

УДК 796.344

Оптимизация процесса спортивной подготовки в студенческой секции по бадминтону

Дмитренко Людмила Анатольевна, кандидат педагогических наук, доцент

Даценко Светлана Станиславовна, кандидат педагогических наук, доцент

Гасанбеков Мурат Ашурбекович

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар

Аннотация. Построение тренировочных занятий в спорте высших достижений требует учета многих факторов. При планировании процесса подготовки тренер исходит из результатов соревновательной деятельности и, прежде всего, решает задачи технико-тактической подготовки. С ростом спортивного мастерства на эффективность технико-тактических действий в бадминтоне влияют показатели специальной физической подготовленности игроков. Проведенный авторами статьи анализ соревновательной деятельности позволил определить задачи специальной физической подготовки для юношей и девушек студенческой команды. При планировании тренировочного процесса с данным контингентом занимающихся приходится в ограниченном объеме времени совмещать разные по направленности нагрузки, что вызывает определенные сложности. В результате исследования разработаны модели базовых тренировочных микроциклов, в которых предложены варианты сочетания нагрузок разной направленности с учетом выявленных особенностей игровой деятельности бадминтонистов студенческой команды.

Ключевые слова: бадминтон, микроцикл, тренировочный процесс, студенческая команда, специальная физическая подготовка.

Optimization of sports training process in the student badminton section

Dmitrenko Ludmila Anatolevna, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Datsenko Svetlana Stanislavovna, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Gasanbekov Murat Ashurbekovich

Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism, Krasnodar

Abstract. Organization of training sessions in elite sports requires taking into account many factors. When planning the training process, the coach relies on the results of competitive activity and first of all solves the problems of technical and tactical training. With the growth of sportsmanship the effectiveness of technical and tactical actions in badminton is influenced by the indicators of the players' special physical preparedness. The analysis of competitive activity carried out during the study made it possible to determine the tasks of special physical training for boys and girls of the student team. When planning the training process with a given contingent of trainees it is necessary to combine different types of loads in limited time, which causes certain difficulties. As a result of the study models of basic training microcycles were developed in which options for combining loads of different directions were proposed, taking into account the identified features of student team badminton players' gaming activity.

Keywords: badminton, microcycle, training process, student team, special physical training.

ВВЕДЕНИЕ. В настоящее время игра в бадминтон продолжает быть актуальной среди студентов разных курсов как на занятиях по физической культуре, так и в спортивно-массовой работе вуза. Использование в физическом воспитании студентов занятий по бадминтону решает несколько задач: повышение двигательной активности, улучшение состояния физического здоровья, развитие физических качеств, что, несомненно, благоприятно отразится на их учебной деятельности [1].

У каждого студента, занимающегося бадминтоном, помимо хорошего физического состояния формируются и другие качества: устойчивость к нагрузкам и переутомлению, хорошая работоспособность, стрессоустойчивость, внимательность, способность быстро принимать решения [2].

Бадминтон в вузе чаще всего внедряется в спортивно-массовую деятельность в форме внеакадемических занятий. Объем тренировочного времени при этом существенно меньше, чем в учреждениях дополнительного образования спортивной направленности [3]. Отсюда возникает проблема планирования различных средств подготовки, при котором студенты будут иметь хорошую физическую форму, технико-тактическую подготовленность и достойно представлять свой вуз в студенческих физкультурных и спортивных мероприятиях [4, 5].

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В настоящем исследовании планирование тренировочного процесса происходило с учетом параметров соревновательной деятельности, на основе которых было обосновано соотношение тренировочной нагрузки различной направленности.

Наблюдение за соревновательной деятельностью осуществлялось на финальном этапе VIII Всероссийской летней универсиады 2022 года. Изучали показатели надежности, эффективности и разносторонности игровых действий юношей и девушек. Были проанализированы матчи трех команд, в состав которых входили по 2 юноши и 2 девушки. В процессе наблюдения регистрировали результаты выполнения каждого технического приема, которые при статистической обработке были распределены на игровые действия в передней зоне, средней и задней зонах корта.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. На рисунке 1 представлено сравнение показателей надежности игровых действий юношей и девушек. У игроков регистрируются высокие показатели надежности технико-тактических действий. У девушек несущественно выше надежность игры в передней зоне, нежели в средней и задней зонах корта. Юноши демонстрируют сходные результаты в надежности ударов из передней зоны, средней и задней зон корта.

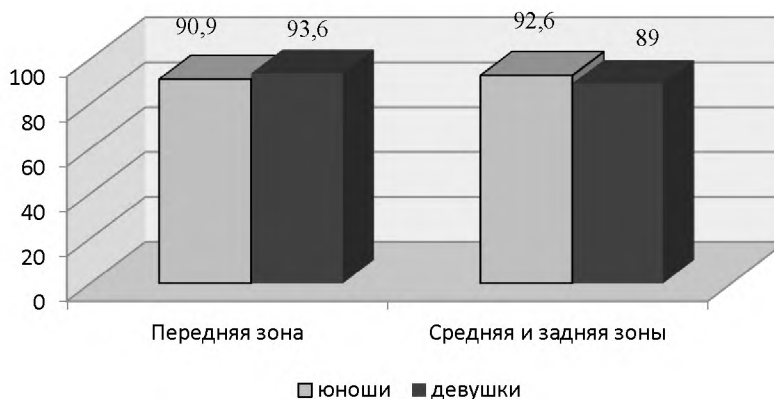


Рисунок 1 – Сравнение показателей надежности, %

Принятые для статистического анализа соревновательной деятельности показатели учитывают результаты выигранных и проигранных партий, так что в целом игроки демонстрируют высокий уровень надежности игровых действий.

Анализируя соотношение ударов справа и слева, необходимо отметить, что юноши совершают больше ошибок при действиях справа, отдавая предпочтение

надежной игре слева и активной атакующей игре справа. У девушек существенной разницы между надежностью ударов справа и слева не отмечается.

Юноши отдают предпочтение атакующему стилю игры и чаще выполняют активные удары, контратакующие действия, нежели играют в обороне.

Девушки в течение гейма часто меняют ритм игры, от активных атакующих действий переходят к оборонительным, не дают атаковать сопернику и сами выжидают удобный волан для атаки.

Показатели эффективности технико-тактических действий бадминтонистов представлены на рисунке 2. Эффективность часто выполняемых ударов, на которые приходится более 10% всех действий за гейм, должна превышать 20%. Для ударов, на которые приходится 2-4% действий, эффективность должна достигать 50% и выше. В выигранных геймах средняя эффективность всех ударов должна составлять не менее 20%.

В результате анализа игровых действий бадминтонистов выявлено, что в передней зоне эффективность игровых действий у юношей составляет 13,5%, у девушек – 15%.

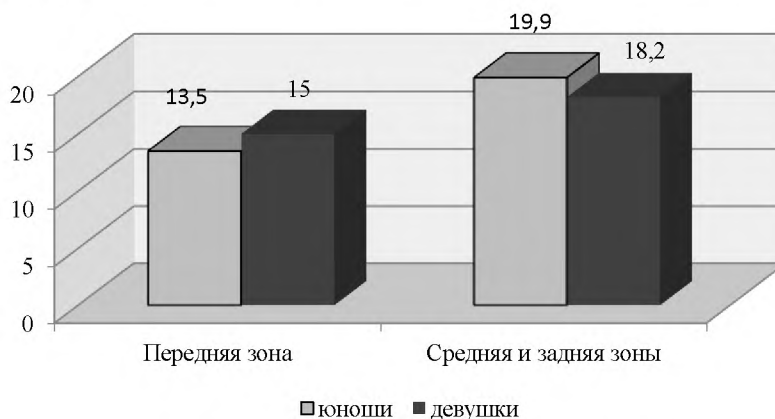


Рисунок 2 – Сравнение показателей эффективности, %

При игре в средней и задней зонах корта у юношей этот показатель составляет 19,9%, что почти соответствует необходимым значениям, у девушек он немного ниже (18,2%).

Проанализировав показатели эффективности ударов в нескольких матчах, можно утверждать, что как у юношей, так и у девушек проигранных геймов было больше, нежели выигранных. В целом, демонстрируя высокую надежность игры, спортсмены показывают недостаточную эффективность игровых действий.

Под разносторонностью понимается степень разнообразия или объём выполняемых двигательных действий в процессе игры. На рисунке 3 представлены показатели разносторонности в передней, средней и задней зонах корта. Выявленные параметры объема игровых действий в разных зонах корта у юношей и девушек на первый взгляд кажутся нестандартными. Считается, что девушки демонстрируют лучшую игру у сетки, т.е. в ближней зоне корта. В анализируемых геймах объем действий в ближней зоне у девушек на 14% меньше, чем в средней и задней

зонах – 57%. Подобное соотношение должно наблюдаться у юношей, у которых выявлен одинаковый – по 50% – объем действий в ближней зоне и средней и дальней зонах корта. Как правило, игра на задней линии корта дает игроку больше времени на подготовку к приему волана, возможно, с этим связано смещение игры ближе к задней линии в матчах девушек.

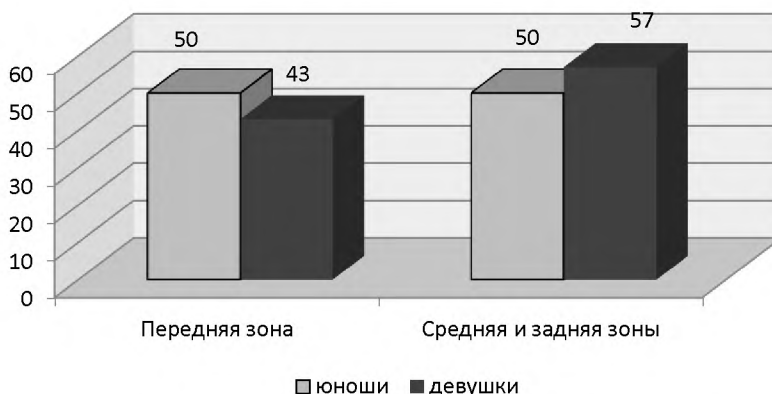


Рисунок 3 – Сравнение показателей разносторонности игровых действий, %

Полученные показатели соревновательной деятельности позволили выделить частные задачи подготовки, которые направлены:

- у юношей на повышение эффективности выполнения ударов в ближней зоне и соответственно воспитание специальной быстроты и ловкости;
- у девушек на воспитание взрывной силы и скоростно-силовой выносливости при выполнении игровых действий, которые позволят повысить эффективность игры в средней и задней зонах корта.

Проведенный анализ содержания тренировочных занятий с учетом полученных показателей соревновательной деятельности позволил внести коррективы и определить оптимальное соотношение тренировочных нагрузок различной направленности в микроциклах подготовки бадминтонистов. Модель базового микроцикла специально-подготовительного этапа у юношей представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Модель базового микроцикла подготовки юношей при 1 тренировочном занятии в день

Направленность	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	СБ
Доминирующая направленность	Техника	Техника Тактика	Техника	Выходной	Техника Тактика	Тактика
Дополнительная направленность	Скоростная	Скоростная Координационная	Скоростно-силовая выносливость		Скоростная Координационная	Скоростно-силовая выносливость
Уровень нагрузки	Средний	Значительный	Большой		Значительный	Значительный

В предложенных базовых микроциклах у юношей доминирующей является технико-тактическая направленность тренировочных занятий. В понедельник и среду запланирована техническая подготовка, во вторник и четверг – техническая подготовка в сочетании с тактической. Дополнительной направленностью тренировочных занятий является специальная физическая подготовка бадминтонистов. Воспитанию быстроты и ловкости отводится 3 занятия, скоростно-силовой подготовке 2 занятия в неделю.

В таблице 2 представлена модель базового микроцикла девушек при 1 тренировочном занятии в день. Так же, как и у юношей, доминирующей направленностью является технико-тактическая подготовка. В понедельник, среду и пятницу техническая подготовка, а во вторник и четверг техническая подготовка в совокупности с тактикой. В дополнительной направленности тренировочных занятий у девушек акцент делается на воспитание силовых способностей, разновидностям которых посвящается 4 тренировочных дня.

Таблица 2 – Модель базового микроцикла подготовки девушек при 1 тренировочном занятии в день

Направленность	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	СБ
Доминирующая направленность	Техника	Техника	Техника Тактика	Выходной	Техника Тактика	Тактика
Дополнительная направленность	Скоростная Координационная	Силовая	Скоростно-силовая выносливость		Скоростно-силовая	Скоростно-силовая выносливость
Уровень нагрузки	Средний	Значительный	Большой		Значительный	Значительный

Бадминтонисты, входящие в состав сборной команды вуза, занимаются 5 раз в неделю по 2 астрономических часа. Сложность организации тренировочного процесса заключается в том, что юноши и девушки тренируются одновременно под руководством одного тренера и приблизительно по одной программе. Полученные показатели соревновательной деятельности выявили необходимость построения тренировочного процесса с использованием средств разной направленности.

В предлагаемых нами микроциклах, разработанных с учетом показателей соревновательной деятельности, у юношей должен быть увеличен объем нагрузки, направленной на развитие специальных физических качеств, преимущественно быстроты и ловкости двигательных действий при перемещениях и игре в ближней зоне корта.

В микроцикле тренировки девушек целесообразно увеличить объем средств, направленных на воспитание силовых способностей, необходимых при игре на задней линии и при выполнении атакующих действий.

Распределение занимающихся по заданиям в процессе занятия выглядит следующим образом. В понедельник проводится совместная тренировка юношей и девушек. В остальные дни девушки занимаются на корте технико-тактической подготовкой, юноши в это время выполняют упражнения на быстроту и ловкость. За-

тем идет совместная работа на кортах с большим количеством воланов – «много-воланка», после чего девушки освобождают корты и занимаются общей или специальной физической подготовкой.

ВЫВОДЫ

1. Анализ соревновательной деятельности бадминтонистов студенческих команд показал, что у юношей разносторонность игровых действий между передней зоной и средней и задней зонами не отличается (соотношение 50% на 50%). У девушек количество игровых действий в передней зоне меньше, чем в средней и задней зонах (43% и 57% соответственно). При этом эффективность игры у сетки, как у юношей, так и у девушек ниже модельных значений. У девушек также недостаточно эффективными являются игровые действия в средней и задней зонах корта.

2. Исходя из полученных данных, для юношей и девушек были поставлены разные задачи. Юношам необходимо повысить эффективность игры в ближней зоне, для чего в содержании тренировочных занятий увеличить объем технико-тактических комбинаций с выходом к сетке, переводами и откидками у сетки. Эти технико-тактические действия требуют от игроков высокого уровня проявления быстроты и ловкости. Поскольку у девушек ниже надежность и эффективность игры в средней и задней зонах корта, предлагается больше внимания уделить комбинациям, выполняемым в этих зонах. Для этого параллельно с отработкой технико-тактических действий необходимо воспитывать скоростно-силовые способности бадминтонисток. Для решения данных задач были разработаны модельные микроциклы, в которых предлагается распределение средств специальной физической подготовки в сочетании с технической и тактической подготовкой.

3. Построение содержания тренировочных занятий требует учета многих факторов. Как правило, большинство тренеров при составлении программы тренировок специально-подготовительного этапа отталкиваются от задач технико-тактической подготовки без учета направленности и суммарной величины воздействия нагрузки по дням микроцикла. Особую сложность представляет планирование разной по направленности нагрузки при одной тренировке в день. В представленных микроциклах предлагаются варианты тренировочных занятий, которые построены с учетом технико-тактических показателей соревновательной деятельности и функциональной подготовки, которая необходима игроку для успешного совершенствования игровых действий.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Колесникова Е. А., Поздеева Д. Е. Методика повышения уровня специальной выносливости баскетболистов студенческих команд // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 2 (204). С. 224–229.
2. Ульянов Д. А., Гладкова Т. В., Коваленко Т. Г. Эффективность управления тренировочным процессом студенческой команды по бадминтону в условиях вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2018. № 2. С. 46–49.
3. Пузаков А. А., Колесникова Е. А. Эффективность построения скоростно-силовой подготовки бадминтонисток 14-16 лет в предсоревновательном периоде // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2021. № 1. С. 105–110.
4. Кадетова Н. В., Пасикова М. В. Проблема управления тренировочным процессом в спортивных играх (на примере игры в бадминтон) // Мир науки, культуры, образования. 2015. № 2 (51). С. 170–172.

5. Пузаков А. А., Колесникова Е. А. Содержание и анализ показателей ударных действий бадминтонисток-юниорок высокой квалификации // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2022. № 1. С. 51–55.

REFERENCE

1. Kolesnikova E. A. and Pozdeeva D. E. (2022), "Methodology for increasing the level of special endurance of student basketball players", *Ucheny'e zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 2 (204), pp. 224–229.

2. Ul'yanov D. A., Gladkova T. V. and Kovalenko T. G. (2018), "Efficiency of managing the training process of a student badminton team in a university environment", *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka*, No. 2, pp. 46–49.

3. Puzakov A. A. and Kolesnikova E. A. (2021), "Efficiency of building speed-strength training of badminton players 14-16 years old in the pre-competition period", *Materials of the annual reporting scientific conference of graduate students and applicants of the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism*, No. 1, pp. 105–110.

4. Kadetova N. V. and Pasikova M. V. (2015), "The problem of managing the training process in sports games (using the example of badminton)", *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya*, No. 2 (51), pp. 170–172.

5. Puzakov A. A. and Kolesnikova E. A. (2022), "Contents and analysis of striking performance indicators of highly qualified junior badminton players", *Materials of the annual reporting scientific conference of graduate students and applicants of the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism*, No. 1, pp. 51–55.

Информация об авторах:

Дмитренко Л.А., доцент кафедры теории и методики спортивных игр, dmitrenko.la@yandex.ru <https://orcid.org/0009-0008-9118-3047>.

Датенко С.С., доцент кафедры теории и методики спортивных игр, datsenko.kgufkst@yandex.ru <https://orcid.org/0009-0004-2567-9926>.

Гасанбеков М.А., gasanbekov-m@list.ru.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 04.03.2024.

Принята к публикации 01.04.2024.