

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

прыжок в длину с места – скоростно-силовые; наклон вперед – гибкость; бег на 500 м – выносливость. При рассмотрении анкетных данных был использован факторный анализ, который позволяет выявить наиболее эффективные физические качества, которые, по мнению студентов, оказывают существенное влияние на общефизическое состояние организма [3].

**Результаты и их обсуждение.** Рассмотрены 27 анкет, в которых студенты ВГАВМ 3-4 курсов, занимающиеся на практических занятиях бадминтоном охарактеризовали свои физические способности. Проанализированы результаты тестирования усредненных значений физической подготовленности, в процентном эквиваленте.

Результаты анкетирования студентов показали, что занятия по бадминтону наиболее эффективно развивают скоростно-силовые и координационные способности физической подготовленности организма, являются существенными при полноценном развитии молодого организма.

Результаты тестирования физических качеств и функциональных возможностей у тестируемых студентов на начало исследования и по окончании (усредненные показатели):

- челночный бег 4х9м (12.1–11.6) – 4.2 %;
- прыжок в длину с места (161-174) – 7.4 %;
- отжимания, из упора лежа (16–21) –23.8%;
- наклон вперед (14 –18) –22.2%;
- бег на 500 м (2.39–2.23) –6,7%;

В результате анализа роста динамики относительный прирост работоспособности составил 12.8%.

На начальном этапе проведения учебных занятий по бадминтону простые упражнения с воланом носили оздоровительный характер, являясь частью технической подготовки. Применение игровых упражнений на удержание волана показало, что изменение игрового времени, а как следствие интенсивности выполнения, позволили повысить общую выносливость. Учитывая тот фактор, что после каждого падения волана, его нужно поднять с наклоном вниз, повышало гибкость. Физиологические особенности организма некоторых студентов (повышенный вес) не позволяли им принимать активное участие в занятиях по игровым командным видам, таким как баскетбол и волейбол. Увлекаясь эмоциональной игрой в бадминтон, студенты выполняли значительно большее количество движений, позволяющее увеличить временную нагрузку.

**Заключение.** Введение факультативных занятий по бадминтону в учебную программу целесообразно. Занятия по бадминтону интересны, так как они оказывают влияние на физическое развитие организма студентов, приучая его к выносливости, координации и скоростно-силовым способностям организма. Результаты исследований показали, что бадминтон эффективно сказывается на показателях физических способностей, психическом и эмоциональном состоянии, учит быстроте реакции и тренирует умственные способности.

### **Литература.**

1. Изотова, И.И. *Физическое воспитание студентов: учебное пособие* / И.И. Изотова, Л.В. Семенов, Е.В. Черкашина и др.; БГУЭП. – Иркутск: Изд-во БГУЭП, 2015. – 188 с.
2. Алексеев, Н.И. *Философия бадминтона. В чем современность и будущее бадминтона* / Н.И. Алексеев // кафедра физ. воспитания и ЛФК Архангел. мед. института. – Архангельск, 1993. – 15 с.
3. Карпенко, В.И. *Методика реализации индивидуального подхода в совершенствовании скоростно-силовых качеств бадминтонистов* / В.И. Карпенко // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма в Сибири: материалы всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых / под общ. ред. В.А. Аюкина; Фед. аген-во по ФК и С, Сиб. гос. университет ФК и С, Сиб. олимп. акад. – Омск, 2005. – С. 74-76.