

5. Рекомендації ВООЗ щодо фізичної активності та малорухливого способу життя. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

## ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ФАКУЛЬТАТИВНИХ ЗАНЯТЬ З БАДМІНТОНУ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Осаволюк Тетяна

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського,  
кафедра фізичного виховання  
[tetiana.osavoliuk@vspu.edu.ua](mailto:tetiana.osavoliuk@vspu.edu.ua)*

**Анотація.** У роботі розглянуто особливості викладання факультативних занять з бадмінтону в сучасних умовах.

**Ключові слова:** фізичне виховання, студенти, бадмінтон.

**Summary. Osavoliuk T. Features of teaching optional badminton lessons in modern conditions.** The work examines the peculiarities of teaching faculty badminton classes in modern conditions.

**Keywords:** physical education, students, badminton.

**Постановка проблеми.** Одним із ключових завдань сучасного суспільства є збереження та покращення фізичного здоров'я осіб різного віку, популяризації здорового способу життя, збільшення їх рухової активності [1, 3]. Малорухливий спосіб життя, який став особливо поширеним через розвиток цифрових технологій та збільшення кількості дистанційних видів діяльності, є одним із головних факторів ризику виникнення серцево-судинних захворювань, ожиріння, порушень опорно-рухового апарату та інших хронічних недуг [4].

Особливо це стосується молоді, зокрема студентів закладів вищої освіти, які перебувають у періоді активного становлення організму, інтелектуального розвитку та соціалізації, тому важливо удосконалювати процес фізичного виховання, запроваджуючи інноваційні підходи для підвищення рівня фізичної активності студентів закладів вищої освіти [2, 5].

**Обговорення.** У вищих навчальних закладах фізична активність студентів підтримується, переважно, заняттями з фізичного виховання. Оскільки, відвідування занять є добровільним, важливо забезпечити стійку мотивацію та інтерес до занять різними руховими активностями. Одним із таких ефективних видів є бадмінтон, який сприяє покращенню фізичного стану, розвитку координації рухів, швидкості реакцій і стратегічного мислення.

Під час факультативних занять з бадмінтону студенти, не лише, вдосконалюють свої фізичні здібності, покращують серцево-судинну систему, підвищують витривалість та гнучкість, але й розвивають соціальні навички та вміння працювати в команді [5].

Звичайно, під час занять, викладачі мають враховувати індивідуальні рівні підготовки студентів, їх фізичні можливості та спортивний досвід. Інтеграція ігор та змагань в навчальний процес підтримує інтерес студентів та робить заняття більш цікавими.

**Рекомендації.** Таким чином, факультативні заняття з бадмінтону у вищих навчальних закладах є важливим елементом фізичного виховання, який сприятиме підвищенню фізичної активності, всебічному розвитку студентів та формуванню здорового способу життя.

### Література

1. Брезденюк О., Осаволук Т., Головкіна В. Вплив засобів фізичного виховання на фізичну підготовленість учнів 6-х класів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2024. № 17(36), 21-27 [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-17\(36\)-21-27](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-17(36)-21-27)
2. Крошка С. А. Методична розробка та впровадження практичного курсу «Бадмінтон запорука здоров'ю» для студентської молоді / С. А. Крошка // *Спортивні ігри*. 2018. № 3 (9). С. 25-34.
3. Мірошніченко В., Нестерова С., Бойко М., Осаволук Т. Концептуальна модель фізкультурно-оздоровчих занять бігом із жінками першого періоду зрілого віку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2023. Серія 15, (4(163)), 136-140. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04\(163\).26](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).26)
4. Miroshnichenko, V., Brezdeniuk, O. Y., Holovkina, V., Romanenko, O., & Chekhivska, I. (2021). Functional preparedness of women of the first period of mature age under the influence of aquafitness training. *Health, Sport, Rehabilitation*, 7(1), 19–27. <https://doi.org/10.34142/HSR.2021.07.01.02>
5. Smith D., Jones T. *Badminton: A Comprehensive Guide to Teaching and Coaching*. London: Routledge, 2016. 400 p.

## ШЛЯХИ ВПРОВАДЖЕННЯ ІНФОРМАЛЬНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Паришкура Юлія

*Державний торговельно-економічний університет,  
кафедра фізичної культури, спорту та реабілітації  
[y.paryshkura@knute.edu.ua](mailto:y.paryshkura@knute.edu.ua)*

**Анотація.** В умовах сучасного суспільства важливим аспектом є підвищення рівня рухової активності громадян, у тому ж числі здобувачів