DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).13

Жлобо Т. М.
Кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання та хореографії,
Національний університет «Чернігівський колегіум»
імені Т.Г. Шевченка (м.Чернігів, Україна)
ORCID 0000-0002-6811-9388
Погребний В.В.
старший викладач кафедри спортивних ігор
Університету Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав
ORCID 0000-0001-6374-5817

БАДМІНТОН ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СУЧАСНИХ ОСВІТНІХ УМОВАХ

У статті розглянуто особливості використання бадмінтону як ефективного засобу формування рухової компетентності школярів у сучасних освіітніх умовах. Висвітлено психолого-педагогічні аспекти впливу рухової активності на розвиток школярів у період стресу та соціальної нестабільності. Проаналізовано зміст та потенціал гри в бадмінтон у системі шкільних уроків фізичної культури. Розроблено методичні засади інтеграції елементів бадмінтону у навчальний процес із врахуванням безпекових вимог, обмежених просторових ресурсів та психологічних особливостей дітей у стані тривоги. Показано, що заняття бадмінтоном сприяють розвитку координаційних та швидкісних здібностей, формуванню емоційної стійкості, комунікативних навичок та мотивації школярів до регулярної рухової активності.

Ключові слова: *бадмінтон, рухова компетентність, уроки фізичної культури, школярі, компетентнісний підхід.*

Zhlobo T., Pogrebny V. Badminton as a Means of Developing Motor Competence in Schoolchildren during Physical Education Lessons in Modern Educational Conditions. *The article examines the features of using badminton as an effective tool for developing motor competence in schoolchildren in modern educational conditions. It highlights the psychological and pedagogical aspects of the impact of physical activity on the development of schoolchildren during periods of stress and social instability. The content and potential of badminton as part of the school physical education curriculum are analyzed. Methodological principles for integrating badminton elements into the educational process are developed, taking into account safety requirements, limited spatial resources, and the psychological characteristics of children experiencing anxiety. It is shown that badminton activities contribute to the development of coordination and speed abilities, the formation of emotional resilience, communication skills, and motivation of schoolchildren for regular physical activity.*

Keywords: *badminton, motor competence, physical education lessons, schoolchildren, competence-based approach.*

Постановка проблеми. Сьогодні освіта в Україні функціонує в умовах надзвичайних викликів, спричинених воєнною агресією. У школярів спостерігаються підвищені рівні тривожності, зниження рухової активності, дефіцит живого спілкування, що негативно впливає на фізичний і психічний стан дітей.

Психологи відзначають, що відсутність систематичних занять фізичною культурою в умовах війни посилює емоційне виснаження та відчуття ізольованості у дітей [2].

Уроки фізичної культури сьогодні виконують подвійну функцію: освітню - формування рухових умінь і компетентностей; психологічну -зняття стресу, створення простору стабільності та підтримки.

З огляду на обмеження безпекового характеру - часті повітряні тривоги, недостатню кількість спортивних залів та необхідність оперативної зміни місця проведення занять, - особливого значення набувають універсальні види рухової активності, що не потребують складного обладнання, легко адаптуються до будь-яких умов і зберігають мотивацію дітей до руху [6].

У цьому контексті гра в бадмінтон постає як простий, мобільний і водночас багатофункціональний засіб, здатний підтримати фізичну форму та рухову активність школярів навіть у найскладніших обставинах.

Бадмінтон - динамічний, малотравматичний, доступний вид спорту, що поєднує технічні, ігрові та комунікативні елементи. Його можна організовувати як у спортивних залах, так і на обмежених майданчиках. Гра сприяє розвитку координації, швидкісної реакції, рівноваги, уваги, а також позитивно впливає на емоційний стан учнів [3].

У контексті Нової української школи формування рухової компетентності розглядається як одна із ключових цілей фізичного виховання. Це поняття охоплює не лише фізичну підготовленість, але й уміння ефективно використовувати рухову діяльність у повсякденному житті, приймати самостійні рішення, співпрацювати з іншими та відповідально ставитися до власного здоров'я [7].

Таким чином, бадмінтон у наш час стає не просто спортивною дисципліною, а педагогічним інструментом формування рухової компетентності, психологічної стійкості та соціальної згуртованості дітей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення впливу бадмінтону на формування рухової компетентності школярів є актуальним напрямом сучасної педагогічної науки. Українські дослідники досліджують цей аспект, зокрема, розглядаючи методичні підходи, педагогічні умови та вплив на фізичний розвиток учнів.

Хлус Н. у своїй роботі [5] розглядає розвиток спритності у дітей старшого дошкільного віку засобами спортивної гри бадмінтон. Це дослідження підкреслює доцільність використання бадмінтону для розвитку координаційних здібностей у молодшому віці.

Барсукова Т.О. розглядає впровадження програми з бадмінтону у навчальний процес студентів, що сприяє розвитку фізичних якостей, формуванню мотивації до фізичної активності та здорового способу життя. Автор наголошують на важливості використання бадмінтону як ефективного засобу фізичного виховання [1].

У дослідженнях Фролової В.Є. бадмінтон визначається як інноваційний засіб фізичного виховання, що сприяє розвитку фізичних якостей учнів, таких як координація, швидкість, спритність та витривалість. Автор підкреслює важливість інтеграції бадмінтону в освітній процес для формування рухової компетентності школярів [4].

Водночас, незважаючи на очевидний потенціал цього виду спорту у системі шкільної фізичної культури, питання використання бадмінтону як засобу формування рухової компетентності школярів залишається недостатньо розробленим у теорії та методиці фізичного виховання. У наукових джерелах спостерігається обмежена кількість методичних рекомендацій щодо впровадження елементів бадмінтону в освітній процес, особливо з урахуванням сучасних умов - воєнного стану, обмежених ресурсів і психологічних особливостей дітей.

Тому дослідження цієї теми є актуальним і своєчасним, адже воно спрямоване на пошук ефективних шляхів оптимізації уроків фізичної культури, підвищення мотивації учнів до рухової активності та підтримку їх емоційного благополуччя.

Мета дослідження - дослідити ефективність використання бадмінтону як засобу формування рухової компетентності школярів на уроках фізичної культури в сучасних освітніх умовах.

Виклад основного матеріалу дослідження.

В умовах повномасштабного вторгнення освіта набуває нового змісту: школа стає не лише місцем здобуття знань, а й простором психологічної підтримки для дітей, що живуть у стані стресу. Особливої значущості набуває фізична культура, яка зміцнює здоров'я та сприяє відновленню емоційної рівноваги й впевненості у власних силах.

Помірні фізичні навантаження знижують тривожність, покращують сон і когнітивні функції, але в умовах війни вчителі стикаються з викликом - обрати безпечні, гнучкі та доступні види рухової діяльності.

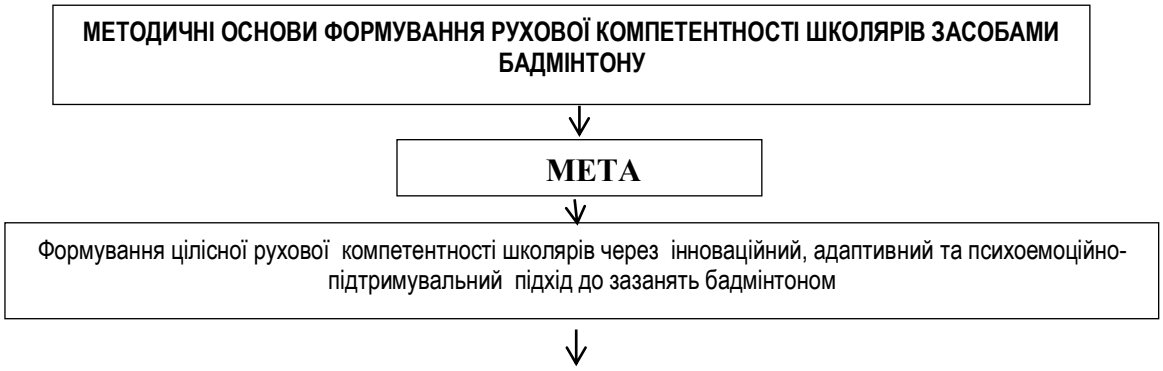
Бадмінтон є ефективним засобом: гра динамічна, безпечна, вимагає мінімального інвентарю та може проводитися у будь-якому приміщенні. Він розвиває реакцію, спритність, координацію, увагу, уміння прогнозувати дії партнера та приймати швидкі рішення, формуючи рухову компетентність та навички взаємодії.

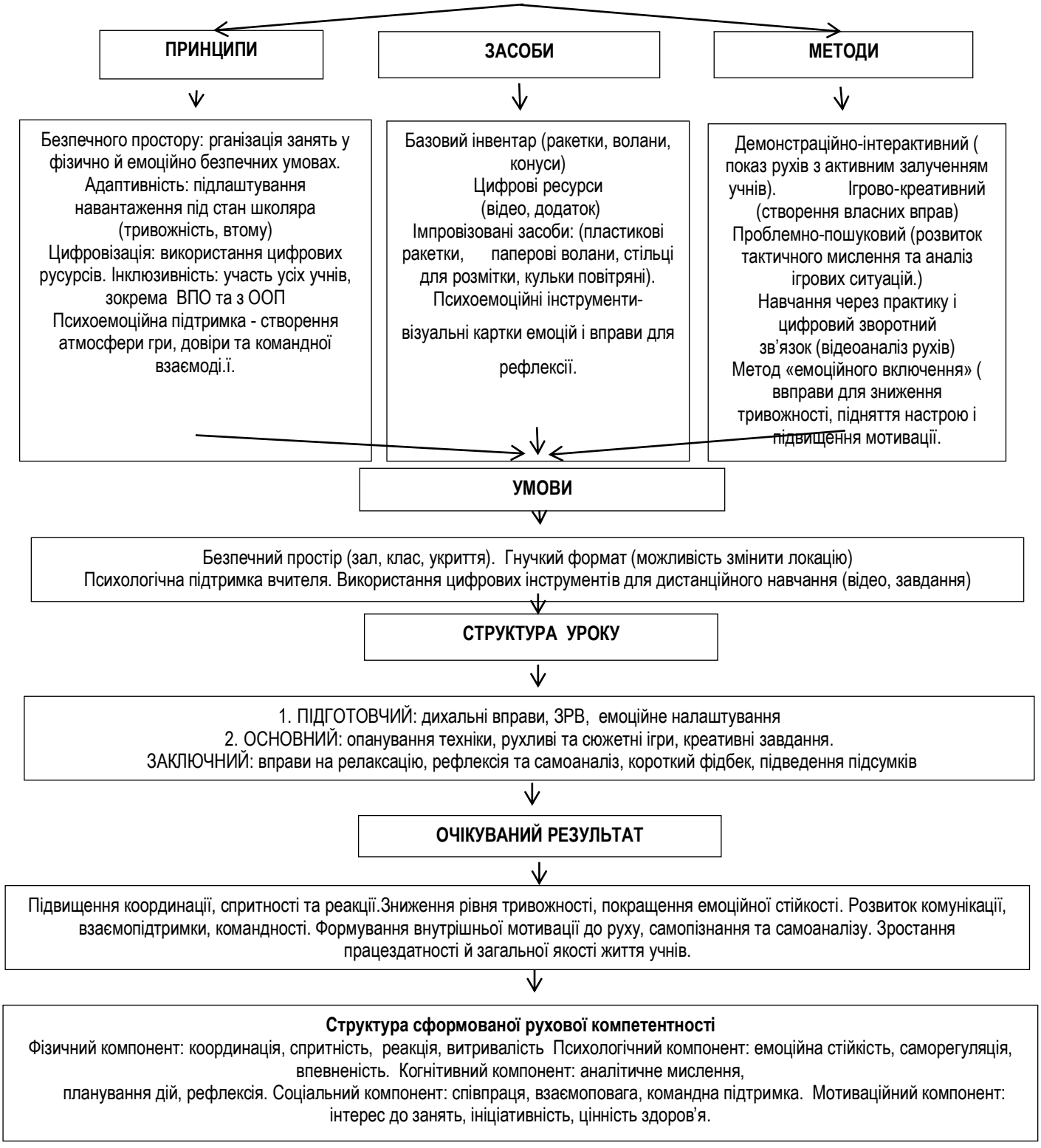
Педагогічне дослідження, проведене у школах м. Києва та м. Чернігова, засвідчило ефективність інтеграції елементів бадмінтону в уроки фізичної культури. Для учнів 6–7 класів розроблено серію навчальних занять, організованих у двох форматах: традиційному - у спортивній залі або на шкільному подвір'ї, та адаптованому - у приміщеннях, які виконували функцію укриттів. У другому випадку використовувалися полегшені пластикові ракетки й волани, що забезпечувало безпечність занять і мінімізувало ризики травмування.

Кожен урок мав трьохетапну структуру: підготовчу, основну та заключну частини. На початку проводилася розминка з дихальними вправами та рухливими іграми, спрямованими на активізацію уваги й зняття психологічного напруження. Основна частина включала навчання техніки подачі, пересування, виконання ударів, а також вправ на точність, реакцію та координацію. Завершальний етап передбачав вправи на відновлення дихання, розслаблення м'язів та коротке обговорення відчуттів і досягнень кожного учня.

Методичні підходи (мал. 1.) базувалася на принципах поступовості, доступності та позитивного емоційного супроводу. Учитель виступав не лише організатором рухової діяльності, а й фасилітатором - створював навчитися відчувати підтримувальне середовище, де головною метою було не перемогти, а рух, контролювати власне тіло, співпрацювати та отримувати задоволення від процесу. У такій атмосфері навіть учні з нижчим рівнем фізичної підготовленості активно долучалися до занять без страху помилитися або виглядати слабшими.

Результати педагогічного експерименту підтвердили ефективність запропонованого підходу. Уже через два місяці регулярних занять показники координації рухів у школярів експериментальної групи зросли на 19 %, швидкісної реакції - на 13 %, а рівень тривожності, визначений за шкалою PANAS, знизився на 21 %. Учні стали впевненішими, активнішими і проявляли більшу зацікавленість у колективних формах діяльності. Дехто проявляв ініціативу в організації коротких міні-турнірів під час перерв, що свідчить про зростання внутрішньої мотивації до рухової активності та самореалізації.





Мал. 1. Блок-схема методичних основ формування рухової компетентності школярів засобами бадмінтону

У цілому, за підсумками експерименту рівень сформованості рухової компетентності школярів зріс на 17,7 %. Це виявилося у покращенні фізичних показників, підвищенні емоційної стійкості, розвитку саморегуляції та командної взаємодії. Учні стали впевненішими, активнішими й більш мотивованими до занять фізичною культурою та здорового способу життя.

Важливим результатом стала зміна психологічного клімату в учнівських колективах. Заняття бадмінтоном сприяли відновленню позитивного емоційного фону, розвитку комунікативних навичок, взаємопідтримки та довіри. Для багатьох школярів гра стала способом подолання внутрішнього напруження, засобом самовираження та психологічного розвантаження. Учителі відзначали, що учні почали виявляти більше ініціативи, легше налагоджували контакт між собою, вчилися підтримувати партнерів під час гри.

Особливу цінність бадмінтону в освітньому процесі становить його інклюзивність. Низький рівень травматизму та можливість індивідуального дозування навантаження дозволяють залучати до занять школярів з різними рівнями підготовленості, включно з тими, хто має обмеження за станом здоров'я. Таким чином, бадмінтон стає засобом соціальної інтеграції та формування в учнів почуття рівності, командного духу й взаємоповаги.

Отримані результати свідчать, що елементи бадмінтону доцільно впроваджувати не лише в базову програму уроків фізичної культури, а й у позаурочну діяльність. Його можна адаптувати для розвитку спритності, у комбінованих естафетах або у форматі дистанційних занять: діти мають змогу відпрацьовувати технічні елементи вдома, використовуючи спрощений інвентар, і фіксувати власні досягнення.

З педагогічної позиції, бадмінтон ефективно реалізує компетентнісний підхід: учень не лише засвоює техніку рухів, а й опановує навички саморегуляції, планування, аналітичного мислення, взаємодії з партнерами. Гра спонукає до рефлексії, самостійного прийняття рішень, формує впевненість і відповідальність. Саме ці риси - координація, уважність, комунікативність, емоційна витривалість, реакція, спритність, сила, витривалість, самоконтроль, планування рухів та мотивація - становлять ядро сучасної рухової компетентності.

Висновок. Бадмінтон є ефективним засобом формування рухової компетентності школярів, сприяє фізичному, психоемоційному та соціальному розвитку, покращує координацію, швидкісні та аналітичні навички, емоційну стійкість, комунікативні та командні вміння, а також мотивацію до рухової активності. Гра адаптивна, інклюзивна та безпечна, що робить її комплексним педагогічним інструментом для формування активної, компетентної та життєстійкої особистості.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на порівняння впливу занять бадмінтоном з іншими видами рухової активності на формування рухової компетентності.

Література

1. Барсукова Т. О. Реалізація програми з бадмінтону у системі фізичного виховання НУ «ОЮА» як засіб збереження та зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти : Гл. Монографії. Physical education and sports as a factor of physical and spiritual improvement of the nation. Scientific monograph. Riga, Latvia : "Baltija Publishing", 2022. С. 78-109.

2. Гуля А.О. Почерніна М.Г. Вплив фізичної активності на психічне здоров'я. Фізична активність і якість життя людини. Матеріали III науково-практичної заочної конференції з міжнародною участю присвяченої пам'яті В. А. Бляха, Харків, 06 травня 2022 р. ХНМУ. Харків, 2022. С. 100-102.

3. Кузьменко, І., Любота, О. Застосування засобів бадмінтону у фізичному вихованні школярів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення, 2021. С. 69-76.

4. Фролова В.Є. Розвиток фізичних якостей у бадмінтоні на етапі початкової підготовки. Мій друг - спорт. Матеріали 2-ї студентської наук.-практ. конф., 21 травня 2025 р. Гол. ред. Юшко О. В. Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". Електрон. текст. дані. Харків : НТУ "ХПІ", 2025. 61 с.

5. Хлус Н. Розвиток спритності в дітей старшого дошкільного віку засобами спортивної гри бадмінтон. Спортивні ігри, (2(32), 2024. С.146-156.

6. Sorokolit, N., Moskalenko, N., Rymar, O., Matviiv, V., Pasichnyk, V., Solovey, A., Mandiuk, A., & Malanchuk, H. Physical Education of Ukrainian Schoolchildren During Distance Learning. Proceedings of the International Scientific Conference. 2024. 1, P.528-537.

7. The Development of Professional Competences of Physical Education Teachers in Terms of New Ukrainian School. Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society, 2022. 2(58), P. 22-28.

Reference

1. Barsukova, T. O. (2022). Realizatsiia prohramy z badmintonu u systemi fizychnoho vykhovannia NU "OYuA" yak zasib zberezhennia ta zmitsnennia zdorovia zdobuvachiv vyshchoi osvity [Implementation of the badminton program in the physical education system of NU "OYuA" as a means of preserving and strengthening students' health]. In: Physical education and sports as a factor of physical and spiritual improvement of the nation: Scientific monograph. Riga, Latvia: Baltija Publishing, P. 78-109. [in Ukrainian].

2. Гуля, А.О., Почерніна, М.Г. (2022). Vplyv fizychnoi aktyvnosti na psykhične zdorov'ia [Influence of physical activity on mental health]. Fizychna aktyvnist i yakist zhyttia liudyny. Materialy III naukovo-praktychnoi zaochnoi konferentsii z mizhnarodnoyu uchastiu prysviachenoi pamiati V. A. Bliakha, Kharkiv, 06 travnia 2022 r., KhNMU, Kharkiv, 2022, C. 100-102. [in Ukrainian].

3. Kuzmenko, I., Lyubota, O. (2021). Zastosuvannia zasobiv badmintonu u fizychnomu vykhovanni shkoliariv [Application of badminton means in physical education of schoolchildren]. Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naselennia, P. 69-76. [in Ukrainian].

4. Frolova, V. Ye. (2025). Rozvytok fizychnykh yakostei u badmintoni na etapi pochatkovoi pidhotovky [Development of physical qualities in badminton at the initial training stage]. Myi druh – sport. Materials of the 2nd Student Scientific-Practical Conference, May 21, 2025. Chief editor: Yushko, O. V. Kharkiv: NTU "KhPI", 61 p. [in Ukrainian].

5. Khlus, N. (2024). Rozvytok sprytnosti v ditei starshoho doshkilnoho viku zasobamy sportyvnoi hry badminton [Development of agility in older preschool children through the sport game of badminton]. Sportyvni hry, 2(32), P. 146-156. [in Ukrainian].

6. Sorokolit, N., Moskalenko, N., Rymar, O., Matviiv, V., Pasichnyk, V., Solovey, A., Mandiuk, A., & Malanchuk, H. (2024). Physical education of Ukrainian schoolchildren during distance learning. Proceedings of the International Scientific Conference, 1, P. 528-537. [in English].

7. The Development of Professional Competences of Physical Education Teachers in Terms of New Ukrainian School. (2022). Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society, 2(58), P. 22-28. [in English].

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).14
УДК: 796.011.3-057.87:004.8(45)

Калініченко О. О.,
ORCID 0009-0001-8380-7533
аспірант кафедри фізичної культури та базової загальновійськової підготовки, Житомирський державний університет імені Івана Франка,
Грибан Г. П.
ORCID 0000-0002-9049-1485
доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичної культури та базової загальновійськової підготовки,
Житомирський державний університет імені Івана Франка;
gribang@ukr.net

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

У статті проаналізовано теоретичні основи впровадження технологій штучного інтелекту (ШІ) у фізичне виховання учнів старших класів. Визначено ключові напрямки потенційного впровадження ШІ у фізичну культуру, серед яких – автоматизований моніторинг рухової активності учнів; персоналізація фізичних навантажень відповідно до індивідуальних особливостей (створення індивідуалізованих тренувальних програм); прогнозування ефективності занять на основі зібраних даних; моделювання фізичних вправ у віртуальному середовищі, надання автоматизованого зворотного зв'язку в реальному часі, що сприяє оперативній корекції освітнього процесу та забезпечення мотиваційної підтримки учнів. На основі вітчизняних і зарубіжних досліджень розроблено експериментальну методику, що передбачає використання фітнес-трекерів в освітньому процесі та аналіз зібраних даних із застосуванням математичних методів. Рекомендовано впроваджувати комплексний підхід до застосування технологій ШІ, що передбачає розвиток цифрової компетентності вчителів, наявність необхідного технічного забезпечення та дотримання етичних стандартів у процесі цифровізації освіти. Отримані результати демонструють позитивний вплив інтеграції технологій штучного інтелекту в процес фізичного виховання на рівень рухової активності, мотивацію та самооцінку учнів.

Ключові слова: *штучний інтелект, фізичне виховання, учні старших класів, рухова активність, пристрої, адаптивні системи.*

Kalinichenko Oleksandr, Griban Gryhoriy. Theoretical foundations of using artificial intelligence technologies in physical education of high school students. *The article analyzes the theoretical foundations of implementing artificial intelligence (AI) technologies in physical education for high school students. Key areas for the potential integration of AI into physical education are identified, including: automated monitoring of students' physical activity; personalization of physical workloads based on individual characteristics (e.g., development of individualized training programs); prediction of lesson effectiveness based on collected data; virtual modeling of physical exercises; and real-time automated feedback, which supports timely adjustments to the educational process and provides motivational support for students. Based on national and international research, an experimental methodology has been developed that involves the use of fitness trackers in the educational process and the analysis of collected data using mathematical methods. A comprehensive approach to the application of AI technologies is recommended, which includes the development of teachers' digital competence, provision of the necessary technical infrastructure, and adherence to ethical standards during the digitalization of education. The results demonstrate a positive impact of AI integration in physical education on students' physical activity levels, motivation, and self-esteem. A comprehensive approach to the implementation of AI technologies develops teachers' digital competence, contributes to the technical support and adherence to ethical standards of digitalization of education. The data obtained as a result of the questionnaire demonstrate the high effectiveness of integrating artificial intelligence technologies into the process of physical education of high school students.*

Keywords: *artificial intelligence, physical education, high school students, physical activity, devices, adaptive systems.*

Постановка проблеми. Фізичне виховання учнів старших класів є актуальною проблемою в умовах сучасної освіти, з огляду на зниження рівня рухової активності учнів, збільшення випадків ожиріння, порушення постави та психоемоційних розладів. На тлі цифровізації суспільства та освіти особливої ваги набуває інтеграція новітніх цифрових технологій в освітній процес. Серед таких технологій важливе місце займає штучний інтелект (ШІ), який відкриває нові можливості для моніторингу фізичного стану учнів, персоналізації тренувальних навантажень та підвищення мотивації до занять фізичною культурою. Наразі використання штучного інтелекту в спорті дедалі більше привертає увагу наукової спільноти завдяки його потенціалу щодо підвищення ефективності тренувального процесу та досягнення вищих спортивних результатів [2]. У той же час, світовий досвід свідчить про зростання популярності використання ШІ у сфері фізичної культури та освіти. Штучний інтелект відкриває нові можливості для модернізації