

к спортивной жизни белорусской молодёжи, становится одним из позитивных факторов, положительно влияющих на социальное самочувствие иностранных учащихся [1], дает возможность усваивать широкие страноведческие знания в области спорта.

Практика показала, что одной из важнейших составляющих этой работы является пропаганда и популяризация национальной спортивной культуры, способствующая гармонизации межэтнических настроений, формированию толерантного отношения к представителям других национальностей и культур.

Спортивно-массовая деятельность играет важную роль в укреплении международного сотрудничества, интернационализма между студентами, развитии навыков работы в команде, взаимовыручки и поддержки, формирует положительное отношение к белорусским людям. Иностранцы начинают активно рекламировать университет в своих странах и привлекать сограждан для обучения в Витебский филиал Международного университета «МИТСО».

**Заключение.** Спортивно-массовые мероприятия в университете способны стать основой социально-культурного бытия иностранных учащихся, способом преодоления трудностей вхождения в белорусскую действительность, приобщения иностранцев к национальному образу жизни, к коллективным формам сотрудничества, к будущей профессиональной деятельности.

### *Литература.*

*1. Закиров, Т.Р. Физическое воспитание и спортивно-массовая работа вузов Татарстана во второй половине XX – начале XXI вв.: исторический аспект: специальность 07.00.02 «Отечественная история»: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата исторических наук / Т.Р. Закиров // Казанский государственный технологический университет. – Казань, 2010. – 23 с*

УДК 796

## **КАЧЕСТВО УДАРА В БАДМИНТОНЕ**

**Щуко В.М.**

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Качество удара в бадминтоне является одним из критериев оценки техники спортсмена. Выверенный с позиций физических, физиологических и тактических характеристик удар является эффективным условием для набора очков. Техника удара по волану является базовой практикой в обучении игры в бадминтон. На практике используются специальные тренировки, где в соответствии с физиологическими особенностями спортсмена вырабатывают (улучшают) определенные навыки. Бадминтон – вид спорта, в котором важны сноровка и навыки, поэтому техника владения воланом более тонкая, виды удара разнообразные, техника исполнения удара различна, а уровень подготовки спортсмена определяется уровнем его техники [1]. Начинающие бадминтонисты сталкиваются в процессе тренировок с рядом сложностей в ходе обучения. Среди них наиболее частой проблемой выявляется рациональность и эффективность использования тренировочных занятий в связи с кажущимся достаточно медленным процессом обучения.

На основе анализа информационных источников и проведения тренировочных занятий по бадминтону в секции УО ВГАВМ рассмотрены основные факторы, влияющие на качество удара в бадминтоне, такие как сила удара, траектория движения волана, ритм, место удара, положение рук и корпуса в ударе, а так жесткость удара.

**Цель данного исследования** – доступно представить структурные особенности техники удара, где знание тактики игры сопряжено с умением спортсмена к оценке ситуации

и быстрой ответной реакцией на действия оппонента.

Во время соревнований по бадминтону, путем корректировки траектории движения мяча, его размещения и скорости подачи, можно «управлять» соперником, препятствовать его ударам, что, в свою очередь, выбивает его из ритма или приводит к ошибкам [2]. Скорость и угол удара по волану, соприкосновение с ракеткой и положение волана на площадке – все это определяет качество удара.

Рассмотрим базовые факторы, напрямую влияющие на качество удара.

**Положение рук.** Говоря о положении рук во время удара, приведено сравнение: «Ракетка есть продолжение руки». Правильный способ захвата ракетки способствует большей подвижности, влияет на степень качества удара. Большинство новичков имеют привычку плотно захватывать ракетку четырьмя пальцами, делая движения скованными и труднорегулируемыми. В результате такой «мертвой хватки» подвижность кисти и пальцев резко снижается, становится неудобно корректировать угол наклона ракетки.

Различие способов захвата ракетки существенно отличает и техники удара: прямой удар, например, имеет высокую скорость, силу, прямое направление и высокую дальность движения волана; удар под наклоном – это удар на короткое расстояние, а удар по касательной с подкручиванием уменьшает вероятность оппонента отразить удар [3].

**Сила удара.** Это сила, которая во время игры обеспечивает моментальность захвата, замаха, удара. Степень владения силой удара играет важную роль в определении качества удара. На силу удара влияют также противодействующие факторы: отдача ракетки и ее струнной поверхности и эластичность, и «гашение» удара. Чем выше сила удара и скорость движения волана, тем сложнее оппоненту ответить на удар, так как увеличение скорости, требует ускорения перемещения удара и ускорения движения по корту, что часто приводит к ошибкам при ответном ударе. Тренировки на повышение ударной силы, становятся хорошей основой для освоения техники удара в бадминтоне.

**Ритм** – интервал времени от удара и перемещения волана на сторону соперника до ответного удара. Чем короче этот интервал, тем быстрее ритм игры. Высота полета волана влияет на скорость его движения, расстояние и место падения, таким образом, воздействуя на ритм игры. Соблюдение ритма в ходе игры является одним из стандартов оценки навыков играющего. Место падения волана – это точка поля оппонента, в которую приземлится волан после удара. Оценка размещения волана дается в зависимости от дальности расположения на поле оппонента [4].

**Расположение на площадке** имеет непосредственное влияние на ритм игры. Чем ближе место падения волана к краю поля или к сетке, тем дальше ему необходимо перемещаться, легче перевести его в оборонительное положение, осложняя ему принятие подач, повышая вероятность промаха. Чем лучше выбрано место падения волана, тем эффективнее будет реализация тактических приемов.

**Точка удара** – место соприкосновения ракетки с воланом. Правильно выбранная точка удара позволяет уменьшить силовые затраты, сохранив высокую скорость и силу удара, его качество. Неудачный выбор точки удара расходует силу и скорость, снижает качество удара, приводит спортсмена к травмам.

**Скорость.** Скорость удара включает в себя реакцию, скорость перемещений и замах. Высокая скорость реакции позволяет быстрее реагировать на движение оппонента и самому перемещаться на площадке. Скорость перемещений и площадь охвата площадки – база, по которой определяют, сможет ли спортсмен успеть занять оптимальное место для удара [5]. Удар будет удачным, если после перемещения в оптимальное место удара выждать подходящий момент и только тогда совершить удар. Медленное перемещение не позволяет выбрать оптимальную точку удара, это снижает качественность удара и лишает игрока активной атакующей позиции.

#### **Заключение.**

Бадминтон относится к видам спорта, в которых крайне важны навыки и сноровка. В процессе тренировок необходимо уделять внимание поддержанию и воспитанию интереса к

игре. Теоретическое знание каждого звена техники игры в бадминтон, владение и выполнение требований к технике игры позволяет рационально расходовать физическую силу, избежать травм. Освоение базовой техники игры в бадминтон – основа и ключевое звено эффективного улучшения качества удара и повышения технического уровня игры [6].

#### **Литература.**

1. Анализ качества удара в бадминтоне // Педагогический журнал, 2017.– Том 7. –№ 3А. – С. 242-247.
2. Чжун Да. «Главный пункт» и «четыре основания» в обучении бадминтону/Да Чжун // Обучение спорту, 2005.– № 1. – С. 24-25.
3. Ву Эрли. Обучение техники разного положения рук/ Эрли Ву М.: Изд-во пекинского спортивного университета, 2009.– 150 с.
4. Сяо Цзе. Теория и практика бадминтона/Цзе Сяо. М.: Изд-во народного спорта, 2005.– 117 с.
5. Гао Вэньцян. Исследование обучения бадминтона в университете/ Вэньцян Гао // Наука и техника спорта, 2011.– № 2. – С. 157-158.
6. Помыткин, В.П. Книга тренера по бадминтону/В.П. Помыткин // Теория и практика М.: Первая Образцовая типография, 2012. – 343 с.

УДК 796

## **БАДМИНТОН– КАК ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Щуко В.М.**

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

**Введение.** В настоящее время специалисты в области физической культуры высших и средних специальных учебных заведений применяют различные виды спортивных направлений в рамках текущих занятий [1]. Бадминтон – является востребованным видом спорта среди молодежи, занятия по бадминтону позволяют всесторонне развивать организм человека, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, а также, воспитывают волевые качества.

**Основная задача** исследования заключается в определении эффективности развития физических качеств и физической работоспособности у студентов при игре в бадминтон, с целью введения факультативных занятий в программу по физической культуре.

**Цель исследования** – изучение значимости занятий бадминтоном на развитие физических качеств и функционального состояния организма студентов ВГАВМ.

Задачи для выполнения:

1. оценить физическую подготовленность студентов на начало исследования по педагогическим тестам и проследить их динамику роста по окончанию исследования;
2. оценить ценность игры, для студентов, занимающихся бадминтоном по анкетным данным исследованиям.

**Методы и организация исследования.** В течение 2022-2023 учебного года в рамках исследования были проведены практические занятия по бадминтону среди 27 студентов (девушки) 3-4 курсов для определения эффективности проведения занятий по бадминтону, а также проведены педагогические тестирования у студентов для выявления динамики роста физических качеств за период эксперимента [2].

При тестировании физической подготовленности были выделены несколько нормативов: челночный бег 4х9м – скоростные способности; отжимания, из упора лежа и