DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).28

Пальчук М. Б.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності
Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ
ORCID 0000-0003-2774-1960
Ображей О. Є.
доктор філософії
за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура),
викладач кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності
Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ
ORCID 0000-0002-1057-3908
Сухомлинов Р. О.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
викладач кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності
Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ
ORCID 0000-0002-4086-1433
Козакова К. Г.
кандидат педагогічних наук
доцент кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності
Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ
ORCID 0009-0003-4309-5193
Козакова М. С.
викладач кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності
Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ
ORCID 0009-0005-8658-002X

ВПЛИВ ЗАСОБІВ СПА ТА МЕНТАЛЬНОГО ФІТНЕСУ НА ПОКАЗНИКИ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ

Розлади харчової поведінки є актуальною медико-соціальною проблемою, поширеність якої невпинно зростає. Харчова поведінка має прямий вплив на якість життя. Незважаючи на значний потенціал засобів фітнесу та СПА процедур у контексті вирішення зазначених проблем, аналіз наукової літератури виявив домінуючу тенденцію досліджень, що зосереджуються переважно на психологічних аспектах та психотерапевтичних методах їх корекції. Мета дослідження – обґрунтувати та розробити комплексну фітнес-програму з використанням засобів ментального фітнесу та СПА, спрямовану на покращення показників якості життя жінок першого періоду зрілого віку з порушенням харчової поведінки. Розроблено комплексну фітнес-програму для жінок першого періоду зрілого віку з порушеннями харчової поведінки, яка передбачає поведінкову модифікацію, спеціально організовану рухову активність та використання засобів СПА. Тривалість програми складала 3 місяці по 3 тренування на тиждень. Ефективність розробленої програми підтверджена результатами експерименту, які свідчать про значне покращення якості життя жінок першого періоду зрілого віку як у фізичному, так і в психічному аспектах.

***Ключові слова**: харчова поведінка, жінки, СПА-процедури, система Пілатес*

***Palchuk Mariia, Obrazhei Olha, Sukhomlinov Rudolf, Kozakova Klavdiya, Kozakova Maryna. Influence of spa and mental fitness facilities on the quality of life indicators of early adult women with eating disorders.** Eating disorders are a pressing socio-medical problem, the prevalence of which is constantly growing. Eating behavior has a direct impact on the quality of life. Despite the significant potential of fitness and SPA procedures in the context of solving these problems, the analysis of scientific literature revealed a dominant trend of research focusing mainly on psychological aspects and psychotherapeutic methods of their correction. The purpose of the study is to substantiate and develop a comprehensive fitness program using mental fitness and SPA tools, aimed at improving the quality of life of women in the first period of adulthood with eating disorders. A comprehensive fitness program was developed for women in the first period of adulthood with eating disorders, which involves behavioral modification, specially organized motor activity and the use of SPA tools. The duration of the program was 3 months with 3 workouts per week. The effectiveness of the program is proven by the dynamics of the quality of life indicators of the women involved in the study. Positive changes were noted both in the indicators of the physical component (physical functioning improved by 19.7%, role functioning due to physical condition - by 31.5%), and in the indicators of the mental component (vitality improved by 45%, social functioning - by 27%, mental health - by 30%), which confirms the feasibility of combining mental fitness and SPA procedures as effective means of influencing the quality of life indicators of women in the first period of adulthood.*

***Keywords**: eating behavior, women, SPA procedures, Pilates system*

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Розлади харчової поведінки являють собою актуальну соціально-медичну проблему, оскільки їхня поширеність демонструє щорічне зростання, що, за даними ВООЗ, асоціюється з підвищеним рівнем смертності. Харчова поведінка має прямий вплив на якість життя, а здоров'я популяції на

70 % детермінується способом життя, ключовим компонентом якого є раціональне харчування [8]. Порушення харчової поведінки корелюють з індивідуальними харчовими звичками, установками та емоційним ставленням до їжі [5].

Проведений теоретичний аналіз наукової літератури виявив домінуючу тенденцію досліджень у сфері розладів харчової поведінки, що зосереджуються переважно на психологічних аспектах та психотерапевтичних методах корекції, водночас констатуючи недостатню увагу до розробки комплексних програм для жінок зрілого віку [1; 2; 4].

Найбільш ефективними засобами, котрі спрямовані на нормалізацію фізичного та психоемоційного стану жінок зрілого віку є засоби ментального фітнесу, до яких відноситься система Пілатес, яка не передбачає максимальних тренувальних навантажень та має позитивний вплив не лише на фізичний, але і на психоемоційний стан жінок першого періоду зрілого віку [3].

О. В. Андрєєва та К. Г. Козакова [6] зазначають, що СПА-процедури є ефективним засобом для зменшення наслідків емоційного перенапруження. Відтак, комплекс СПА-процедур може бути ефективним засобом корекції порушень харчової поведінки, завдяки сприятливому впливу на психоемоційний стан людини.

Незважаючи на окремі згадки про ефективність СПА-процедур у зменшенні емоційного перенапруження та наявність широкого спектру таких процедур з потенційним позитивним впливом на психоемоційний стан, їхнє цілеспрямоване застосування в комплексних фітнес-програмах для даної категорії осіб потребує подальших наукових досліджень.

Мета дослідження – обґрунтувати та розробити комплексну фітнес-програму з використанням засобів ментального фітнесу та СПА, спрямовану на покращення показників якості життя жінок першого періоду зрілого віку з порушенням харчової поведінки.

З метою всебічного вивчення досліджуваної проблеми було використано ряд взаємодоповнюючих **методів**: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; антропометричні методи дослідження; соціологічні методи дослідження; педагогічні методи дослідження; методи математичної статистики

Результати досліджень. Дані наукової літератури свідчать про поширеність коморбідності порушень харчової поведінки та надлишкової маси тіла, саме тому на початковому етапі дослідження нами було визначено антропометричні показники, такі як довжина та маса тіла, а також здійснено розрахунок ІМТ жінок першого періоду зрілого віку. Отримані дані засвідчили, що показники антропометричного профілю досліджуваних жінок знаходяться в межах норми. Так, середньостатистичний показник довжини тіла склав ($\bar{x}$; S) 165,35;0,3 см, маси тіла – 57,9;4,88 кг, а ІМТ – 21,2;1,64 у. о.

На основі Голландського опитувальника харчової поведінки (DEBQ) було встановлено, що емоціогенний тип порушення харчової поведінки притаманний 50 % обстежуваних жінок, екстернальний – 40 %, а обмежувальний – 10 %.

Екстернальний тип порушення харчової поведінки характеризується посиленою реакцією не на внутрішні гомеостатичні механізми, що регулюють споживання їжі, а на зовнішні стимули (сервірований стіл, соціальні фактори та маркетингові впливи).

Обмежувальний тип харчової поведінки характеризується надмірним контролем над їжею, що проявляється в суворих дієтах і ретельному підрахунку калорій. Часто такі обмеження призводять до епізодів переїдання і, як наслідок, до збільшення ваги.

Аналіз отриманих даних засвідчив, що серед жінок першого періоду зрілого віку спостерігається переважання емоціогенного типу харчової поведінки, що є свідченням того, що значна кількість респонденток схильна до споживання їжі під впливом емоційного стану, зокрема стресу, радості чи смутку. Такий тип харчової поведінки може призводити до психологічного дискомфорту. Відтак, емоціогенний тип є найпоширенішим серед опитаних жінок, що свідчить про потребу в розробці стратегій регулювання харчової поведінки. Корекція може включати роботу з емоційним станом, розвиток усвідомленого харчування та навчання альтернативним способам боротьби зі стресом.

В процесі дослідження було здійснено оцінку якості життя жінок першого періоду зрілого віку за допомогою міжнародного опитувальника SF-36. В процесі дослідження було виокремлено фізичний та психічний компоненти якості життя. До фізичного компоненту відносяться: фізичне функціонування, рольове функціонування, обумовлене фізичним станом, інтенсивність болю, загальний стан здоров'я. До психічного компоненту, згідно з опитувальником, було віднесено життєву активність, соціальне функціонування, рольове функціонування, обумовлене емоційним станом, психічне здоров'я.

Показник «фізичного функціонування» у жінок першого періоду зрілого віку становить 73,1 бали, що свідчить про наявність обмежень, обумовлених їх фізичним станом під час виконання фізичних навантажень, таких як ходьба, підйом по сходах, перенесення ваги тощо.

Показники домену «рольове функціонування, обумовлене фізичним станом», у жінок першого періоду зрілого віку склали 65,8 бали. Значно нижчими є показники домену «загальний стан здоров'я» – 57,5 бали, що свідчить про помірно низьку суб'єктивну оцінку власного здоров'я.

Показники домену «інтенсивність болю» відображають його вплив на здатність жінок зрілого віку займатися повсякденною діяльністю, в тому числі роботою по дому та поза ним. Незважаючи на те, що отримані нами значення були значно вищими за значення домену «загальний стан здоров'я» (61,8 бали), все ж фізичний біль є обмежуючим фактором у виконанні жінками зрілого віку повсякденних завдань.

Критеріями домену «життєздатність» є відчуття повноти сил і енергії чи, навпаки, знесилення. Значення даного домену у жінок першого зрілого віку склали 50,1 бали, що загалом свідчить про знижений рівень життєвої активності та втому.

Низькі значення домену «соціальне функціонування», свідчать про ступінь обмеження соціальної активності жінок (обмеження взаємодії із соціумом, зменшення кількості соціальних контактів), що обумовлено їх емоційним чи фізичним станом. Значення даного домену становить – 54,9 бали, що вказує на певне обмеження соціальної активності.

Обмеження під час виконання повсякденної роботи, що обумовлене погіршенням емоційного стану є характеристикою «рольового функціонування, обумовленого емоційним станом». Відповідно до отриманих даних жінок зрілого віку емоційний стан заважає їм виконувати роботу, вимагає великих витрат часу на виконання певних завдань або спричиняє зниження якості чи зменшення обсягу виконаної роботи, про що свідчать низькі значення вище зазначеного домену – 47,6 бала.

Характеристиками домену «психічне здоров'я» є наявність позитивних емоцій, гарний настрій або депресія та наявність тривоги. Отримані дані свідчать про наявність тривожних, депресивних переживань та загальне психічне неблагополуччя жінок зрілого віку, які взяли участь в експерименті, адже значення отримані в процесі оцінки даного домену були найнижчими – 44,5 бала.

Середні значення фізичного компонента (64,6 бала) є вищими, ніж психічного компонента (49,3 бала), що свідчить про відносно кращу фізичну адаптацію у порівнянні з психічним станом.

Таким чином, отримані результати вказують на необхідність розробки та впровадження заходів, спрямованих на покращення як фізичного, так і психічного здоров'я осіб із різними типами харчової поведінки.

Основним методом корекції порушень харчової поведінки є комплексний підхід, що включає поведінкову модифікацію, фізичну активність, психоемоційну стабілізацію та релаксаційні процедури.

М. О. Ріпак [7] наголошує, що рухова активність є важливим компонентом профілактики неінфекційних захворювань та підвищення якості життя жінок. Зокрема, для жінок першого зрілого віку ефективними є функціональні тренування, ментальний фітнес, що в поєднанні зі СПА-процедурами сприяє покращенню психоемоційного стану.

На основі аналізу наукової літератури та результатів досліджень було розроблено комплексну фітнес-програму для жінок першого періоду зрілого віку з порушеннями харчової поведінки.

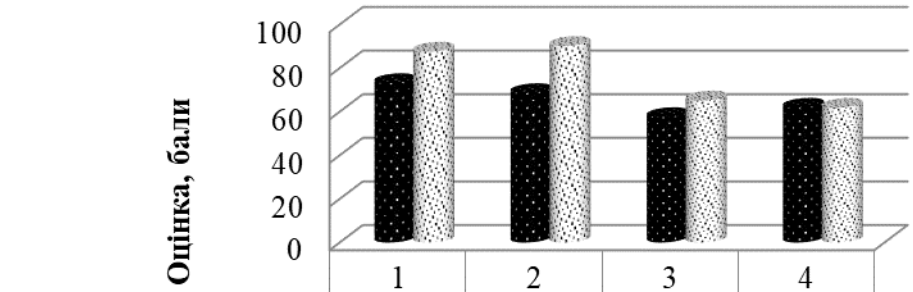
Програма передбачає: *поведінкову модифікацію* – формування здорових харчових звичок, розвиток навичок самоконтролю та усвідомленого ставлення до їжі; *фізичну активність* – заняття ментальним фітнесом, котрі спрямовані на підвищення рухової активності; СПА-процедури: гідротерапія, масаж, аромотерапія та відвідування сауни для покращення загального самопочуття, нормалізацію психоемоційного стану.

Генеральна мета програми полягає у покращенні фізичного та психічного компонентів якості життя жінок першого періоду зрілого віку. Програма містить три блоки, кожен з яких передбачає вирішення приватних завдань: 1) *діагностичний* – діагностику антропометричних показників, визначення типу харчової поведінки, оцінку якості життя; 2) *корекційний* – залучення до занять за комплексною програмою з ментального фітнесу та використання засобів СПА; 3) *контрольний* – оцінку впливу програми на якість життя жінок першого періоду зрілого віку.

Тривалість програми складала 3 місяці по 3 тренування на тиждень: тренування 1 включало пілатес на розслаблення та відновлення у поєднанні з аромамасажем; тренування 2 – пілатес на баланс і зміцнення м'язів та гідротерапевтичні процедури (контрастний душ або душ Шарко); тренування 3 – динамічний пілатес у поєднанні з дихальними техніками та відвідування лазні (Сауни).

Аналіз отриманих наприкінці експерименту даних засвідчив позитивну динаміку показників фізичного компоненту якості життя жінок першого періоду зрілого віку (рис. 1).

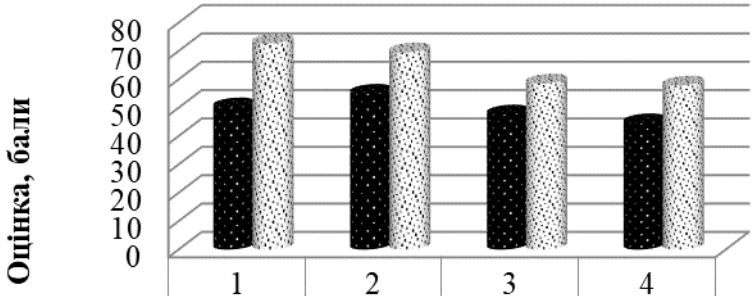
Показники домену «фізичне функціонування» зросли на 19,7 %. Це свідчить про значне покращення здатності жінок виконувати фізичні навантаження та повсякденні дії. Показник «рольового функціонування, обумовленого фізичним станом» збільшився на 31,5 %, що вказує на те, що фізичний стан менше обмежує жінок у виконанні їхніх соціальних ролей та обов'язків. Загальний стан здоров'я покращився на 13,2 %. Хоча приріст зазначеного показника незначний, проте позитивна динаміка свідчить про суб'єктивне покращення загального стану здоров'я жінок, яких було залучено до експерименту. При цьому варто відмітити, що показник «інтенсивності болю» залишився незмінним.



	1	2	3	4
на початку експерименту	73,1	68,5	57,5	61,8
в кінці експерименту	87,5	90,1	65,1	61,8

Рис. 1. Динаміка показників фізичного компонента якості життя жінок першого періоду зрілого віку: 1 – фізичне функціонування; 2 – рольове функціонування, обумовлене фізичним станом; 3 – загальний стан здоров'я; 4 – інтенсивність болю

У показниках психічного компоненту якості життя жінок першого періоду зрілого віку також виявлено позитивну динаміку (рис. 2).



	1	2	3	4
на початку експерименту	50,1	54,9	47,6	44,5
в кінці експерименту	72,7	69,5	58,5	57,8

Рис. 2. Динаміка показників психічного компонента якості життя жінок першого періоду зрілого віку: 1 – життєздатність; 2 – соціальне функціонування; 3 – рольове функціонування, обумовлене емоційним станом; 4 – психічне здоров'я

Показник «життєздатності» зріс на 45 %, що вказує на значне підвищення рівня енергії та відчуття повноти життя у жінок. Показник «соціального функціонування» покращився на 27 %, що вказує на те, що жінки стали більш активними та задоволеними своїми соціальними зв'язками та взаємодією з оточенням. Показник «рольового функціонування, обумовленого емоційним станом», збільшився на 23 %. Відтак, емоційний стан менше впливає на виконання жінками їхніх ролей та обов'язків. Показник «психічного здоров'я» покращився на 30 %, що є свідченням того, що жінки стали відчувати себе більш емоційно стабільними.

Ефективність розробленої програми підтверджена результатами експерименту, які свідчать про значне покращення якості життя жінок першого періоду зрілого віку як у фізичному, так і в психічному аспектах.

Висновки. Результати проведеного експерименту підтвердили ефективність розробленої комплексної фітнес-програми для жінок першого періоду зрілого віку з порушеннями харчової поведінки, спрямованої на покращення показників якості їхнього життя.

На початку дослідження було виявлено, що серед обстежуваних жінок переважав емоціогенний тип харчової поведінки. Оцінка якості життя за опитувальником SF-36 показала, що фізичний компонент якості життя був відносно вищим за психічний, проте обидва компоненти мали середні та низькі значення, вказуючи на наявність обмежень та психологічного неблагополуччя.

Ефективність програми доведена динамікою показників якості життя залучених до дослідження жінок. Позитивні зміни відмічено як у показниках фізичного компоненту (фізичне функціонування покращилось на 19,7 %, рольове функціонування, обумовлене фізичним станом – на 31,5 %), так і в показниках психічного компоненту (життєздатність покращилась на 45 %, соціальне функціонування – на 27 %, психічне здоров'я – на 30 %), що підтверджує доцільність поєднання ментального фітнесу та СПА-процедур як ефективних засобів впливу на показники якості життя жінок першого періоду зрілого віку.

Література

1.Абсалямова ЛМ. Психологія харчової поведінки жінок: розлади та корекція [дисертація]. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка, НАПН України; 2019. 398 с.

2.Антонова ЗО, Ханецька НВ, Кудла ТВ. Психологічні чинники ризику виникнення порушень харчової поведінки в жінок. Габітус. 2021;27:125-130.

3.Залойло І. В., Трачук С. В., Руденко А. М., Хрипко І. В. Вплив програми занять ментальним фітнесом на показники якості життя тимчасово переміщених жінок зрілого віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2024. Вип 3 (175). С. 92–97. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).16

4.Капталан НМ. Психологічні особливості порушення харчової поведінки [дисертація]. Одеса: Одеський національний університет імені І.І. Мечникова; 2022. 186 с.

5.Кириленко МІ. Харчові розлади як наслідок жорстких стандартів краси. Фармацевт-практик. 2019;5:46.

6.Козакова К., Андрєєва О. Корекція психоемоційного стану жінок другого зрілого віку засобами SPA-процедур. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2020. Вип. 18. С. 68–71.

7.Ріпак І. М. Особливості харчування та рухової активності жінок. *Modern research in world science* : The 3 rd International scientific and practical conference, 2022 June 12-14. Lviv, P. 1043).

8.World Health Organization. International Statistical Classification of Diseases and related health problems: Alphabetical index. 2004;3.

References

1.Absaliamova, L. M. (2019). *Psykholohiia kharchovoi povedinky zhinok: rozlady ta korektsiia* [Dissertatsiia, Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka, NAPN Ukrainy].

2.Antonova, Z. O., Khanetska, N. V., & Kudla, T. V. (2021). Psykholohichni chynnyky ryzyku vynyknennia porushen kharchovoi povedinky v zhinok. *Habitus*, *27*, 125–130.

3.Zaloilo, I. V., Trachuk, S. V., Rudenko, A. M., & Khrypko, I. V. (2024). Vplyv prohramy zaniat mentalnym fitnesom na pokaznyky yakosti zhyttia tymchasovo peremishchenykh zhinok zriloho viku. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*, *3*(175), 92–97. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).16

4.Kaptalan, N. M. (2022). *Psykholohichni osoblyvosti porushennia kharchovoi povedinky* [Dissertatsiia, Odeskyi natsionalnyi universytet imeni I.I. Mechnikova].

5.Kyrylenko, M. I. (2019). Kharchovi rozlady yak naslidok zhorstkykh standartiv krasy. *Farmatsevt-praktyk*, *5*, 46.

6.Kozakova, K., & Andreeva, O. (2020). Korektsiia psykhoemotsiinoho stanu zhinok druhoho zriloho viku zasobamy SPA-protsedur. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky*, *18*, 68–71.

7.Ripak, I. M. (2022, June 12-14). *Osoblyvosti kharchuvannia ta rukhovoi aktyvnosti zhinok*. *Modern research in world science : The 3 rd International scientific and practical conference*, Lviv, Ukraina.

8.World Health Organization. (2004). *International Statistical Classification of Diseases and related health problems: Alphabetical index* (Vol. 3).

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).29

Погребний В.В.
старший викладач, Університет Григорія Сковороди в Переяславі
ORCID ID: 0000-0001-6374-5817

ВПЛИВ БАДМІНТОНУ НА ФІЗИЧНИЙ І ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ РОЗВИТОК ПІДЛІТКІВ

У статті розглянуто особливості підліткового віку, вплив рухової активності на гармонійний фізичний та психоемоційний розвиток організму підлітка. Визначено, що бадмінтон є одним із найефективніших видів фізичної активності для підлітків, оскільки поєднує помірне кардіонавантаження, розвиток моторики та соціальну взаємодію. Його динамічний характер сприяє зняттю емоційної напруги, покращенню когнітивних функцій підлітків. Досліджено питання впливу бадмінтону на фізичну підготовленість підлітків; на загальний стан здоров'я. Здійснено порівняння бадмінтону з іншими видами фізичної активності.

Мета дослідження – визначити вплив занять бадмінтоном на фізичний і психоемоційний розвиток підлітків.

Методологія: контент-аналіз наукової та методичної літератури; вивчення та узагальнення провідного педагогічного досвіду.

Проаналізовано, як регулярні заняття бадмінтоном сприяють покращенню фізичної форми, розвитку координації, витривалості та моторики. Висвітлено позитивний вплив на емоційний стан, зниження рівня стресу, підвищення концентрації уваги та соціальну адаптацію підлітків.

Ключові слова: *бадмінтон, фізичний розвиток, психоемоційний стан, підлітки, моторика, соціалізація.*

Pogrebny V.The influence of badminton on the physical and psycho-emotional development of adolescents. *The article deals with the peculiarities of adolescence, the impact of physical activity on the harmonious physical and psycho-emotional development of the adolescent body. It has been determined that badminton is one of the most effective types of physical activity for adolescents, as it combines moderate cardio exercise, motor development and social interaction. Its dynamic nature helps to relieve emotional stress and improve the cognitive functions of adolescents. The influence of badminton on the physical fitness of adolescents and their general health is investigated. A comparison of badminton with other types of physical activity was made.*

The purpose of the study is to determine the impact of badminton on the physical and psycho-emotional development of adolescents. The article analyzes how regular badminton training contributes to the improvement of physical fitness, development of coordination, endurance and motor skills. The positive impact on the emotional state, stress reduction, increased concentration and social adaptation of adolescents is highlighted.

Badminton is an effective means of harmonious physical and psycho-emotional development of adolescents. Regular training helps to strengthen the muscular system, improve coordination, develop endurance, and maintain cardiovascular health. Motivating teens to play badminton should be based on curiosity, social interaction, technological innovations, and positive support. If you make training fun, dynamic and meaningful for adolescents, they will enjoy badminton, which will contribute to their physical and psycho-emotional development. Due to these benefits, badminton can be recommended as one of the key physical activities for adolescents in school and extracurricular physical education programs.

Key words: *badminton, physical development, psycho-emotional state, adolescents, motor skills, socialization.*

Постановка проблеми. Підлітковий вік – це період активного фізичного, психологічного та соціального розвитку. Важливим аспектом гармонійного розвитку є фізична активність, яка позитивно впливає не лише на фізичний стан, а й на психоемоційний баланс. Сучасні підлітки часто стикаються з високим рівнем стресу через навчальні навантаження, соціальні проблеми та технологічну залежність, що може призводити до тривожності, депресії та низької самооцінки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Бадмінтон – це вид спорту, яким можуть займатися всі верстви населення, від раннього віку, діти, підлітки та дорослі, як чоловіки, так і жінки [7]. Окрім того, що бадмінтон є рекреаційним видом спорту, він може покращити здоров'я серця та легень, підвищити витривалість, а також зменшити стрес і тривогу.

Бадмінтон – це динамічний і захоплюючий вид спорту, який чудово сприяє загальному фізичному розвитку підлітків. Його легко опанувати, а також він допомагає дитині соціалізуватися та зацікавлює у фізичній активності в ігровій формі. Бадмінтон позитивно впливає на дітей у кількох аспектах. Бадмінтон є одним із найефективніших видів фізичної активності для підлітків, оскільки поєднує помірне кардіонавантаження, розвиток моторики та соціальну взаємодію. Його