УДК 613-037.857:34
DOI https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2021.79.1.03

Антипова Ж. И., Барсукова Т. А.

БАДМИНТОН – ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Статья посвящена анализу результатов поиска эффективных способов, которые приобщают студенческую молодежь к активному образу жизни в период обучения в заведениях высшего образования. Рассматривается спортивная игра в бадминтон как одно из новых направлений, способствующих развитию и совершенствованию физической подготовленности студентов. Отмечено, что проблема приобщения студентов к бадминтону, на основе формирования положительной мотивации к занятиям физическими упражнениями, представлена как в научно-педагогических исследованиях, так и в методических разработках практических занятий. Анализ имеющегося сегодня учебного процесса, его многочисленные исследования показали, что введение в программу спортивной игры в бадминтон будет способствовать повышению и мотивации к занятиям, и интереса студентов к физическому воспитанию в целом. В статье изложены рекомендации по организации учебных занятий бадминтоном, выделены цели: обучение основам игры, формирование интереса к бадминтону, укрепление здоровья студентов. Выдвинуто предположение, что данные рекомендации позволяют систематизировать полученные теоретические знания, разнообразить сформированные практические умения и тактические навыки, решать главные задачи учебных занятий – совершенствование физических качеств, развитие творческого мышления, формирование у студентов осознанной мотивации к ведению здорового образа жизни. Успешное решение этих задач является важным вопросом обучения и актуальной современной проблемой. Предположено, что разработанная система упражнений для развития физических качеств способна положительно повлиять на уровень мастерства занимающихся, способствует подготовке их к участию в соревнованиях различного уровня. Представлены особенности проведения учебных занятий с применением игры в бадминтон, приводятся результаты тестирования и анкетирования, их математический анализ.

Ключевые слова: *физическое воспитание, студенты, бадминтон, физические качества, заведения высшего образования.*

(статтю подано мовою оригіналу)

В настоящее время наблюдается тревожная тенденция к ухудшению состояния здоровья студенческой молодежи, а также снижение общего уровня их физической подготовленности. Специалисты в области физической культуры находятся в постоянном поиске современных инновационных подходов к проведению учебных занятий со студентами. Сегодня одной из новых форм проведения учебных занятий в заведениях высшего образования является спортивная игра в бадминтон [1, с. 25]. Зрелищность игры, положительное воздействие на организм, заинтересованность студентов предопределили включение этого вида спорта в систему физического воспитания с целью решения основных задач обучения [2, с. 15]. Бадминтон не только удовлетворяет потребность организма в нагрузке через движение, но и позволяет достичь совершенства движений меньшими усилиями в силу игрового характера. Игра даёт достаточную нагрузку всем группам мышц и системам организма, создавая значительный биологический резерв высокой работоспособности занимающегося [3, с. 33]. В свете изложенного становится понятным, что широкое применение бадминтона в практике содействует формированию новых идей в организации учебных занятий, творческому подходу к реализации педагогической деятельности, росту интереса студентов к предлагаемому виду спорта. Активизация внимания к игре в бадминтон окажет значительную поддержку его развитию и популяризации в Одессе, Одесской области и Украине в целом.

С целью поиска средств усовершенствования учебного процесса была предложена новая программа по обучению игре в бадминтон. Данная программа ставит своей целью развитие физических качеств у студентов, обучение теоретическим и техническим навыкам, тактическим приемам ведения игры, формирование у них мотивации к ведению здорового образа жизни. Одним из условий реализации этих целей является подготовка научной базы, которая повысит эффективность программы, акцентируя актуальность проблемы и важность задач. В программу включены образовательные технологии, содержащие и традиционные, и инновационные методы обучения. Традиционными методами обучения являются лекции, практические занятия с применением разработанных рекомендаций, дополнительные секционные занятия для талантливых студентов во внеучебное время. Инновационными методами являются занятия с применением активных и интерактивных форм: выполнение ряда практических заданий с программными средствами, с использованием электронных баз данных, а также мультимедийные, связанные с подготовкой студентов к выступлениям на семинарских занятиях, на которых применяются фото-, аудио- и видеоматериалы по выбранной тематике.

Новизна занятий по бадминтону состоит в том, что при обучении студентов на занятиях техническим и тактическим элементам игры проводятся регулярные соревнования по бадминтону внутри каждого факультета, между факультетами, первенство или кубок академии, привлекая к участию студентов всех уровней подготовленности. Устраиваются матчевые встречи с командами заведений высшего образования, в которых проводятся учебные занятия по физическому воспитанию по программе бадминтона.

Основная цель учебных занятий – обучение основным приемам игры в бадминтон, развитие физических качеств, формирование осознанного интереса к игре как форме физической двигательной активности, популярной среди студентов. Программа предполагает обучение теории, практике игры и приобретение студентами знаний и умений, необходимых для самостоятельных занятий в свободное от учебы время. Студенты изучают историю развития бадминтона, знакомятся с правилами проведения учебных занятий и соревнований.

Знакомство с игрой начинается с обучения правильному хвату ракетки, причём вначале обучения большее внимание обращается не на статичную позу, а на применение данного приёма во время игровой ситуации.

Первый этап в обучении характеризуется обучением удару открытой стороной ракетки только на пол площадки. Особое внимание в обучении удару уделяется работе кисти и правильной основной стойке при проведении ударов. Пока все обучающиеся не овладеют умением попасть ракеткой по волану, отбивать его стабильно и сравнительно точно на другую сторону площадки, не переходят к следующему этапу.

Второй этап обучения можно охарактеризовать необходимостью научить студентов рационально перемещаться по игровому полю, выполнять правильно выпады в разные стороны: вправо, влево, вперед. Но только выпадов для успеха в игре недостаточно, необходимо уметь выполнять еще шаги с перемещениями в разные стороны. Один, два или три шага в процессе игры выполняются с передвижениями, короткими пробежками, прыжками. Ограничиться только одним из способов перемещения невозможно, все варианты шагов и пробежек используются в зависимости от игровой ситуации. После успешного освоения ударов в статическом положении и перемещений в разных направлениях можно переходить к следующему этапу в обучении: ударам после передвижений. Положительный результат в обучении, независимо от его этапов, невозможен без успешного развития у студентов необходимых специальных физических качеств.

Развитие и совершенствование специальных физических качеств – важная составная часть обучения игре. Для успешного овладения техническими навыками необходимо развивать специальные физические качества: гибкость и силу быстроту реакции, глазомер, “взрывную” силу, силу удара, прыжковую силу, стартовое ускорение, силовую выносливость и другие качества. Например: гибкость и сила нужны для совершения удара сверху. Быстрая реакция необходима для принятия сильного атакующего удара, который называется “смеш”. Без ловкости, глазомера, быстрой “взрывной” силы не обойтись при игре у сетки. Сила удара, прыжковая сила и усилия стартового ускорения требуют высокого уровня развития силовой выносливости. Все перечисленные физические качества и творческое мышление во время игры развиваются и успешно совершенствуются в процессе овладения основными навыками игры в бадминтон. Среди ключевых положений, характеризующих игру, следует отметить, что бадминтон:

– благоприятно влияет на анатомо-физиологическую структуру молодого человека, развиваются его физические качества в сочетании с гармоничным развитием личности студента, совершенствуется творческое мышление, повышается уровень его спортивного мастерства;

– бадминтоном могут заниматься студенты обоих полов, разных медицинских групп и всех уровней физической подготовленности;

– бадминтон относится к ациклическим видам спорта с высокой координацией, которые характеризуются быстротой перемещений, стремительностью мышления, большой скоростью выполнения технических приемов с максимальным минимумом подготовительных действий, частым выполнением опасных ударов (число, сила, сложность, резкость и так далее).

Анализ существующих источников показал, что многие авторы в своих работах лишь отражают статистику достижений в бадминтоне и историческую хромометрию социальных и экономических факторов развития данного вида спорта. А вот такие авторы, как В. И. Лях, А. В. Самойлов, В. П. Губа, отмечают, что направленность современного спорта на достижение высоких результатов требует постоянного поиска новых способов совершенствования спортивного мастерства, способствующих развитию организма спортсмена и формированию его личности. Не является в данном случае исключением и бадминтон, специфическими особенностями которого, по мнению ученых и тренеров, являются высокая чёткость и скорость выполнения приёмов, быстрая и точная пространственная ориентация, вариативность условий, сохранение равновесия при передвижении по площадке и при выполнении ударов. Специфика бадминтона предъявляет особые требования к спортсменам, так как небольшой вес волана требует высокой точности мышечных усилий, как утверждают И. Б. Марков, Ф. Г. Валеев, Г. В. Валеева, О. В. Кудимова и другие.

Исследователи В. К. Бальсевич, А. А. Гужальский, Е. Н. Ворсин, И. Ю. Горская в своих работах подчеркивают, что успех занятий в начальный период обучения двигательным функциям существенно зависит от их направленности и содержания с учётом возрастных особенностей ребенка. Для успешного развития координационных способностей бадминтониста наиболее благоприятным периодом является возраст 8–11 лет. Поэтому недостаточное внимание к развитию данных способностей юных бадминтонистов может отразиться на быстроте и качестве овладения ими необходимыми приемами, что негативно отразиться в дальнейшем на соревновательной деятельности.

Многие авторы утверждают, что бадминтон является одним из наиболее сложных видов спорта. По их мнению, он входит в тройку самых энергозатратных видов спорта и требует от спортсмена самой

высокой физической подготовленности. Но, несмотря на эту сложность, занятия бадминтоном имеют положительный результат и высокую эффективность разностороннего воздействия на организм молодого человека.

Некоторыми авторами (А. В. Щербаков, Н. И. Щербакова и другие) даются практические рекомендации, обобщается методика подготовки бадминтонистов массовых разрядов, изучаются и рассматриваются особенности ветеранского спорта. Значительное внимание уделяется ими психологической адаптации непрофессиональных спортсменов к игре.

В работе И. Г. Каинцевой рассматривается вопрос изучения теоретико-методологических основ игры в бадминтон, его роли в системе физического воспитания высших учебных заведениях. В её работе раскрывается сущность теоретического и учебно-методического обеспечения системы подготовки студентов-спортсменов, занимающихся в спортивных секциях и клубах.

Анализируя учебный процесс, авторы Ю. К. Жесткова, Ф. Р. Зотова указывают, что разработка и внедрение программы обучения игре в бадминтон в учебный процесс высшего и среднего специального учебного заведения способствует развитию физических качеств студентов и формированию личности. Успешное применение программы решает вопрос повышения двигательной активности студентов и участия их в физкультурно-оздоровительной деятельности учебного заведения. В то же время Е. А. Батов, И. В. Маков утверждают, что бадминтон является новым направлением в вопросе совершенствования физического воспитания студентов.

Таким образом, большинство авторов проходят к выводу, что включение бадминтона в занятия по физическому воспитанию в заведениях высшего образования может не только стать успешным решением вопроса привлечения студентов к активным занятиям, но и открыть новые пути к оздоровлению студенческой молодежи в целом.

Цель статьи – обоснование важности применения занятий по обучению игре в бадминтон на основе предложенной нами программы. Подтверждение значимости занятий по бадминтону, способствующих успешному развитию физических качеств студентов, укреплению их здоровья и формированию устойчивой мотивации к активному образу жизни. *Объект исследования* – учебные занятия по бадминтону с применением предложенной программы. *Предмет исследования* – физические качества студентов, анализ динамики их развития в процессе занятий.

Для достижения цели исследования был поставлен ряд задач: оценить уровень развития силовой выносливости, гибкости, скоростной выносливости и ловкости у студенток; провести сравнительный анализ показателей развития этих качеств.

Идея использования игры в бадминтон в учебном процессе заведений высшего образования активно стала обсуждаться лишь в начале двадцатого столетия. В 2009 г. впервые в Украине прошел международный турнир серии International Challenger – Kharkiv International, который стал ежегодным, собирая многих сильнейших бадминтонистов Европы и мира. Президентом национального университета “Одесская юридическая академия” академиком С. В. Киваловым был подписан меморандум о сотрудничестве с Федерацией бадминтона Украины и Комитетом по физической культуре и спорту города Одессы. Университет сегодня является универсальной площадкой для применения разнообразных форм развития бадминтона и популяризации этого вида спорта среди студентов.

Включением программы обучения игре в бадминтон в учебный процесс решаются все главные задачи физического воспитания. В содержании программы изложен материал согласно этапам обучения, дополнительным элементом включены соревнования, во время которых студенты не только развивают физические качества, но и совершенствуют изученные технические и тактические приемы, учатся творчески мыслить. Соревнования также дают возможность определить лучших игроков факультетов, популяризировать бадминтон среди студентов и преподавателей.

Для определения эффективности представленной программы было проведено тестирование, в котором приняли участие 203 студентки 1 курса судебно-административного факультета и факультета прокуратуры и следствия Национального университета “Одесская юридическая академия”. Тестирование проводилось в начале и в конце семестра. *Уровень силовой выносливости* определялся по следующим показателям: 1. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги до прямого угла, опустить в и. п. в течение четырех минут (мышцы брюшного пресса).2. И. п. – о. с. ноги врозь. Присесть до прямого угла между бедром и голенью, руки перед грудью в замок, вернуться в и. п. в течение четырех минут (мышцы ног).

3. И. п. – упор лёжа на скамейке. Согнуть руки до касания грудью скамейки, разогнуть вернуться в и. п. (мышцы рук).

Гибкость оценивалась по результату наклона вперед из и. п. – сидя, ноги врозь (расстояние между стопами – 20 см), руки вверх, наклон вперед, руки за проекцию линии пяток, держать 3 сек.

Скоростная выносливость и быстрота определялись по результату в челночном беге 4 по 9 м, прыжках на скакалке за одну минуту. В зависимости от качества выполнения контрольных нормативов оценивался уровень развития того или иного физического качества, определялась физическая подготовленность студента (табл. 1).

Таблица 1

Оценка уровня развития физических качеств

Контрольное упражнение	Уровень развития		
	высокий	средний	низкий
Поднимание – опускание ног, кол-во раз	***115–85***	***84–55***	***54–21***
Приседания, кол-во раз	***154–122***	***121–89***	***88–55***
Сгибание – разгибание рук в упоре, кол-во раз	***24–18***	***17–11***	***10–5***
Гибкость, см	***25–19***	***18–13***	***12–6***
Прыжки на скакалке, за 1 мин	***150–130***	***129–109***	***108–90***
Челночный бег 4 по 9 м, сек	***9,6–9,9***	***10,0–10,4***	***10,5–10,7***

В результате анализа данных на начало эксперимента было выявлено, что 34 % от общего количества студенток (69 человек) имеют низкий уровень подготовленности, 49 % (99 человек) – средний, 17 % (35 человек) – высокий уровень подготовленности.

В процессе обучения игре в бадминтон по предложенной программе произошли заметные положительные изменения в развитии физических качеств студенток, формировании их фигуры, эмоциональном настроении. Положительный эффект достигался путем многократного повторения упражнений для овладения техническими навыками игры, применения комплекса упражнений для развития специальных физических качеств, использования подвижных игр с элементами бадминтона и искусственно созданных игровых ситуаций. В конце основной части занятий студенты выполняли комплекс индивидуальных заданий на развитие групп мышц, необходимых для выполнения нормативов. Именно последовательная проработка всех мышечных групп с помощью подготовительных и специальных упражнений на овладение техникой, выполняемых с различной интенсивностью, и созданная игровая ситуация позволили повысить уровень физической подготовленности студентов, развить у них силовую выносливость, ловкость, гибкость и быстроту реакции.

Сравнительный анализ результатов показал, что количество студенток с низким уровнем подготовленности уменьшилось на 12 % и составило 22 % (44 человека) от общего числа занимающихся, количество студенток со средним уровнем подготовленности увеличилось на 13 % и составило 62 % (125 человек), а с высоким уровнем – увеличилось на 9 % и составило 26 % (34 человека).

Средний результат норматива на силу ног увеличился на 18 %, для мышц брюшного пресса – увеличился на 11 %, результат количества сгибаний – разгибаний рук в упоре лежа увеличился на 43 %, норматив на гибкость улучшился на 15 %, показатели в челночном беге изменились в лучшую сторону на 27 %, а количество прыжков за 1 минуту выросло на 31 %.

Чтоб определить отношение студентов к бадминтону, применяемому на практических занятиях, было проведено анонимное анкетирование. Ответ на вопрос: «Ваше отношение к бадминтону на учебных занятиях» показал, что студенты дали в основном положительную оценку бадминтону: 74,5 % студентов считают правильным введение таких занятий, 17,6 % высказались нейтрально по этому вопросу, считая главным – получение зачета, а 7,9 % не смогли дать конкретный ответ.

Студенты также проявили интерес к истории развития бадминтона, правилам игры, организации самостоятельных занятий, заинтересовались практическими заданиями с программными средствами, мультимедийными формами. Некоторые с удовольствием пришли в действующий факультативный кружок «Физическая культура, спорт и здоровье», действующий в академии уже в течении трех лет. С удовольствием взяли темы для выступлений на проводимых у нас студенческих конференциях, с применением фото-, аудио- и видеоматериалов. Стали готовиться к участию в студенческих конференциях в Украине и за рубежом.

Анкетирование выявило факторы, побуждающие студентов к активным занятиям и стабильному интересу к игре:

Фактор первый (отношение к игре): 45,8 % из всех опрошенных студентов определили, что бадминтон – интересная и зрелищная игра.

Фактор второй (что вам нравиться в игре): 17,3 % ответили, что им нравиться доступность игры для всех возрастов и уровней физической подготовленности.

Фактор третий (как вы себя чувствуете после занятий): 13,5 % сказали, что ощущают оздоровительный эффект, отмечают улучшенное самочувствие и бодрость в течение дня.

Фактор четвертый (ваше психологическое состояние): 12,4 % студентов сообщили, что бадминтон способствует появлению положительных эмоций на занятиях и в повседневной жизни.

Фактор пятый (бадминтон – травмоопасный вид спорта): 5,4 % человек отметили, что бадминтон – абсолютно безопасный вид спорта.

Фактор шестой (способствует ли игра улучшению общения со сверстниками): 3,3 % студентов подчеркнули, что во время игры в бадминтон они прекрасно общаются с друзьями, находят новых друзей и приятных знакомых.

Лишь 2,3 % ответили, что им главное – получить зачет, не важно, какой вид спорта используется на занятиях физическим воспитанием.

В целом, анкетирование подтвердило, что студенты поддерживают введение этого эмоционального вида спорта в учебный процесс, готовы к дальнейшему совершенствованию навыков бадминтона и вне учебного времени.

Выводы. Полученные результаты показали, что игра в бадминтон является эффективным способом, способствующим гармоничному развитию и приобщению к активному образу жизни. Занятия бадминтоном, проводимые в рамках ученого процесса по предлагаемой программе, способствовали значительному повышению физической подготовленности занимающихся (что подтверждается ростом показателей), решению важных задач развития творческого мышления, формированию осознанной мотивации к ведению здорового образа жизни. Разработанные рекомендации позволяют студентам систематизировать полученные теоретические знания, закрепить сформированные технические и тактические навыки, совершенствовать умения для самостоятельных занятий бадминтоном. Разработанная и представленная система упражнений, применение интерактивных способов обучения, включение большого количества соревнований способствовали повышению осознанной активности на учебных занятиях, уровню мастерства занимающихся, популяризации бадминтона среди студентов. Решая данные вопросы, можно успешно формировать мотивацию к занятиям, к ведению здорового образа жизни, к оценке своего здоровья как составной части успеха в получении необходимых профессиональных знаний.

Включение в систему высшего образования предложенной программы с использованием новых форм и методов обучения игре в бадминтон требует ещё более глубокого изучения и практических вопросов, и исследований данной проблемы, и средств физического воспитания. Предлагаемые рекомендации могут быть использованы преподавателями заведений высшего образования на занятиях физическим воспитанием, а также рассматриваться в качестве предмета научного изучения. Так как вопрос применения бадминтона в высшей школе остается важным и актуальным.

Использованная литература:

1. Мачнев В. М. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи : методические указания. Оренбург : ГОУ ОГУ, 2003. С. 25–30.
2. Смирнов Ю. Н. Бадминтон : учебник для студентов. 2-е изд., исправл. и доп. Москва : Советский спорт, 2011. 149 с.
3. Турманидзе В. Г. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах : учебное пособие. Омск : Изд-во Омского государственного университета, 2008. 72 с.
4. Горячев А. П. Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ / авт.-сост. : А. П. Горячев, А. А. Ивашин ; Моск. гор. Федерация бадминтона. Москва : Советский спорт, 2010. 160 с. ISBN 978-5-9718-0430-7.
5. Казанцева Н. В., Глазова Е. В., Малёванный А. А. Методика обучения бадминтону для студентов средних специальных и высших учебных заведений : учебное пособие. Иркутск : Изд-во БГУ, 2016. 104 с. ISBN 978-5-7253-2882-0
6. Батова Е. А., Маков И. В. Бадминтон как средство повышения уровня физической работоспособности студентов. Инновационные физкультурно-оздоровительные технологии. *Наука*. 2018. № 6 (22). С. 11–15.
7. Калинцева И. Г., Ишухин В. Ф. Бадминтон в вузе : учебно – метод. Пособие ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. Владимир: Изд-во ВлГУ, 2016. 111 с. ISBN 978-5-9984-0666-9.
8. Антипова Ж. И., Барсукова Т. А. Бадминтон – средство привлечения студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом. *Technique and technology of the future 2020 :* International scientific conference, Karlsrune, Germany. September 24, 2020. № 1. С. 77–81. ISSN 2709-1783.
9. Тимофеева Л. Л. Занятия секции по спортивному бадминтону. *Инструктор по физкультуре. Пресса России.* 2012. № 3. 42122. 41230. С. 115–125. ISSN 2220-1467.

References:

1. Machnev V. M. (2003) Badminton v sisteme fizicheskogo vospitaniya studencheskoy molodezhi [Badminton in the system of physical education of student youth]. *Methodical instructions.* Orenburg, Orenburg State University, pp. 25–30, [in Russian].
2. Smirnov Yu. N. (2011) Badminton. Uzebnik dlja studentov [Badminton. A textbook for students]. *2'nd edition revised and enlarged.* Moscow, Soviet sport, 149 p. [in Russian].
3. Turmanidze V. G. (2008) Badminton na etape nachalnoy podgotovki v vuzah [Badminton at the stage of initial training in universities], *Tutorial, Omsk, Publishing house of Omsk State University,* 72 p. [in Russian].
4. Goryachev A. P. Badminton: primernaya programma sportivnoy podgotovki dlya DYuSSh, SDYuShOR, UOR, ShVSM [Badminton. An approximate program of sports training for CYSS, SDYUSHOR, UOR, SHVSM]. *Moscow City Federation of Badminton.* Moscow, Soviet sport, 2010. 160 p. ISBN 978-5-9718-0430-7 [in Russian].
5. Kazantseva N. V., Glazova E. V., Malevanny A. A. (2016) Metodika obucheniya badmintonu dlya studentov srednih spetsialnyih i vyisshih uchebnyih zavedeniy [Methodology of teaching badminton for students of secondary specialized and higher educational institutions]. *Study guide, Irkutsk, Publishing house – Buryat State University,* 104 p. ISBN 978-5-7253-2882-0 [in Russian].
6. Batova E. A., Makov I. V. (2018) Badminton kak sredstvo povyisheniya urovnya fizicheskoy rabotosposobnosti studentov [Badminton as a means of increasing the level of physical working capacity of students]. *Innovative physical culture and health-improving technologies. Network edition "Science* – 2020", № 6 (22), pp. 11–15, [in Russian].
7. Kalintseva I. G., Ishukhin V. F. (2016) Badminton v vuze [Badminton at the university]. *Study guide, Vladimir State University named after A. G. and N. G. Stoletovs. Vladimir: Publishing house of the Vladimir State University,* 111 p. ISBN 978-5-9984-0666-9 [in Russian].

8. Antipova Zh. I., Barsukova T. A. (2020) Badminton – sredstvo privlecheniya studentov k regulyarnyim zanyatiyam fizicheskoy kulturoy i sportom [Badminton is a means of attracting students to regular physical education and sports]. *International scientific conference “Technique and technology of the future 2020”, Karlsrune, Germany,* № 1 on September 24, pp. 77–81. ISSN 2709-1783 [in Russian].
9. Timofeeva L. L. (2012) Zanyatiya sektsii po sportivnomu badmintonu [Sports badminton classes] Press of Russia – 42122; 41230. *Physical education instructor.* № 3. pp. 115–125. ISSN 2220-1467 [in Russian].

Антіпова Ж. І., Барсукова Т. О. Бадмінтон – ефективний засіб фізичного виховання студентів

Стаття присвячена аналізу результатів пошуку ефективних способів, які долучають студентську молодь до активного способу життя в період навчання в закладах вищої освіти. Розглядається спортивна гра в бадмінтон як один із нових напрямів, що сприяють розвитку і вдосконаленню фізичної підготовленості студентів. Відзначено, що проблема залучення студентів до бадмінтону, на основі формування позитивної мотивації до занять фізичними вправами, представлена як у науково-педагогічних дослідженнях, так і в методичних розробках практичних занять. Аналіз сучасного навчального процесу, його численні дослідження показали, що введення у програму спортивної гри в бадмінтон сприятиме підвищенню мотивації до занять, інтересу студентів до фізичного виховання загалом. У статті викладені рекомендації з організації навчальних занять бадмінтоном, виділені цілі: навчання основ гри, формування інтересу до бадмінтону, зміцнення здоров’я студентів. Висунуто припущення, що дані рекомендації дозволяють систематизувати отримані теоретичні знання, урізноманітнити сформовані практичні вміння і тактичні навички, вирішувати головні завдання навчальних занять – удосконалення фізичних якостей, розвиток творчого мислення, формування у студентів усвідомленої мотивації до ведення здорового способу життя. Успішне вирішення цих завдань є важливим питанням навчання й актуальною сучасною проблемою. Припущено, що розроблена система вправ на розвиток фізичних якостей здатна позитивно вплинути на рівень майстерності тих, хто займається, і сприяє підготовці їх до участі у змаганнях різного рівня. Представлені особливості проведення навчальних занять із застосуванням гри в бадмінтон, наводяться результати тестування й анкетування, їх математичний аналіз.

Ключові слова: *фізичне виховання, студенти, бадмінтон, фізичні якості, заклади вищої освіти.*

Antipova Zh. I., Barsukova T. O. Badminton – effective means of physical education of students

The article is devoted to the analysis of the results of the search for effective ways that introduce student youth to an active lifestyle during the period of study in higher education institutions. The sports game of badminton is considered as one of the new directions that contribute to the development and improvement of students’ physical fitness. It is noted that the problem of introducing students to badminton, based on the formation of positive motivation for physical exercises, is presented both in scientific and pedagogical research, and in methodological developments of practical exercises. The analysis of the educational process available today, its numerous studies, have shown that the introduction of the sports game in badminton will increase both the motivation for classes and the interest of students in physical education in general. The article contains recommendations for the organization of badminton training sessions, highlights the goals: teaching the basics of the game, the formation of interest in badminton, strengthening the health of students. It is suggested that these recommendations make it possible to systematize the obtained theoretical knowledge, diversify the formed practical skills and tactical skills, solve the main tasks of training sessions – improving physical qualities, developing creative thinking, forming students’ conscious motivation to lead a healthy lifestyle. The successful solution of these problems is an important educational issue and the most pressing contemporary problem. It is assumed that the developed system of exercises for the development of physical qualities is capable of positively affecting the level of mastery of the trainees, and contributes to their preparation for participation in competitions of various levels. The features of conducting training sessions with the use of playing badminton are presented, the results of testing and questioning, their mathematical analysis are presented.

Key words: *physical education, students, badminton, physical qualities, institutions of higher education.*