Methodical Development and Implementation of the Practical Course «Badminton – a Guarantee of Health» for Student Youth]. S. A. Kroshka // *Sportyvni ihry : Elektronnyi naukovyi zhurnal*. 2018. № 3 (9). P. 25–34.
 3. Liuvei Yu., Karatnyk I., Bubela O., Pityn M. Kontrol fizychnoi pidhotovlenosti badmintonistiv na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky [Control of physical fitness of badminton players at the stage of preliminary basic training]. *Fizychno vykhovannia ta sport*. 2019. No 2. P. 87–95.
 4. Medvedieva, I., & Stetsiuk, T. (2022). Kompleksna prohrama navchannia osnovam hry v badminton studentiv pedahohichnoho profilu z oslablenym zdorovia [A comprehensive program for teaching the basics of badminton to students of pedagogical profile with poor health]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fishnet kultura i sport), (12(158), 71-76*. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12\(158\).16](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).16)
 5. Osadchuk T.V. Tvorchij pidkhid do orhanizatsji fizychnoho vykhovannia suchasnykh shkoliariv [A comprehensive program for teaching the basics of badminton to students of pedagogical profile with poor health]. *Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University // Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: Zb. Naukovykh prats. Lutsk, 1999. P. 460–465*.
 6. Sokolova O., Khoroshko O. E. Badminton yak zasib udoskonalennia koordynatsiinykh zdbnostei [Badminton as a means of improving coordination abilities]. *Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu: Zbirnyk naukovykh prats. Fizychno vykhovannia ta sport*. 2023. № 3. P. 49–53. URL: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-3-07>.
 7. Shyian O. Vplyv zaniat badmintonom na riven fizychnoji pidhotovlenosti molodshykh shkoliariv [Influence of badminton classes on the level of physical preparedness of junior schoolchildren]. *Pedahohika, psykhohihiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu: Zb. nauk. pr. za red. Yermakova S.S. Kharkiv-Lviv: KhDADM (KhKhPI), 2003. No. 16. P. 106–111*.
 8. Bastug G., Agilonu A., Balkan N. A study of attention and imagery capacities in badminton players. *Turkish Journal of Sport and Exercise*. 2017. No. 19. P. 307–312.
 9. Duncan M., Chan C., Clarke N., Cox M., Smith M. The effect of badminton specific exercise on badminton short-serve performance in competition and practice climates. *Eur J Sport Sci*. 2017. No. 17(2). P. 119–126.
-

O. P. MYTCHYK

*Candidate of Sciences Physical Education and Sport, Associate Professor,
Head of the Department of Physical Education,
Municipal Higher Educational Institution "Lutsk Pedagogical College"
of the Volyn Regional Council, Lutsk, Ukraine
E-mail: omytchuk@lpc.ukr.education
<https://orcid.org/0000-0002-6775-6334>*

V. Y. TARASYUK

*Head of the Department of Physical Education,
Honored Worker of Physical Culture and Sports of Ukraine,
Municipal Higher Educational Institution "Lutsk Pedagogical College"
of the Volyn Regional Council, Lutsk, Ukraine
E-mail: volodymyrtarasyuk@lpc.ukr.education
<https://orcid.org/0000-0002-3279-053>*

A. V. HOMYCH

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Senior Lecturer at the Department of Physical Culture, Sports and Health,
Lutsk National Technical University, Lutsk, Ukraine
E-mail: fred15@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0003-1615-770X>*

S. P. KOZIBROTSKYI

*Ph.D (Physical Education and Sport), Associate Professor,
Senior Lecturer at the Department of Theory of Physical Education and Recreation,
Volyn National University named after Lesya Ukrainka, Lutsk, Ukraine
E-mail: Kozibrotskyy.Sergiy@vnu.edu.ua
<https://orcid.org/0000-0002-9112-4396>*

BADMINTON IN THE PHYSICAL EDUCATION OF COLLEGE STUDENTS

This article explores the utilization of badminton in the physical education of college students. It emphasizes that badminton, by engaging all muscle groups and body systems, creates a significant biological reserve for high performance. Individuals practicing badminton experience faster adaptation to optimal work modes, resulting in increased efficiency and productivity.

The study identifies three levels of badminton integration in higher education physical education: organizational, activity-oriented, and outcome-assessment. The incorporation of the proposed badminton program into the higher education system requires further in-depth examination of practical issues, research on this matter, and exploration of physical education tools. The suggested recommendations can serve as valuable resources for physical education instructors in higher education settings and be considered as subjects for scientific inquiry, as the application of badminton in higher education remains important and relevant.

Based on the analysis of scientific-methodological literature, conducted research, and practical experience, criteria for the effectiveness of students' educational and extracurricular activities in badminton were determined. These include the level of interest and positive motivation for systematic physical exercises, the degree of physical activity, the number of students engaged in regular physical activities with a priority focus on badminton elements, psycho-emotional state, level of theoretical knowledge, and practical skills in badminton, as well as physical fitness and functional capabilities.

Future research prospects involve developing rational parameters for physical loads in badminton. It is essential to continue creating recommendations that enable students to systematize acquired theoretical knowledge, consolidate formed technical and tactical skills, and enhance abilities for independent engagement in badminton activities.

Key words: badminton, physical education, physical culture, students, higher education institution.