



ФІЗИЧНА ОСВІТА І СПОРТ

УДК 796.344:378.147

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.20059425>

Оптимізація процесу початкового навчання бадмінтону здобувачів вищої освіти

Король Світлана Анатоліївна

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Сумського державного університету, 40007, м. Суми, вул. Харківська, 116, Україна, ORCID: ORCID: 0000-0002-5270-3467

Сірик Антоніна Євгенівна

Старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту Сумського державного університету, 40007, м. Суми, вул. Харківська, 116, Україна, ORCID: 0000-0003-1149-9460

Прийнято: 11.04.2026 | Опубліковано: 30.04.2026

***Анотація** У статті досліджено проблему оптимізації процесу початкового навчання бадмінтону здобувачів вищої освіти в умовах відсутності обов'язкової дисципліни «Фізичне виховання» та функціонування вибіркового освітніх компонентів, спрямованих на забезпечення рухової активності студентів. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю підвищення рівня рухової активності здобувачів освіти, формування мотивації до занять фізичними вправами та ефективного використання варіативних засобів фізичного виховання, зокрема бадмінтону. **Мета дослідження** обґрунтування педагогічних умов і методичних підходів до оптимізації початкового навчання бадмінтону у межах вибіркової дисципліни. **Методи дослідження** У*



*дослідженні використано теоретичні методи аналізу й узагальнення науково-методичної літератури, а також педагогічні спостереження. **Результати** Встановлено, що ефективність навчального процесу визначається раціональною організацією занять, поетапним формуванням рухових умінь і навичок, індивідуалізацією навчання та застосуванням ігрових і змагальних методів. Особливого значення набуває створення позитивного емоційного середовища та стимулювання інтересу студентів до обраного виду рухової активності. Обґрунтовано доцільність впровадження оптимізованої методики навчання бадмінтону, що передбачає поєднання загальної та спеціальної фізичної підготовки, техніко-тактичної підготовки, варіативність засобів і систематичний контроль рівня підготовленості здобувачів. Результати дослідження можуть бути використані при розробці та вдосконаленні вибіркового дисциплін у закладах вищої освіти.*

Ключові слова: бадмінтон, здобувачі вищої освіти, рухова активність, вибірково дисципліни, оптимізація навчання, методика навчання, рухові навички, мотивація, технічна підготовка.

Optimization of the process of initial badminton training for students

Korol Svitlana Anatoliivna

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports of Sumy State University, 40007, Sumy, st. Kharkivska, 116, Ukraine, ORCID: 0000-0002-5270-3467

Siryk Antonina Yevgenivna

A senior teacher of the Department of Physical Education and Sports of Sumy State University, 40007, Sumy, st. Kharkivska, 116, Ukraine, ORCID: 0000-0003-1149-9460



Abstract. *The article examines the problem of optimizing the process of initial badminton training for higher education students in the context of the absence of a compulsory “Physical Education” discipline and the implementation of elective educational components aimed at ensuring students’ motor activity. The relevance of the study is determined by the need to increase students’ motor activity and develop motivation for physical exercise, and effectively use variable means of physical development, in particular badminton. **Objective** - the study is to substantiate pedagogical conditions and methodological approaches to optimizing initial badminton training within elective courses. **Methods.** The research methods include theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature, as well as pedagogical observation. **Results.** It has been determined that the effectiveness of the educational process depends on the rational organization of classes, phased formation of motor skills, individualization of training, and the use of game-based and competitive methods. Particular attention is paid to creating a positive emotional environment and increasing students’ interest in the chosen type of motor activity. The expediency of implementing an optimized badminton training methodology is substantiated, which involves a combination of general and special physical training, variability of means, and systematic monitoring of students’ fitness levels. The results of the study can be used in the development and improvement of elective disciplines in higher education institutions.*

Keywords: *badminton, higher education students, motor activity, elective courses, training optimization, teaching methodology, motor skills, motivation, technical training.*

Вступ. *Забезпечення ефективного розвитку рухових навичок та підвищення рівня фізичної підготовленості студентів у закладах вищої освіти залишається актуальним завданням сучасної освіти. Особливо це стосується прикордонних областей України, де через особливості регіону та відсутність*



обов'язкових дисциплін із фізичної активності значну роль відіграють вибіркові освітні компоненти, спрямовані на підтримку здоров'я та збільшення обсягу рухової активності та підвищення рівня розвитку рухових якостей. Одним із ефективних засобів у цьому контексті є бадмінтон. Він дозволяє формувати технічні уміння, розвивати координаційні якості, швидкість реакції та витривалість, а також підвищувати мотивацію до регулярних занять фізичною активністю.

На сьогодні існуючі навчальні програми не завжди забезпечують поетапне та системне формування базових навичок гри у бадмінтон. Відсутність чіткої методики та оптимальної структури занять знижує ефективність засвоєння рухових умінь, уповільнює процес адаптації студентів до самостійного виконання вправ і зменшує зацікавленість до регулярної фізичної активності.

Тому актуальність дослідження обумовлена необхідністю розробки та впровадження оптимізованої методики початкового навчання бадмінтону, яка враховує специфіку вибірових освітніх компонентів та спрямована на підвищення ефективності засвоєння технічних умінь і мотивації студентів до рухової активності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема забезпечення рухової активності здобувачів вищої освіти засобами сучасних видів спорту, зокрема бадмінтону, є предметом активних наукових досліджень останніх років. У наукових працях підкреслюється, що впровадження бадмінтону в освітній процес сприяє не лише фізичному розвитку студентів, а й формуванню мотивації до здорового способу життя [1; 2].

Питання реалізації програм з бадмінтону у системі фізичного виховання як засобу збереження та зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти досліджувалися Ж. Антіповою, Т. Барсуковою [1; 2], зокрема обґрунтовано необхідність розробки та впровадження нових навчальних програм і методичних



рекомендацій, спрямованих на ефективне оволодіння технікою гри та підвищення рівня фізичної підготовленості студентів.

Дослідження О. Сутули, А. Невеликої, Ю. Чучі [3] засвідчили, що систематичні заняття бадмінтоном позитивно впливають на функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем, сприяють підвищенню рівня фізичної працездатності та загального фізичного здоров'я студентів.

Важливим є також дослідження сучасних умов організації рухової активності студентів. Зокрема, у роботі В. Темченка, А. Коленченко, Г. Коника, К. Чупир, Р. Сіренко [4] здійснено порівняльний аналіз залучення студентської молоді до занять спортивними іграми в умовах воєнного стану. Авторами встановлено, що навіть за складних соціальних умов заклади вищої освіти активно впроваджують спортивно орієнтовані форми фізичної активності, що сприяє підтримці фізичного та психоемоційного стану студентів. Водночас, вказується на зростання залученості молоді до різних видів рухової активності та зростання ролі варіативних і доступних видів спорту, серед яких бадмінтон посідає важливе місце.

Питання контролю та оцінювання фізичної підготовленості у бадмінтоні розглядаються у працях Ю. Лювея, І. Каратника, О. Бубели [5], які досліджують особливості контролю фізичного стану спортсменів на етапі попередньої базової підготовки. Авторами визначено інформативні показники фізичної підготовленості, що дозволяють об'єктивно оцінювати рівень розвитку рухових якостей і коригувати тренувальний процес. Отримані результати мають важливе значення для організації навчального процесу, зокрема на початковому етапі навчання бадмінтону, оскільки забезпечують можливість своєчасного контролю та підвищення ефективності формування рухових навичок у здобувачів вищої освіти. Застосування системи педагогічного контролю є важливою складовою



оптимізації процесу навчання, оскільки забезпечує зворотний зв'язок та підвищує керованість формування рухових умінь.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Особливу увагу в сучасних дослідженнях приділено міжнародним підходам до розвитку бадмінтону. Зокрема, програма Світової федерації бадмінтону «Shuttle Time University Course» [6; 7] є інноваційною освітньою технологією, що спрямована на популяризацію бадмінтону та впровадження доступних методик навчання. Вона передбачає використання ігрових форм, поетапне ускладнення вправ і формування базових технічних навичок, що особливо важливо на початковому етапі навчання.

Сучасні зарубіжні дослідження [8; 9] підтверджують ефективність використання ігрових видів спорту у фізичному вихованні студентів, зокрема бадмінтоні. Зокрема, встановлено, що заняття бадмінтоном сприяють покращенню координаційних здібностей, швидкості реакції, когнітивних функцій і концентрації уваги [8]. Крім того, доведено позитивний вплив ігрових методик на мотивацію студентів до фізичної активності та їх залучення до освітнього процесу [9].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Водночас аналіз наукової літератури показав, що, незважаючи на значну кількість досліджень, питання оптимізації процесу початкового навчання бадмінтону здобувачів вищої освіти, особливо в умовах реалізації вибіркових освітніх компонентів, залишається недостатньо вивченим. Зокрема, відсутні комплексні дослідження щодо ефективності впровадження засобів технічної підготовки на початковому етапі навчання, що зумовлює необхідність подальших наукових досліджень у цьому напрямку.



Формулювання цілей статті. Метою статті є наукове обґрунтування та розробка оптимізованої методики початкового навчання бадмінтону здобувачів вищої освіти в умовах реалізації вибіркових освітніх компонентів.

Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання дослідження: проаналізувати сучасний стан організації навчання бадмінтону у закладах вищої освіти; визначити педагогічні умови ефективного формування рухових умінь і навичок на початковому етапі навчання; розробити структуру та зміст оптимізованої методики навчання бадмінтону; обґрунтувати доцільність використання ігрових, варіативних і поетапних методів навчання у процесі підготовки студентів.

Матеріали і методи дослідження. Дослідження проводилося у процесі викладання вибіркової дисципліни «Теорія і методика бадмінтону» у Сумському державному університеті протягом 2024-2026 років. Контингент дослідження становили здобувачі першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, які обрали вищезазначену дисципліну як вибірку. Навчальний процес реалізовувався відповідно до робочої програми дисципліни обсягом 5 кредитів ЄКТС (150 годин), з яких 50 годин відводиться на практичні заняття та 100 годин – на самостійну роботу студентів. Зміст дисципліни передбачає формування теоретичних знань, оволодіння технікою гри, розвиток рухових якостей та набуття навичок самостійної рухової активності.

У дослідженні використано теоретичні методи: аналіз, синтез та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні методи: спостереження за навчальним процесом, аналіз діяльності студентів під час занять; педагогічне моделювання: для розробки оптимізованої методики навчання бадмінтону.

Результати дослідження. Оптимізація процесу початкового навчання бадмінтону здобувачів вищої освіти в умовах реалізації вибіркових освітніх



компонентів та обмежень, пов'язаних із безпековою ситуацією у прикордонних регіонах, базується на поєднанні традиційних та інноваційних підходів до організації навчального процесу, зокрема використанні змішаного формату навчання. Розроблена методика передбачає інтеграцію дистанційної та очної форм роботи, що забезпечує безперервність освітнього процесу, гнучкість у виборі засобів навчання та підвищення ефективності засвоєння технічних елементів гри у бадмінтон.

Методичну основу оптимізованої системи навчання становлять положення міжнародної програми «Shuttle Time University Course», яка передбачає поетапне формування рухових навичок, орієнтацію на ігрову діяльність та адаптацію навчального матеріалу до рівня підготовленості здобувачів освіти. Відповідно до зазначеної програми навчання організовується за принципом поступового переходу від простих рухових дій до складних ігрових ситуацій із обов'язковим урахуванням індивідуальних особливостей студентів.

Організація змішаного навчання у процесі викладання вибіркової дисципліни «Теорія і методика бадмінтону», впровадженої у каталог вибіркових дисциплін з 2024 року, передбачає активне використання цифрових освітніх ресурсів. У Сумському державному університеті усі навчально-методичні матеріали дисципліни розміщуються на платформі МІХ, що забезпечує централізований доступ студентів до освітнього контенту, можливість систематичної самостійної роботи та ефективну комунікацію між викладачем і здобувачами освіти. На платформі представлено відеоматеріали, навчально-методичні рекомендації, завдання для самостійного опрацювання та засоби контролю знань, що дозволяє реалізувати принцип безперервності навчального процесу в умовах змішаного навчання. Використання платформи сприяє підвищенню організованості навчальної діяльності студентів, забезпечує



індивідуалізацію навчання та дозволяє ефективно поєднувати онлайн і офлайн компоненти освітнього процесу.

Онлайн-компонент навчання спрямований на формування теоретичних знань та первинне засвоєння технічних дій. У процесі дистанційної роботи використовуються відеоматеріали та навчальні ресурси, що відповідають рівню підготовки тренера BWF Coach Level 1 [10], які дозволяють студентам ознайомитися з технікою виконання базових елементів гри, зокрема хватом ракетки, основними стійками, переміщеннями по майданчику та видами ударів. Онлайн-заняття також включають демонстрацію технічних елементів, їх аналіз, пояснення типових помилок і виконання імітаційних вправ у доступних умовах, що сприяє формуванню уявлень про структуру рухових дій.

Офлайн-компонент навчання реалізується під час практичних занять на спортивному майданчику відповідно до методичних рекомендацій Shuttle Time University Course та спрямований на закріплення і вдосконалення рухових навичок. У процесі очного навчання здійснюється відпрацювання технічних елементів у реальних умовах гри, використання парних і групових вправ, а також виконання навчально-ігрових завдань. Значна увага приділяється розвитку координаційних здібностей, швидкості реакції та просторової орієнтації, що є важливими складовими успішної ігрової діяльності у бадмінтоні (табл.1)

Таблиця 1.

Реалізація змішаного навчання у процесі початкового навчання бадмінтону

Компонент	Онлайн формат	Офлайн формат
Мета	Формування теоретичних знань і первинного уявлення про техніку	Закріплення та вдосконалення рухових навичок



Зміст навчання	Перегляд відеоматеріалів (BWF Coach Level 1), пояснення технічних елементів, аналіз помилок	Виконання технічних елементів у реальних умовах, ігрова діяльність
Засоби	Відеоуроки, презентації, методичні матеріали, онлайн-консультації	Ознайомлення зі спортивним інвентарем для бадмінтону, навчально-тренувальні вправи, ігрові завдання
Методи	Пояснювально-ілюстративний, відеоаналіз, самостійна робота	Практичний, ігровий, змагальний
Форми роботи	Індивідуальна, дистанційна	Парна, групова
Контроль	Тестування, усні відповіді, аналіз відео виконання	Спостереження, оцінювання техніки, виконання нормативів

Важливим елементом методики є поетапна організація навчального процесу, яка забезпечує поступове ускладнення навчального матеріалу. На початковому етапі формуються базові технічні навички, на наступному – відбувається їх закріплення та автоматизація, а на завершальному – інтеграція у навчально-ігрову діяльність. Такий підхід відповідає принципам програми Shuttle Time та сприяє формуванню цілісної системи рухових дій.

Значну роль у підвищенні ефективності навчання відіграє використання ігрових методів, які забезпечують високий рівень мотивації студентів та сприяють активізації їхньої рухової діяльності. Використання спрощених ігрових ситуацій, рухливих ігор та елементів змагальності дозволяє адаптувати навчальний процес до індивідуальних можливостей студентів і створює сприятливе емоційне середовище.



Індивідуалізація навчання реалізується шляхом диференціації завдань, варіювання складності вправ і регулювання фізичного навантаження залежно від рівня підготовленості студентів. Це дозволяє забезпечити оптимальні умови для формування рухових навичок і підвищити ефективність навчального процесу.

Необхідною складовою оптимізованої методики є поєднання загальної та спеціальної фізичної підготовки. У процесі занять застосовуються вправи, спрямовані на розвиток витривалості, силових та координаційних якостей, гнучкості, а також спеціальні вправи, що відображають специфіку бадмінтону, зокрема швидкісні переміщення, реакцію на зміну ігрової ситуації та виконання ударів у різних положеннях.

Систематичний педагогічний контроль забезпечує зворотний зв'язок і дозволяє оцінювати рівень сформованості рухових навичок, своєчасно виявляти помилки та коригувати навчальний процес. Контроль здійснюється у формі поточного оцінювання, аналізу техніки виконання вправ і виконання контрольних завдань.

Таким чином, запропонована оптимізована методика, що базується на поєднанні змішаного навчання, принципів програми Shuttle Time, ігрових методів, індивідуалізації та системи контролю, забезпечує підвищення ефективності процесу початкового навчання бадмінтону, сприяє формуванню стійких рухових навичок і підвищенню мотивації здобувачів вищої освіти до занять руховою активністю навіть в умовах змішаного навчання.

Висновок. У результаті проведеного дослідження встановлено, що оптимізація процесу початкового навчання бадмінтону здобувачів вищої освіти є важливою умовою забезпечення їхньої рухової активності в умовах відсутності обов'язкової дисципліни «Фізичне виховання» та функціонування вибіркового освітніх компонентів. Доведено, що ефективність навчального процесу забезпечується комплексним підходом, який передбачає поєднання поетапного



формування рухових навичок, використання ігрових методів, індивідуалізації навчання та систематичного педагогічного контролю. Обґрунтовано, що індивідуалізація навчання дозволяє враховувати рівень підготовленості студентів, забезпечує оптимальне дозування навантаження та підвищує ефективність засвоєння навчального матеріалу. Запропонована методика сприяє підвищенню рівня рухової активності та мотивації здобувачів вищої освіти до занять бадмінтоном в умовах реалізації вибіркових дисциплін.

Список використаних джерел

1. Антіпова Ж. І., Барсукова Т. О. Бадмінтон як засіб ефективної фізичної підготовки студентів у закладах вищої освіти : монографія. Одеса : Юридична література, 2021. 128 с.
2. Барсукова Т. О. Реалізація програми з бадмінтону у системі фізичного виховання як засіб збереження та зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти. Physical education and sports as a factor of physical and spiritual improvement of the nation : Scientific monograph. Riga : Baltija Publishing, 2022. С. 78–109.
3. Сутула О., Невелика А., Чуча Ю. Бадмінтон як засіб оздоровчо-рекреаційної діяльності студентів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2021. № 6 (86). С. 45–49.
4. Темченко В. О., Коленченко А. М., Коник Г. О., Чупир К. І., Сіренко Р. Р. Порівняльний аналіз залучення студентської молоді до занять спортивними іграми під час воєнного стану. Спортивні ігри. 2025. № 1(35). С. 49–58.
5. Лювей Ю., Каратник І., Бубела О. Контроль фізичної підготовленості бадмінтоністів на етапі попередньої базової підготовки. Вісник Запорізького національного університету. 2019. № 2. С. 87–95.



6. Огнистий А., Огниста К. Міжнародна програма «Shuttle time» Світової федерації бадмінтону – як здоров'язберігаюча технологія. Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини: зб. наук. праць. Харків, 2020. Випуск 1. С. 200–201.
7. BWF Schools Teaching Programme. Shuttle Time University Course Description. 2022. URL: <https://shuttletime.bwfbadminton.com/university-course>
8. Ma S., Xue W., Geok S. K., Liu H. Effects of physical training programs on healthy badminton players' performance: a systematic review and meta-analysis. BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation. 2025. Vol. 17(1). DOI: 10.1186/s13102-025-01199-y
9. Chen C. C., Stubbington K., Lim S. The effects of university badminton class on health and well-being in untrained college students. Journal of American College Health. 73(4). 2024.
10. BWF Coach Level 1. Badminton World Federation training videos. URL: https://www.youtube.com/playlist?list=PLYqPBxMmvqpJL5NP37SD3r_OEP LSsaW7L