

## ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ОСВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ В БАДМІНТОНІ

Марія Красновська, здобувач вищої освіти  
Антоніна Сірик, ст. викладач

*Сумський державний університет  
Суми, Україна*

**Вступ.** У сучасних умовах однією з актуальних проблем системи фізичного виховання є збереження та зміцнення здоров'я студентства. Сучасний спосіб життя української молоді характеризується низьким рівнем рухової активності, тривалим перебуванням за комп'ютером, значними навчальними навантаженнями та постійними психоемоційними стресами. Усе це негативно впливає на фізичний стан студентів, знижує їхню працездатність і загальний рівень здоров'я.

Саме тому в освітньому процесі все більшого значення набуває використання здоров'язбережувальних освітніх технологій. Їх застосування дозволяє поєднувати навчальну діяльність із підтримкою фізичного та психічного здоров'я здобувачів освіти. Одним із ефективних засобів реалізації таких технологій у системі фізичного виховання є бадмінтон.

Бадмінтон належить до доступних та відносно безпечних ігрових видів спорту, які можуть використовуватися у роботі зі студентами різного рівня фізичної підготовки. Ця гра поєднує фізичну активність, розвиток координації рухів, швидкість реакції та емоційну залученість. Саме тому бадмінтон може розглядатися як ефективний інструмент формування здорового способу життя студентської молоді.

Проблема використання здоров'язбережувальних технологій у системі освіти активно досліджується сучасними науковцями. Зокрема, питання збереження здоров'я студентської молоді в процесі фізичного виховання розглядають Г. Гончаренко, В. Погребний, О. Соколова та інші дослідники.

У своїх роботах науковці підкреслюють, що здоров'язбережувальні технології спрямовані на створення таких умов навчання, які не лише не шкодять здоров'ю людини, але й сприяють його зміцненню. Вони включають раціональну організацію фізичних навантажень, формування мотивації до рухової активності, а також створення психологічно комфортного освітнього середовища.

Водночас аналіз наукової літератури показує, що питання використання окремих ігрових видів спорту, зокрема бадмінтону, як засобу реалізації здоров'язбережувальних технологій у закладах вищої освіти потребує подальшого дослідження. Недостатньо уваги приділяється також практичним аспектам організації занять та їх впливу на фізичний стан студентів.

**Мета дослідження:** обґрунтування ефективності використання бадмінтону як засобу реалізації здоров'язбережувальних освітніх технологій у системі фізичного виховання студентів.

**Матеріал і методи дослідження.** Матеріалом дослідження стали наукові праці вітчизняних та зарубіжних авторів, присвячені проблемі здоров'язбережувальних освітніх технологій у системі фізичного виховання та особливостям використання ігрових видів спорту, зокрема бадмінтону, у роботі зі студентською молоддю.

У процесі дослідження використовувалися такі методи:

– аналіз науково-методичної та педагогічної літератури, що дозволив узагальнити сучасні підходи до впровадження здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні;

– порівняльний аналіз наукових джерел, який дав змогу визначити особливості використання бадмінтону як засобу збереження та зміцнення здоров'я студентів;

– метод узагальнення та систематизації інформації, спрямований на формування цілісного уявлення про роль бадмінтону у впровадженні здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі.

Застосування зазначених методів дозволило проаналізувати сучасний стан досліджуваної проблеми, визначити основні напрями використання бадмінтону у фізичному вихованні студентської молоді та сформулювати відповідні висновки.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У результаті аналізу науково-методичної літератури встановлено, що здоров'язбережувальні технології є важливим складником сучасної системи фізичного виховання студентської молоді. Їх використання спрямоване на створення таких умов освітнього процесу, які сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню рівня рухової активності та формуванню здорового способу життя. Дослідники підкреслюють, що фізичне виховання у закладах освіти має не лише навчальну, а й оздоровчу функцію, спрямовану на гармонійний розвиток особистості [1].

У наукових працях зазначається, що ефективним засобом реалізації здоров'язбережувальних технологій є використання різних видів рухової активності, зокрема спортивних ігор. Так, Г. Гончаренко та М. Тараніна підкреслюють, що впровадження здоров'язбережувальних технологій у фізичне виховання сприяє підвищенню фізичної підготовленості, зміцненню організму та формуванню позитивної мотивації до занять фізичною культурою [1].

Часто автори наукових праць наголошують на темі використання бадмінтону як доступного та ефективного виду рухової активності. У дослідженні О. Митчика, В. Тарасюка, А. Хомича та С. Козіброцького зазначається, що бадмінтон у фізичному вихованні студентів сприяє розвитку витривалості, спритності, швидкості реакції, а також підвищує рівень загальної фізичної підготовленості студентської молоді [3].

Подібні результати отримано і в дослідженні О. Соколової та О. Хорошко, в якому особлива увага зосереджується на впливі занять бадмінтоном на розвиток саме координаційних здібностей людини. Автори підкреслюють, що ця гра вимагає швидкої зміни рухів, точності та миттєвої реакції на дії суперника, завдяки чому тренується спритність, покращується орієнтація в просторі та підвищується ефективність рухової діяльності. [2].

Крім фізичного впливу, важливе значення має психоемоційний ефект занять. Як зазначає В. Погребний, заняття бадмінтоном позитивно впливають на емоційний стан молоді, сприяють зниженню рівня стресу та покращують психологічне самопочуття підлітків і студентів [4].

Таким чином, результати аналізу наукових джерел свідчать про те, що використання бадмінтону у фізичному вихованні студентської молоді є ефективним засобом реалізації здоров'язбережувальних освітніх технологій. Бадмінтон поєднує фізичне навантаження, ігрову діяльність та позитивні емоції, що сприяє зміцненню здоров'я студентів і формуванню їхньої мотивації до регулярної рухової активності.

**Висновки.** Аналіз наукових джерел показав, що бадмінтон є ефективним засобом реалізації здоров'язбережувальних технологій у закладах вищої освіти. Цей вид рухової діяльності поєднує фізичне навантаження, розвиток координації рухів, швидкість реакції та ігрову мотивацію, що позитивно впливає на фізичний і психоемоційний стан студентів.

Встановлено, що заняття бадмінтоном сприяють підвищенню інтересу студентів до фізичної культури, розвитку основних фізичних якостей та формуванню позитивного ставлення до регулярної рухової активності.

Отже, використання бадмінтону у фізичному вихованні студентської молоді може розглядатися як ефективний засіб впровадження здоров'язбережувальних освітніх технологій у навчальному процесі закладів вищої освіти.

#### **Список використаної літератури.**

1. Гончаренко Г. П., Тараніна М. В. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні. Дніпро : ДДУВС, 2021. 137-142 с.
2. Соколова О., Хорошко О. Е. Бадмінтон як засіб удосконалення координаційних здібностей. Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. 2023. № 3. С. 49–53.
3. Митчик О. П., Тарасюк В. Й., Хомич А. В., Козіброцький С. П. Бадмінтон у фізичному вихованні студентів. Академічні студії. Серія «Педагогіка». 2023. № 1. С. 39–44.
4. Погребний В. В. Вплив бадмінтону на фізичний і психоемоційний розвиток підлітків. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 4(190), 2025. С. 143–146.