

Научная статья
УДК 796.344(510)
DOI: 10.47438/1999-3455_2024_2_319

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО БАДМИНТОНУ КИТАЙСКИХ СТУДЕНТОВ



Ли Ян ¹, Алексей Владимирович Гаськов ²

Бурятский государственный университет им Доржи Банзарова ^{1, 2}
Улан-Удэ, Россия

¹ Аспирант Института физической культуры, спорта и туризма
тел.: +7(929)494-11-83, e-mail: ly1437593618@gmail.com
ORCID 0009-0001-0560-0959

² Доктор педагогических наук, профессор кафедры теории физической культуры
тел.: +7(983)425-08-88, e-mail: gaskov@bsu.ru
ORCID 0000-0003-3076-5429

Аннотация. Бадминтон стал одним из основных видов спорта в университетах Китая, который пользуется большим спросом и широко распространен среди студентов. Недостаточное количество научно обоснованных методов физической подготовки студентов ограничивает эффективность тренировочного процесса по бадминтону. В статье обобщен опыт применения программ физической подготовки бадминтонистов в России и за рубежом, на этой основе разработана программа физической подготовки по бадминтону для студентов вузов и апробирована в педагогическом эксперименте. Данная статья посвящена физической подготовке бадминтонистов и может быть интересна студентам и любителям бадминтона. Помимо своей популярности в качестве вида спорта, он также широко используется в тренировочном процессе. На мировом уровне каждый 50-й человек проявляет интерес к этому виду спорта [1, с. 3-5].

Ключевые слова: методы и средства физической подготовки, физические качества, бадминтон, педагогический эксперимент, сравнительный эксперимент, тренировочная деятельность, соревновательная деятельность, студенты вузов.

Для цитирования: Ли Ян; Гаськов А. В. Теоретико-методические аспекты физической подготовки по бадминтону китайских студентов // Культура физическая и здоровье. 2024. № 2. С. 319-323. DOI: 10.47438/1999-3455_2024_2_319.

Введение

Современный бадминтон требует от спортсменов высокого уровня общей и специализированной физической подготовленности, являясь конкурентоспособным видом спорта. Вся игра может включать в себя пробегание многокилометровой дистанции. И это не просто бег, а много стартовых ускорений, прыжков и подкатов, сопровождающихся ударами по волану в быстром темпе.

Бадминтонисты должны иметь высокий уровень общей и скоростной выносливости, отличную координацию, быструю реакцию и силу, при этом эти качества должны быть сбалансированы и работать в гармонии [2, с. 14; 4, с. 16-17]. Систематически тренировочный процесс, основанный на научных принципах, способствует комплексному развитию и улучшению вышеперечисленных качеств у бадминтонистов [6, с. 30-31].

Бадминтон всегда был одним из самых популярных видов спорта в Китае. К началу XX века бадминтон стал популярен в китайских университетах и превратился в один из основных видов университетского спорта [1, с. 8-9].

Анкетный опрос 60 студентов Тяньцзиньского педагогического университета показал, что 78 % опрошенных студентов занимались бадминтоном в течение учебного года, что указывает на то, что бадминтон занимает большое место в повседневной деятельности студентов университета и является популярным видом спорта.

Бадминтон может способствовать сотрудничеству и общению, ускорять эффективность распространения ин-

формации и улучшать способность занимающихся к социальному взаимодействию, тем самым укрепляя психическое здоровье студентов.

В настоящее время является бадминтон наиболее распространенной программой обучения на спортивных курсах в колледжах и университетах. На занятиях бадминтоном студенты могут укрепить свое тело, снять напряжение во время учебы и улучшить свои умственные способности во время обучения в университете. Однако в университетском обучении бадминтону все еще существуют некоторые проблемы, которые ограничивают эффективность университетского обучения бадминтону, и самая большая проблема - это физическая подготовка студентов-бадминтонистов.

В результате изучения и анализа большого количества литературных источников, было установлено, что спортивные результаты в значительной степени связаны с уровнем развития скорости, силы, гибкости и чувствительности у бадминтонистов [5, с. 4-7]. При этом установлено, что в российской научно-методической литературе процесс тренировки в ракеточных видах спорта редко является объектом исследования, а физическая подготовка бадминтонистов-спортсменов массовых разрядов и студентов изучено недостаточно.

Вышесказанное определяет актуальность темы и цель данной статьи – обобщить российский и зарубежный опыт организации физической подготовки бадминтонистов на основе анализа современной научной методической литературы. На этой основе разработать программу физической подготовки по бадминтону для студентов вузов и обосновать её эффективность в педагогическом эксперименте.

Разработка и проверка эффективности современных методов комплексной физической подготовки студентов по бадминтону является актуальной, так как правильная подготовка повысит вероятность достижения ими более высоких спортивных результатов в будущем. В наших исследованиях мы использовали следующие методы: педагогический эксперимент; тестирование физической подготовленности; математическая статистика; сравнительный эксперимент.

Практическая значимость проведенного исследования представлена тем, что разработанная и проверенная в ходе эксперимента методика физической подготовки бадминтонистов может представлять интерес для студентов и любителей бадминтона и использоваться в практической деятельности.

В эксперименте приняли участие пять китайских студентов в возрасте от 19 до 23 лет обучающихся в Бурятском государственном университете им. Доржи Банзарова в качестве испытуемых, все они были любителями бадминтона. Все участники были проинформированы о целях данного эксперимента. Тренировочный мезоцикл длился 2 месяца и включал, 3 занятия в неделю, всего 24 учебных часа. Место эксперимента: спортивный комплекс им. А. П. Попова, ул. Пушкина, д. 8, г. Улан-Удэ, Республика Бурятия.

Развитие качества выносливости

Это качество становится ключевым благодаря тому, что его улучшение происходит совместно с развитием функциональной и дыхательной системы, которые являются фундаментальными для здоровья спортсмена [8, с. 30-35].

Мы рекомендовали применять следующие различные упражнения:

1. Тренировки включают бег с частыми поворотами каждые 5-10 метров, прыжки через скакалку и бег по неровной местности с постоянными изменениями направления.

2. На тренировках проводятся передвижения по площадке и симуляция различных ударных движений: сначала делаются два шага вперед и в стороны для имитации различных ударов, затем выполняются горизонтальные движения для практики плоского удара справа и атаки волана слева. Далее следуют вертикальные движения, включающие прыжок и удар по волану на задней линии, а также атаку волана перед сеткой.

Наконец, осуществляются диагональные движения для тренировки различных ударов с левой стороны и удара по волану перед сеткой справа на площадке.

Развитие скоростных способностей

Тренировки скоростных способностей включают выполнение заданий на очень высокой скорости, чтобы максимально мобилизовать энергию для увеличения скорости движений. Среди рекомендуемых упражнений - прыжки через скакалку, быстрые передвижения влево, вправо, назад и вперед, а также выполнение прыжков со сменой направления в воздухе перед возвращением в исходное положение на земле [9, с. 620-630]; Тренировки включают выполнение прыжков на месте с максимальным вращением ног в обе стороны, быстрое ускорение с низкого старта и из глубокого приседа в ответ на визуальный сигнал для развития скоростных характеристик [3, с. 85-95].

Развитие скоростно-силовых способностей. Скоростно-силовые упражнения способствуют развитию скорости движений и увеличению силы определенных мышечных групп за счет использования дополнительных нагрузок. Рекомендуемые упражнения включают:

Для укрепления основных мышц туловища: выполнение сгибаний в талии с использованием отягощений, повороты туловища также с отягощением, быстрые подъемы туловища и ног из положения лежа.

Для проработки плечевых мышц: отжимания от стены с обеими руками и одной рукой от пола, круговые движения руками с гантелями или ракетками, вращательные движения в лучезапястных суставах при зафиксированных запястьях и в локтевых суставах.

Для проработки мышц ног: прыжки из полных и полуприседаний с использованием отягощений, прыжки со сменой ног, прыжки со сменой направления на указанные точки, приседания со сменой ног в середине прыжка (разножка), прыжки с одновременным подтягиванием ног к туловищу (прыжки "кенгуру") [10, с. 92-95].

Развитие гибкости. Рекомендуется включать упражнения на гибкость в начало или в конце тренировки.

Цели упражнений: выполнение каждого движения от 10 до 30 раз, повторение 3-5 раз; соблюдение упражнений в пределах уровня комфортного растяжения; при появлении боли или местной усталости следует прекратить выполнение упражнения.

Рекомендуемые упражнения включают следующие задания: стоя на ширине плеч, выполнение наклонов вперед и назад; наклоны назад с достижением руками пяток; лежа на спине, выполнять касанием пальцев ног; круговые движения бедрами и туловищем; наклоны назад и в стороны с достижением противоположной рукой пятки, а затем другой; круговые движения плечами, локтями и запястьями; выпады с пружинящими приседаниями [8, с. 30-35].

Развитие ловкости. Очень важное качество для бадминтонистов связанное с выполнением упражнения с большой амплитудой движения. Важно развивать пассивную и активную гибкость. Для совершенствования

данного качества в бадминтоне мы рекомендуем следующие специализированные упражнения с применением ракеток и воланов: проведение игр в формате два на два с использованием двух или трех воланов; осуществление ударов по волану сзади и между ног в парных матчах; выполнение точных ударов по волану для улучшения меткости [2, с. 36-38].

Результаты исследования. Сравнив результаты исследования физической подготовленности до и после эксперимента, авторы обнаружили, что все испытуемые показали различную степень улучшения в скорости, силе, гибкости, ловкости и выносливости на рис. 1, 2, 3, 4. Результаты физической подготовленности также отразились на практических матчах испытуемых по бадминтону.

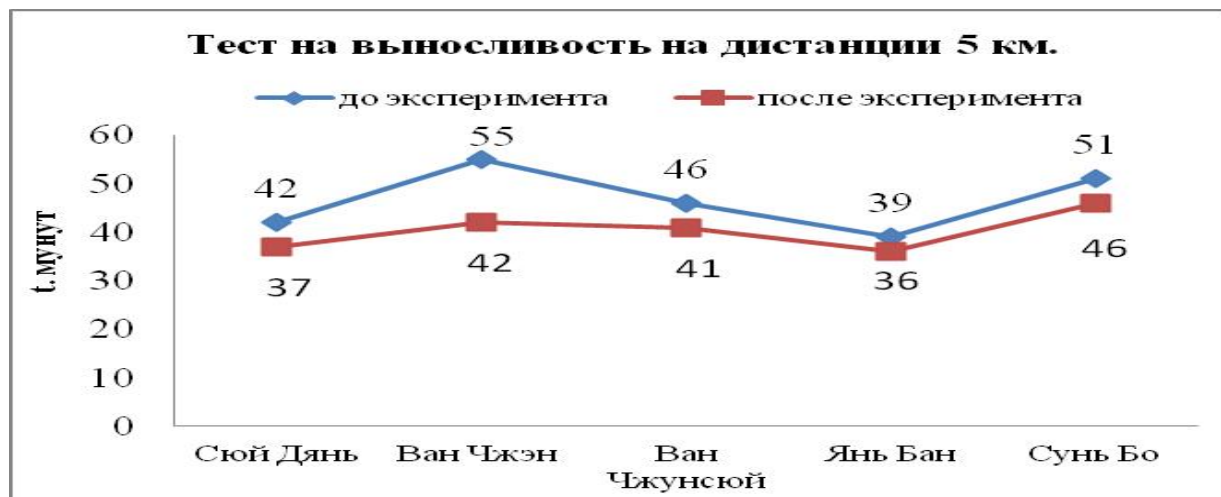


Рис. 1 – Результаты теста на выносливость до и после педагогического эксперимента



Рис. 2 – Результаты теста скоростной выносливости до и после эксперимента



Рис. 3 – Результаты теста взрывной силы до и после педагогического эксперимента



Рис. 4. Результаты теста отскока ракетки до и после педагогического эксперимента

Выводы

На основе анализа большого количества литературных источников была разработана и проверена на практике методика повышения физической подготовки китайских студентов в бадминтоне. Физическая подготовленность всех испытуемых в бадминтоне была улучшена в результате педагогического эксперимента, и это заложило основу для дальнейшего исследования повышения уровня их мастерства в бадминтоне, с использованием

инновационных средств общей и специальной физической подготовки бадминтонистов.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Барчукова Г. В. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» (тренировочный этап) / Г. В. Барчукова, А. А. Ивашин. М. : ФГБУ ФЦПСР, 2021. 170 с.
2. Веренич Н. А. Особенности овладения техникой бадминтона у детей младшего школьного возраста в зависимости от уровня физического развития : выпускная квалификационная работа : 05.01.00 / Н. А. Веренич ; СПбГУ. СПб., 2016. 38 с.
3. Зотова, Ф. Р. Физическая подготовка бадминтонистов: аналитический обзор отечественной и зарубежной литературы / Ф. Р. Зотова, В. М. Газзанова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2023. – Т. 11, № 2. – С. 85-95.
4. Казанцева Н. В. Методика обучения бадминтону для студентов средних специальных и высших учебных заведений : учеб. пособие / Н. В. Казанцева, Е. В. Глазова, А. А. Малёванный. – Иркутск : Изд-во БГУ, 2016. – 104 с.
5. Кипчаков Б. Б. Этапы спортивной подготовки по бадминтону и их особенности / Б. Б. Кипчаков // педагогические науки – 2021. – № 3(84). С. 4-7.
6. Мандриков В. Б. Спортивный бадминтон в занятиях по физическому воспитанию студентов: Учебное пособие / В. Б. Мандриков, М. В. Уколов ; ВолГМУ. – Волгоград, 2009. – 82 с.

7. Мигалина Т. М. Обучение технике перемещений бадминтонистов 7–10 лет с применением специализированного оборудования : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма. – Москва, 2022. – 23 с.
8. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. М. : Спорт, 2022. 656 с.
9. Sun Ming. Influence of badminton on the development of mental health of college students in colleges and universities. *Progress of Sports Science*. 2022. 10 (4), pp. 620-630.
10. Zhao X. T. Definition and classification of sport agility. Zhao X. T., Ge, C. L., Sun, P. *Journal of Wuhan Institute of Physical Education*. 2012. Vol. 46. P. 92-95.

References

1. Barchukova, G. V. Typical sports training program for the sport “badminton” (training stage). G.V. Barchukova, A.A. Ivashin. Moscow, Federal center for training of sports reserve publ., 2021. 170 p. (In Russian)
2. Verenich N. A. Features of mastering the badminton technique in children of primary school age, depending on the level of physical development: final qualifying work. N. A. Verenich. St. Petersburg, 2016. 38 p. (In Russian)
3. Zotova, F. R. Physical training of badminton players: an analytical review of domestic and foreign literature. F. R. Zotova, V. M. Gaznanova. *Science and sport: modern trends*. 2023. Vol. 11, No. 2, pp. 85-95. (In Russian)
4. Kazantseva, N. V. Methods of teaching badminton for students of secondary specialized and higher educational institutions : textbook. N.V. Kazantseva, E.V. Glazova, A.A. Malevanny. Irkutsk, Baikal State University Publishing House, 2016. 104 p. (In Russian)
5. Kipchakov, B. B. Stages of sports training in badminton and their features. *Pedagogical sciences* 2021. No. 3 (84). P. 4-7. (In Russian)
6. Mandrikov V. B. Sports badminton in physical education classes for students : Textbook. V. B. Mandrikov, M. V. Ukolov. Volgograd, 2009. 82 p. (In Russian)
7. Migalina T. M. Teaching the technique of moving badminton players 7-10 years old using specialized equipment: abstract of the dissertation for the degree of PhD in pedagogy. Moscow, 2022. 23 p. (In Russian)
8. Platonov, V. N. Motor qualities and physical training of athletes. – Moscow, Sport publ., 2022. 656 p. (In Russian)
9. Sun Ming. Influence of badminton on the development of mental health of college students in colleges and universities. *Progress of Sports Science*. 2022. 10 (4), pp. 620-630.
10. Zhao X. T. Definition and classification of sport agility. Zhao X. T., Ge, C. L., Sun, P. *Journal of Wuhan Institute of Physical Education*. 2012. Vol. 46. P. 92-95.

Поступила в редакцию 15.04.2024

Подписана в печать 27.06.2024

Original article
UDC 796.344(510)
DOI: 10.47438/1999-3455_2024_2_319

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL PREPARATION IN BADMINTON OF CHINESE STUDENTS

Li Yang ¹, Alexey V. Gaskov ²

*Buryat State University named after Dorzhi Banzarov ^{1, 2}
Ulan-Ude, Russia*

¹ *Postgraduate student at the Institute of Physical Culture, Sports and Tourism
ph.: +7(929)494-11-83, e-mail: ly1437593618@gmail.com*

ORCID 0009-0001-0560-0959

² *Grand PhD in Pedagogy, Professor of the Department of Theory of Physical Culture
ph.: +7(983)425-08-88, e-mail: gaskov@bsu.ru
ORCID 0000-0003-3076-5429*

Abstract. Badminton has become a major university sport in China, enjoying great popularity and widespread participation among students. The insufficient number of scientifically based methods of physical training of students limits the effectiveness of the badminton training process. The article summarizes the experience of using physical training programs for badminton players in Russia and abroad; on this basis, a badminton physical training program for university students was developed and tested in a pedagogical experiment. This article is devoted to the physical training of badminton players and may be of interest to students and amateurs badminton. In addition to its popularity as a sport, it is also widely used in the training process. At the global level, every 50th person shows interest in this sport [1, p. 3-5].

Keywords: methods and means of physical training, physical qualities, badminton, pedagogical experiment, comparative experiment, training activity, competitive activity, university students

Cite as: Yang, L., Gaskov, A. V. (2024) Theoretical and methodological aspects of physical preparation in badminton of Chinese students. *Physical Culture and Health*. (2), 319-323. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2024_2_319.

Received 15.04.2024

Accepted 27.06.2024