УДК 615.825:[796.344+796.035]-056.34-053.2
Захарова О.М.[1], Сметанін С.В.[2], Жарун М.К.[3]
[1, 2] старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»
[3] студ. НУ «Запорізька політехніка»

ОБҐРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ БАДМІНТОНУ ТА ПЛЕЙСТИКУ НА ЗАНЯТТЯХ З ДІТЬМИ ІЗ МЕНТАЛЬНИМИ ПРОБЛЕМАМИ

Анотація. *Розглянуто особливості рухової активності на прикладі бадмінтону і плейстику, що можуть бути адаптовані для людей з ОВЗ (з*

руховими, ментальними розладами), при цьому їх використання позитивно впливає на організм і збільшує можливість їх адаптації до життя в суспільстві, покращуючи навички комунікації та соціалізації.

***Ключові слова**: діти, бадмінтон, плейстик, ментальні розлади*

***Abstract.** The features of motor activity are considered using the example of badminton and playstick, which can be adapted for people with motor or mental disabilities, while their use has a positive effect on the body and increases their ability to adapt to life in society, improving communication and socialization skills.*

***Key words**: children, badminton, playstick, mental disorders*

Бадмінтон – одна з найдавніших ігор нашої планети. Деякі факти говорять про те, що сучасний бадмінтон розвинувся із стародавньої гри у волан. Ще два тисячоліття тому у волан грали у Стародавній Греції, Китаї, Японії, Індії, країнах. Африка. Грали у подібну гру й у нашій країні, про це свідчать гравюри XVIII ст.

Як висвітлюють історичні джерела, сучасний бадмінтон бере свій початок у Англії. Офіцери англійських колоніальних військ, що повернулися з Індії, привезли гру у волан на батьківщину та стали грати в неї вдома. У березні 1898 р. відбувся перший офіційний турнір з цієї гри в містечку Бадмінтон, що знаходиться неподалік Лондона, звідки і з'явилася назва цієї гри. Заснована у 1934 році дев'ятьма країнами Міжнародна Федерація Бадмінтону зараз налічує вже 142 члени. Бадмінтон був включений до програми олімпійських ігор у 1992 року, починаючи з Олімпіади в Барселоні. А у 2020 році в Токіо бадмінтон був представлений у програмі Паралімпійських ігор.

Джерела спеціальної літератури вказують, що бадмінтон є одним з наймасовіших видів спорту на землі. За простотою, доступністю та матеріальною витратністю він підходить для людей різного віку та достатку, з дитячих років і до глибокої старості. Але з іншого боку бадмінтон входить до трійки найенерговитратніших і найважчих щодо фізичних навантажень ігрових видів спорту. За інформацією з інтернет-джерел кожен 50-й житель нашої планети захоплюється грою у волан. Особливо популярний бадмінтон у країнах південно-східної Азії [1].

В Україні бадмінтон офіційно з'явився на початку 1960-х років, а роком його народження вважають 1960-1961 рр., коли відбулися перші матчі у Львові, Харкові та Києві. Активний розвиток розпочався з 1962 року.

У 1991 році було створено Федерацію бадмінтону України, яка згодом увійшла до міжнародних асоціацій. Основними центрами бадмінтону історично стали Харків, Дніпро, Львів та Київ [2].

За даними наукової літератури заняття бадмінтоном формують стійкі рухові навички, оскільки всі рухи, що використовуються в бадмінтоні дуже гармонійні та фізіологічні для людини. Велика варіативність рухів та ударів, миттєва зміна ситуації на майданчику, значна емоційна напруга дозволяють за допомогою бадмінтону впливати на розвиток сили, витривалості, координації руху, покращувати рухливість у суглобах, виховувати вольові якості. Ця гра являється практично безконтактною і менш травмонебезпечною, ніж інші ігрові види спорту. Також перевагою бадмінтону є наявність можливості достатньо легко як тренеру, так і самим гравцям поступово підвищувати фізичні навантаження.

Фахівці стверджують, що спостереження за польотом волана є корисною гімнастикою для очей і профілактикою деяких очних хвороб. В той же час бадмінтон сприяє розвитку окоміру, знімає напругу та втому.

Дослідницькі роботи щодо впливу рухової активності засобами обраних видів спорту висвітлюють їх значення, серед яких допомога дітям-інвалідам з розладами аутичного спектру у подоланні самотності, здобутті відчуття своєї значущості, позитивних результатах у пошуку нових друзів серед однолітків. Коли рівень можливостей тих, хто займається, доходить до парної гри, тоді починають вироблятися взаєморозуміння, взаємопідтримка, налагоджуються міжособистісні контакти та вміння контролювати себе, власні емоції і почуття.

Аналіз доступної інформації підтверджує припущення, що рухові дії на основі бадмінтону допоможуть дітям з ментальними розладами не лише зберегти, а й покращити свій фізичний стан. Така думка ґрунтується на доказах, що бадмінтон, як вид спорту, допомагає у формуванні стійких мотивів та потреб дітей у дбайливому ставлення до свого здоров'я, сприяє цілісному розвитку фізичних та психічних якостей, надихає на творче використання засобів фізичної культури в організації здорового способу життя. Отже, широка можливість різноманітності навантажень дозволяє використовувати бадмінтон як реабілітаційний засіб у групах загальної фізичної підготовки та на заняттях у спеціальних медичних групах.

Обґрунтовуючи вірогідні напрямки роботи з дітьми із проблемами у ментальній сфері, можна констатувати, що заняття бадмінтоном є необхідними, оскільки в ході занять, по-перше, поступово відбуваються зміни у фізичному стані. По-друге, зміни у ментальній сфері відбуваються, тому що дитина починає виконувати завдання тренера, відповідно, налагоджується контакт, а це – формування комунікативності. По-третє, підвищується мотивація у дитини, що також є необхідним чинником в роботі з означеним контингентом [3].

Аналіз практичних рекомендацій дозволив визнати, що заняття повинні бути насиченими, різноманітними і проходити безперервно до моменту досягнення мінімально можливих термінів максимального відновлення чи компенсації порушених функцій. В індивідуальних комплексних програмах реабілітації дітей-інвалідів рекомендується відображати не лише основні аспекти реабілітації (медичний, психологічний, педагогічний, соціальний, соціально-побутовий), а й реабілітаційні заходи, їх обсяг, терміни проведення та етапи контролю. Також для реабілітації дітей з ментальними проблемами бажано широко застосовувати спортивно-оздоровчу роботу.

Ще одним видом рухової активності, який відповідає особливостям роботи з дітьми-інвалідами, вважається плейстик. Плейстик – це європейська назва тайцзі-жоуліцю. Він передбачає легкі, вільні, осмислені рухи та переміщення без надмірного завантаження мозку, без значних фізичних навантажень у всьому тілі. В останні часи система Плейстик розповсюджується в багатьох країнах. За ствердженнями тих, хто її практикує, заняття дають значний результат, наповнений користю та задоволенням, здійснюючи граціозні, ритмічні та м'які рухи, при цьому балансуючи м'ячем на ракетці.

Плейстик включає «гру», відому в Європі як тайцзи байлун бол (Taiji Bailong Ball). Її основною метою є не упустити м'ячик з ракетки, при цьому складні рухи не виконувалися б. Головна мета гри – знайти баланс та гармонію. Вона допомагає покращити як фізичне, так і психічне самопочуття найдієвішим чином [4].

Автором методу є професор Бай Жун (Bai Rong), який розробив та запатентував у 1991 році спортивний метод, розрахований на людей з обмеженими фізичними можливостями. В основі методу лежать рухи, філософія та принципи тайцзіцюань. Відмінністю Тайцзі жоулі є використання спеціального інвентарю: ракетки зі спеціальним еластичним покриттям, ігрового поля та м'яча, частково заповненого піском. Основним принципом методу Тайцзі Жоуліцю є зміна траєкторії руху м'яча за допомогою ракетки. При цьому відбуваються м'які та цілісні кругові рухи.

Таким чином, заняття як бадмінтоном, так і плейстиком маловитратні і не вимагають спеціального дорогого обладнання та великих спортивних залів. На стандартному баскетбольному майданчику можна розмістити чотири бадмінтонні майданчики або кілька майданчиків для занять роліболом (плейстик). Бадмінтон, як і пластик, – абсолютно нетравматичний вид спорту. У плейстику та в бадмінтоні існують як індивідуальні, так і парні категорії гри. В обох видах є полегшені варіанти. Схожість цих видів у тому, що в них використовуються ракетки та снаряд

для гри.

У процесі занять зміцнюються м'язи, суглоби, хребет. У людей, які займаються цими видами спорту, покращується загальний фізичний стан, з'являється більше позитивної енергії. На початковому етапі занять з дітьми-інвалідами рекомендується використовувати елементи і бадмінтону, і плейстику.

Однак між цими іграми існують відмінності. У бадмінтоні момент прийому м'яча (волана) збігається з моментом передавання, а в тайцзі-жоулі такі удари неприпустимі. Передача м'яча включає в себе три послідовні елементи: прийняти, провести, передати.

До загальних рекомендацій відносять те, що на початку кожного тренування тренер проводить розминку з дітьми, показуючи всі вправи сам або за допомогою помічника, який може бути з числа найбільш підготовлених учнів.

Протипоказання до занять бадмінтоном дітей із ментальними порушеннями формуються з урахуванням основного дефекту і включають як загальні протипоказання до занять адаптивною фізичною культурою, так і специфічні захворювання (важкі форми опорно-рухового апарату, сколіоз, ожиріння, епілепсія тощо).

Вправи на всіх етапах виконуються по 5-6 разів на 3-4 серії. В силу специфіки використання основного засобу, дозування навантаження здійснюється з урахуванням зовнішніх ознак втоми.

Також, тренування рекомендується закінчувати вправами на розтяжку з метою розслаблення м'язів і розтягування зв'язкового апарату. Для дітей-інвалідів це є особливо важливим, тому що у багатьох з них є проблеми з гнучкістю, координацією та релаксацією.

Загальний час тренування пропонується в межах 35-45 хвилин. У процесі тренування можливі перерви, які можна заповнювати оповіданнями чи іграми з елементами бадмінтону.

Таким чином, провівши аналіз доступної інформації та визначивши переваги зазначених видів рухової активності, а саме – бадмінтон і плейстик, можна стверджувати, що вибір бадмінтону для роботи з дітьми із ментальними порушеннями представляється перспективним. Подальше обґрунтування практичної значущості та розроблення методичних рекомендацій щодо фізичної реабілітації дітей-інвалідів з ментальними розладами можуть бути корисними інструкторам ЛФК та тренерам з бадмінтону, зокрема до застосування в оздоровчій роботі у загальноосвітніх (інклюзивних), спеціальних навчальних та медичних закладах.

Список використаних джерел

1. Історія бадмінтону : вебсайт. Федерація бадмінтону України. URL: https://ubf.com.ua/istoriya-badmintonu/ (дата звернення: 01.03.2026).

2. Презентація "Бадмінтон – історія розвитку, основи та правила гри". *Освітній проект «На Урок» для вчителів*. URL: https://naurok.com.ua/prezentaciya-badminton---istoriya-rozvitku-osnovi-ta-pravila-gri-172753.html (дата звернення: 01.03.2026).

3. Алимова В. О. Бадмінтон як всебічний засіб забезпечення здоров'я дітей шкільного віку. *Інформаційні технології: наука, техніка, технологія, освіта, здоров'я*. Харків, 2017. С. 271. URL: https://www.kpi.kharkov.ua/archive/microcad/2017/S24/tez_mic_17_IV_p271-p271.pdf (дата звернення: 01.03.2026).

4. Гончаренко М. С., Дяченко В. В., Лаптєв О. В., Мельникова А. В., Носов К. В. Здоров'язберігаюча дія гри Плейстик на організм людини. *Вісник Харківського національного університету імені В. М. Каразіна, серія «Валеологія: сучасність і майбутнє»*. Т. 1149, № 19. С. 53–59.