4. Гуртова Т., Незгода С. Педагогічні основи корекції ментального здоров'я здобувачів вищої освіти у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану. *Освіта. Інноватика. Практика.* 2023. Том 11. № 4. С. 20-25. https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol11i4-003
5. 5.Зеніна І. В., Гаврилова Н. М., Кузьменко Н. В. Вплив фізичних вправ на організм студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.* Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. 2022. Вип. 1 (145) 22. С. 47-50.
6. Коваленко, А. Вплив регулярних фізичних навантажень на емоційний стан здобувачів освіти. *Science and Education,* 2024. Р. 27-31.
7. Кривенцова І., Клименченко В., Іванов О. Дистанційна освіта з фізичного виховання в період карантину. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології.* 2020. 5(2) С. 98-103.
8. Митчик О.П., Тарасюк В. Й., Мороз М. С. Фізичне виховання студентів в умовах обмеження рухової активності. *Академічні студії.* Серія «Педагогіка», 2023. Вип. 1.С. 110-115. https://doi.org/:10.52726/as.pedagogy/2023.1.16
9. Шашлов М. І. Рухова активність студентської молоді як засіб зміцнення здоров'я. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.* Київ, 2020. Серія № 15. Вип. 10 (104) 18. С. 102-104.
10. Шевченко Л. В. Рухова активність студентів під час воєнного стану: соціально-психологічні аспекти. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2024. №3. С. 17-25.

УДК 796.344.015.13

Рядова Ліліана Олегівна
ORCID: 0000-0003-0437-1418
Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Доцент кафедри здорового способу життя, технологій і безпеки життєдіяльності
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАДМІНТОНІСТІВ

Дослідження присвячено вивченню особливостей технічної підготовки гравців у бадмінтон. Виявлено, що специфіка технічної підготовки в бадмінтоні полягає в значній різноманітності ударів, що виконуються з різних положень у швидко змінюваних ігрових умовах та в потребі досконалого володіння ударами як справа, так і зліва. Ключові слова: бадмінтон, гра, гравці в бадмінтон, техніка, технічна майстерність, технічна підготовка, удари.

Вступ. І. В. Калініченко, Х. Р. Хіменес [5] вважають, що гра в бадмінтон є однією з найбільш динамічних ракеткових видів спорту.

Т. М. Жлобо, В. В. Погребний [1] зазначають, що бадмінтон поєднує технічні, ігрові та комунікативні елементи гри.

Саньцянь Сюй, Г. В. Коробейніков, Д. М. Міщук, Л. Г. Коробейнікова [8] акцентують увагу на тому, що для бадмінтону характерні такі особливості: швидкість виконання технічних прийомів, швидкість рухів та швидкість мислення. На думку авторів, гравцю в бадмінтон треба мати високий рівень технічної підготовленості.

Дані І. В. Калініченко, О. В. Кувалдіної [4] свідчать про те, що показниками ефективної спортивної діяльності бадмінтоністів в грі є високий рівень технічної майстерності та вміння виконувати складні технічні прийоми на великій швидкості й з високою точністю.

Ефективність змагальної діяльності в бадмінтоні значною мірою визначається рівнем технічної підготовленості гравців. Висока швидкість польоту волана, потреба виконувати технічні прийоми в умовах постійної раптової зміни ігрових ситуацій та жорсткого дефіциту часу висувають підвищені вимоги до точності, стабільності та варіативності техніки.

Мета дослідження: вивчити специфіку технічної підготовки гравців у бадмінтон.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Результати дослідження. Технічна підготовка в бадмінтоні є педагогічним процесом, спрямованим на оволодіння специфічними для гри руховими діями [7].

За даними М. В. Ібрагімової, В. М. Швачко [2], технічна підготовка в бадмінтоні передбачає створення потрібних уявлень про спортивну техніку; опанування необхідними вміннями і навичками; вдосконалення техніки гри за допомогою змінення її динамічних і кінематичних параметрів, засвоєння нових технічних елементів і прийомів; забезпечення стійкості основних характеристик техніки до впливу збиваючих факторів та варіативності техніки, її відповідності умовам змагальної діяльності й функціональним можливостям гравця.

На думку О. К. Камаєвої [9], спеціальні фізичні вправи мають бути спрямовані на відпрацювання техніки рухів, на уточнення й удосконалення елементів техніки та на розвиток фізичних якостей. Автор зазначає, що для опанування технікою гри велике значення має вміння гравцями оцінювати свої рухові можливості та проводити самоконтроль.

Техніка гри в бадмінтон відрізняється значною різноманітністю ударів, більшість із яких гравець вимушений виконувати в ігрових обставинах, що раптово змінюються при швидкому переміщенні по спортивному майданчику.

З чотирьох основних положень для ударів (волан праворуч, зліва, згори та знизу від гравця) виконуються удари плоскі, плоскодалекі, високодалекі, прямі та короткі. Всі ці удари виконуються справа, зліва, причому частіше справа, оскільки більша кількість гравців легше опановує удари справа і важче зліва. Коли бадмінтоніст навчиться досконало виконувати удари з обох боків, він починає упевнено вигравати в тих, кому до цього постійно програвав. Тому, працюючи над удосконаленням техніки гри, треба намагатися свої слабкі технічні прийоми доводити до майстерності. В більшості гравців удар справа – це потужний технічний прийом нападу, що найчастіше використовується в завершальних ударах. Без відмінного володіння технікою цього удару не можна досягти високих спортивних результатів.

У бадмінтоні часто виникає обмін косими та плоскими ударами, що виконуються приблизно на одному рівні. Водночас паузи між черговими ударами у відповідь вистачає лише на миттєве відведення руки з ракеткою назад і на блискавичний удар по волану, що летить. Гравцю треба тримати в полі зору волан і стежити за рухом суперника та враховувати цей рух, обираючи напрям атакуючого удару [3].

Навчання техніки гри треба розпочинати з опанування хватом ракетки й ігрової стійки. В подальшому навчанні грі доцільно перейти до вивчення техніки ударів справа-зверху. Краще за все почати з імітації удару на місці, потім із відходом до задньої лінії в один, два, три кроки. Після цього можна перейти до виконання ударів в парах. Оволодівши технікою ударів справа-зверху, знизу та подачами, можна перейти до вивчення плоских ударів справа та зліва. Водночас спочатку потрібно вивчати удари по діагоналям, потім по боковим лініям спортивного майданчика. Вивчення техніки ударів завершується оволодінням ударами зліва-зверху. Під час навчання техніці ударів у початківців виникають труднощі, що пов’язані зі складністю контролювати політ волану. Неточний удар одного гравця, ускладнює правильну відповідь іншого. В заняттях доцільно використовувати спеціальний програмний тренажер, що дає можливість засвоювати техніку будь-якого удару [6].

Висновки. Специфіка технічної підготовки в бадмінтоні полягає в значній різноманітності ударів, що виконуються з різних положень у швидко змінюваних ігрових умовах та в потребі досконалого володіння ударами як справа, так і зліва. Навчання техніки доцільно розпочинати з опанування хватом ракетки та стійкою з подальшим послідовним вивченням ударів, використовуючи імітаційні вправи, парну роботу та спеціальні тренажери, що сприяє підвищенню ефективності змагальної діяльності.

Перспективи подальших досліджень: вивчити засоби та методи удосконалення технічної підготовки гравців у бадмінтон на різних етапах багаторічної спортивної підготовки.

1. Жлобо Т. М., Погребний В. В. Бадмінтон як засіб формування рухової компетентності школярів на уроках фізичної культури в сучасних освітніх умовах. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. Вип. 11 (198) 25. С. 70-74.
2. Ібрагімова М. В., Швачко В. М. Бадмінтон: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: ФБУ, 2019. 126 с.
3. Індик П. М., Сірик А. Є. Бадмінтон : навч.-метод. посіб. Суми: Сумський державний університет, 2017. 111 с.
4. Калініченко І. В., Кувалдіна О. В. Оцінка ефективності техніки виконання високо-далекого удару в бадмінтоні спортсменів спеціалізованої базової підготовки. *Розвиток фізичної культури та спорту: новітні виклики, проблеми та перспективи*: матеріали Міжнар. онлайн-конф. студентів, аспірантів і молодих вчених, 28 жовт. 2022 р. Миколаїв: НУК імені адмірала Макарова, 2022. С. 82-85.
5. Калініченко І., Хіменес Х. Сучасні трансформації правил змагань у бадмінтоні. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. пр.: у 4-х т. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2026. Вип. 30. Т. 1. С. 37-38.
6. Оволодіння грою в бадмінтон – шлях до спортивного удосконалення та здорового способу життя: метод. реком. для викладачів та здобувачів ЦНТУ денної форми навчання всіх спеціальностей / уклад.: В. Коваальов, Л. Липчанська, Т. Мотузенко. Кропивницький: ЦНТУ, 2023. 46 с.
7. Пристинський В. М., Гончаренко О. С. Методика навчання грі у бадмінтон студентів закладів вищої освіти: метод. реком. Слов’янськ: Вид-во Б. І. Маторіна, 2021. 55 с.
8. Сюй Саньцянь, Коробейніков Г., Міщук Д., Коробейнікова Л. Особливості когнітивних функцій у кваліфікованих бадмінтоністів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. Вип. 1. С. 9-12.
9. Теоретико-методичні основи підготовки бадмінтоніста в умовах вузу : метод. реком. для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей Академії з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура») / уклад.: О. К. Камаєва. Харків : ХНАМГ, 2011. 68 с.