

негативному воздействию спортивных добавок

Выводы. Таким образом, на основе проведенного исследования можно сделать вывод, что большинство молодых людей предпочитают обходиться без спортивных добавок, заменяя их правильным питанием и увеличивая потребление фруктов и овощей. Тем не менее, с правильным употреблением спортивные добавки не вызывают негативного эффекта.

Литература:

1. Дегтярев, В. И. Влияние спортивного питания на здоровье / В. И. Дегтярев, Е. В. Егорычева // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 5-2. – С. 48-53.

2. Волков, Н. Эргогенные эффекты спортивного питания / Н. Волков, В. Олейников // Научно-методические рекомендации для тренеров и спортивных врачей. – Спорт, 2016. – 263 с.

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И УРОВЕНЬ ИХ РАЗВИТИЯ У СТУДЕНТОВ-БАДМИНТОНИСТОВ

Боярина Ю. С., Карпук Ю. А.

Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь

Введение. Развитие бадминтона за последние годы связано с изменением и значительным повышением требований к физической подготовке спортсмена. Достигнуть высоких спортивных результатов в современном бадминтоне, полностью освоить современную технику и тактику могут только атлетически развитые спортсмены. В связи с этим дальнейшее совершенствование методики физической подготовки бадминтониста приобрело первостепенное значение.

Содержание этой подготовки должно определяться с учетом особенностей современного стиля игры. Процесс этот трудоемкий и отнюдь не быстрый. Осуществляться он должен с самого начала спортивной подготовки, когда проводится параллельная, гармоничная работа, то есть наблюдается сочетание освоения технических приемов с укреплением и воспитанием физических качеств, которые необходимы спортсмену для занятий бадминтоном. Наличие прямой и обратной связи тренер-спортсмен в воспитании и становлении спортсмена, правильное регулирование, нормирование нагрузок на спортивных тренировках, подбор специальных упражнений, влияющих на воспитание того или иного качества – залог успешного физического развития, роста мастерства, уменьшения количества травм, здоровый образ жизни, великолепное эмоциональное состояние.

Занятия физическими упражнениями, в особенности бадминтоном, играют значительную роль в развитии студенческой молодежи. В основу преподавания должны быть положены четкие методы, способы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную и налаженную

методику воспитания физических качеств студентов-бадминтонистов.

В комплекс необходимых бадминтону физических качеств входят: способность к мышечному расслаблению и гибкость, сила, быстрота, прыгучесть, ловкость и выносливость. В игровых действиях все физические качества должны проявляться в совокупности. Отсюда их воспитание носит во многом смешанный характер, в значительной мере осуществляется с помощью комплексных средств, таких как прыжковые, беговые и акробатические упражнения. Физическая подготовка предусматривает согласованное, гармоничное воспитание физических качеств с учетом специфики бадминтона [1, 3].

Цель исследования. Экспериментально проверить эффективность усовершенствованных комплексов упражнений, направленных на воспитание физических качеств студентов-бадминтонистов.

Материалы и методы. Для достижения поставленной цели использованы общепринятые педагогические методы исследования: синтез и анализ литературных источников, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, метод тестирования, методы математической статистики.

Результаты исследования. Для повышения уровня развития физических качеств у студентов, занимающихся в секции по бадминтону, были усовершенствованы комплексы упражнений, включающие упражнения с бадминтонной ракеткой, упражнения с элементами акробатики и современной хореографии. При составлении комплексов упражнений, направленных на воспитание физических качеств, было учтено, что бадминтонист должен мгновенно реагировать на изменение обстановки, поэтому большинство из них включали элементы новизны и неожиданности. Учтена непредсказуемость борьбы в бадминтоне. Сложность физических упражнений увеличивалась за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, комбинируя двигательные навыки. Комплекс упражнений выполнялся несколько раз, так как при неоднократном повторении упражнения повышается сенсорная чувствительность, благодаря чему и создаются возможности для более точного управления движениями.

В усовершенствованных комплексах работа с теннисной ракеткой была использована в упражнениях, направленных на воспитание координации, скоростно-силовых качеств и выносливости. Элементы хореографии использовались в комплексах, направленных на воспитание координационных способностей и скоростно-силовых качеств. Элементы акробатики использовались в комплексе упражнений, направленном на воспитание координации. На протяжении всего периода исследования воспитание физических качеств осуществлялось в разных частях учебно-тренировочного занятия.

Для оценки физической подготовленности студентов-бадминтонистов проводилось тестирование. В качестве тестов использовались контрольные испытания, наиболее применяемые при определении уровня развития ведущих общих и специальных физических качеств в бадминтоне [2, 4].

Педагогический эксперимент проведен в секции по бадминтону,

в котором приняли участие 14 студентов. Он проводился с целью выявления эффективности усовершенствованных нами комплексов упражнений, направленных на воспитание физических качеств. Педагогический эксперимент длился четыре месяца, до и после которого было проведено тестирование для определения уровня развития специальных физических качеств. Результаты тестирования представлены в таблице.

Таблица – Динамика исследуемых показателей студентов-бадминтонистов в процессе педагогического эксперимента

№	Показатели	Экспериментальная группа (n=14)				
		до эксперимента	после эксперимента	t	Результат, %	p
1.	Бег 30 м, с	4,46±0,069	4,27±0,048	2,26	4,4	<0,05
2.	Прыжок в высоту, см	45,79±0,96	52,5±0,83	4,20	10,6	<0,01
3.	Бросок набивного мяча, м	21,15±0,73	23,84±0,91	2,31	9,4	<0,01
4.	Бег 1000 м, с	339±4,3	319±2,7	3,51	6,3	<0,01
5.	Наклон вперед, см	14,5±0,53	16,91±0,37	3,7	11,5	<0,01
6.	Прыжок в длину с места, см	220±3,41	242±2,96	4,8	12,2	<0,01

У студентов-бадминтонистов, принявших участие в педагогическом эксперименте, все показатели улучшились достоверно. По результатам тестирования видно, что за исследуемый период показатели уровня развития специальных физических качеств значительно выше.

Выводы. Анализ литературных источников показал, что основные физические качества в бадминтоне, необходимые для игры – быстрота, скоростно-силовые качества, координационные способности, гибкость, выносливость. Положительный результат тестирования объясняется тем, что со студентами-бадминтонистами проводилась целенаправленная работа по воспитанию основных физических качеств. Учебно-тренировочные занятия проводились согласно разработанному плану. Таким образом, данные, полученные в ходе педагогического эксперимента, дают основание утверждать, что модернизированные комплексы упражнений эффективны для воспитания специальных физических качеств у студентов, занимающихся в секции по бадминтону.

Литература:

1. Жбанков, О. В. Специальная и физическая подготовка в бадминтоне / О. В. Жбанков – М.: Изд-во МГТУ им Н.Э. Баумана, 2011. – 75 с.
2. Смирнов, Ю. Н. Бадминтон: учебник для вузов / Ю. Н. Смирнов. – 2-е изд. с изм. и дополн. – М.: Советский спорт, 2011. – 248 с.
3. Щербаков, А. В. Бадминтон. Спортивная игра. Учебно-методическое пособие / А. В. Щербаков, Н. И. Щербакова. – М.: Советский спорт, 2010. – 156 с.
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2002. – 480 с.