ВПЛИВ СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНИХ ЗАНЯТЬ БАДМІНТОНОМ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Шиян Ольга
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Аннотация

В последнее время принято считать, что одной из перспективных форм физического совершенствования является спортивно-ориентированное физическое воспитание, которое строится на принципах спортивной тренировки и содействует формированию физической культуры студентов, повышению их функциональных возможностей и гармоническому развитию. Анализ литературы позволил выявить направления влияния занятий бадминтоном на организм человека. В статье представлены этапы внедрения спортивно-ориентированных занятий бадминтоном. Анализ физической подготовленности студенток первого курса показал, что у студенток, которые занимались бадминтоном, в сравнении с другими, достоверно значимыми были изменения показателей, характеризующие быстроту, скоростно-силовые, координационные способности.

Ключевые слова: спортивно-ориентированное физическое воспитание, студентки, бадминтон.

Annotation

Lately it is accepted to consider that there is one of perspective forms of physical perfection sporting-oriented physical education, which is built on principles of the sporting training and assists to forming of physical culture of students, rise of their functional possibilities and harmonious development. The analysis of literature allowed to expose directions of influencing of engaged in badminton on the man organism. In article are presented stages introduction sporting-oriented getting by badminton busy. The analysis of physical preparedness of students of the first course showed that at students which were engaged in badminton, by comparison to other, for certain meaningful there were changes of indexes, characterizing a quickness, speed-power, coordinating capabilities.

Keywords: sports-oriented physical education, female students, badminton.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасна система підготовки фахівців у закладах вищої освіти характеризується інтенсифікацією процесу навчання, психічною насиченістю, недостатнім обсягом рухової активності і, як наслідок, недостатнім рівнем фізичної підготовленості, стану здоров'я, підготовки до професійної трудової діяльності спеціалістів необхідного профілю [6].

Основними причинами низького рівня здоров'я та фізичної підготованості є зниження інтересу та мотивації у студентів до традиційної форми організації занять, відсутність диференційованого підходу у процесі фізичного виховання, недостатнє різноманіття форм організації фізичного виховання, умови навчання у закладах вищої освіти, шкідливі звички та інше [1, 3].

В умовах вибору Україною європейського вектора розвитку освіти однією з найбільш актуальних форм організації фізичного виховання студентів, на думку таких науковців як: А. Андерс, Є. Сербо, С. Фестрига (2015), В.К. Бальсевич, Л.І. Лубишева (1999, 2003, 2007), Л.Н. Барибіна, Є.В. Церковна, І.Ю. Блінкін (2008), А.В. Попрошаєв, В.С. Мунтян (2011), В.О. Темченко (2015), В.В.

Тимошенко, Я.В. Бобилева (2013) та інш., є спортивно-орієнтована модель організації занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти, яка враховує особисті інтереси студентів, дозволяє обрати вид спорту, яким можна займатися як в навчальний час, так і самостійно, у вільний час.

Спортивно-орієнтована форма організації занять з використанням розподілу студентів на групи за видами спорту дозволяє покращити функціональний стан, здоров'я та фізичну підготовленість, розумову та фізичну працездатність студентів, підвищити показники спортивної підготовленості, сприяє розвитку та підвищенню спортивної культури студентів [1, 3].

І.Г. Горбань, В.А. Грєбеннікова [4] вважають, що, підсилюючи мотивацію до занять з фізичного виховання, доцільно відштовхуватися від особистих бажань кожного студента на базі конкретного обраного виду спорту, де відкривається реальна перспектива ефективного фізичного вдосконалення у згоді з індивідуальними потребами і здібностями.

В.К. Бальсевич, Л.І. Лубишева [2, 5], В.І. Столяров, С.А. Фірсін, С.Ю.Барінов [7] розглядають теорію спортивно-орієнтованого фізичного виховання в усіх аспектах його вияву. Тим самим стверджують, що даний підхід найбільш ефективно впливає на особистий розвиток людини, дозволяє успішно самостверджуватися і самореалізуватися в різноманітних сферах діяльності.

Чимало досліджень розкривають розроблення спортивно-орієнтованих занять студентів закладів вищої освіти з використанням різних видів фітнесу, пауерліфтингу, спортивних ігор.

Одними із найпопулярних і доступних видів фізичних вправ стали заняття бадмінтоном. Бадмінтон – це олімпійський вид спорту.

Доступність цієї гри, простота інвентарю та обладнання, величезна емоційність ігрових ситуацій, необхідність проявлення волі та мужності при подоланні дій суперників роблять бадмінтон цінним засобом фізичного виховання. Бадмінтон дозволяє без великих матеріальних затрат досягти високого ступеня фізичної підготовленості та розвивати швидкість, силу, витривалість, спритність та інші рухові якості, виховувати сміливість, дисциплінованість [8, 10].

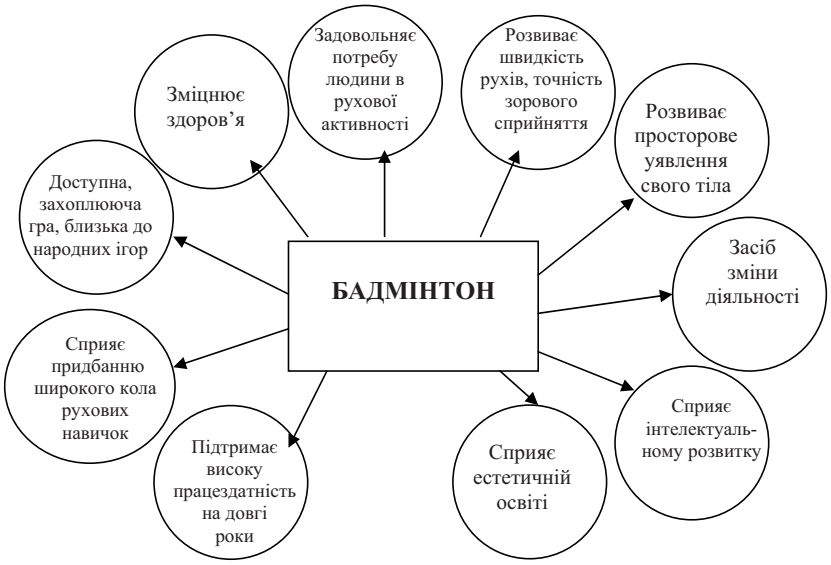

Рис. 1. Схема напрямків впливу занять з бадмінтону [10].

З огляду на те, що бадмінтон стає все більш популярним у студентському середовищі, виникає потреба у дослідженні впливу спортивно-орієнтованих занять бадмінтоном на фізичний стан студентів закладів вищої освіти.

Дослідження, які складають основний зміст даної роботи, виконано згідно за держбюджетною темою «Розробка та реалізація оздоровчих інноваційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» (№ держ. реєстрації 0116U003476).

Мета дослідження – дослідити вплив спортивно-орієнтованих занять бадмінтоном на фізичну підготовленість студенток 17-18 років.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилися на базі ДВНЗ «Придніпровська державна академія будівництва та архітектури». У тестуванні взяли участь 60 осіб жіночої статі віком 17-18 років. Усіх студенток було розподілено на три групи (по 20 осіб) залежно від їхніх спортивно-фізкультурних уподобань: експериментальна група зі спеціалізацією бадмінтон (ЕГ), контрольна група зі спеціалізацією волейбол (КГ-1) і контрольна група (КГ-2), куди увійшли студентки, котрі займалися за спеціалізацією жіноча гімнастика.

Сьогодні є чітка тенденція до прагнення студентів реалізовувати свої потреби стосовно рухової активності, займаючись не традиційними формами фізичного виховання, а конкретним видом спорту (рухової активності) за власним вибором [1, 3, 4].

Мета: виховання у студентів потреби до фізичної активності; підвищення ефективності функціонування фізичного виховання у закладах вищої освіти; формування здорового способу життя студентів

↓

Завдання: збереження та покращення фізичного стану студентів; забезпечення оптимізації навчально-виховного процесу із застосуванням елементів бадмінтону; забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості навчального процесу; формування у студентів умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами; виконання вимог державного тестування щодо оцінювання фізичної підготовленості студентів

↓

Періоди		
Підготовчий • діагностика фізичного стану студентів; • визначення ступеня відхилення індивідуальних параметрів фізичного розвитку, функціонального стану від норми; • адаптація організму до фізичних навантажень	Основний • визначення ефективних способів корекції виявлених відхилень (засоби бадмінтону); • визначення раціонального рухового режиму для кожної особи (цільова модель заняття); • визначення гранично допустимих та оптимальних параметрів фізичних навантажень у заняттях; • підбір адекватних методів педагогічного контролю.	Перехідний Збереження та підтримання досягненого рівня функціонального стану організму студентів

↓

Критерії ефективності			
Рівень фізичного розвитку	Рівень мотивації	Рівень розвитку рухових якостей	Рівень розвитку рухових вмінь та навичок

Рис. 2. Етапи впровадження спортивно-орієнтованих занять бадмінтоном

Аналізуючи інтереси студентів до занять фізичною культурою і спортом, ми визначали, яким фізичним вправам віддають перевагу студенти, та які види спорту їм подобаються.

Серед запропонованих видів спорту, значна кількість студентів віддають перевагу спортивним іграм (25,6% – юнаки I курс, 22,6% – юнаки II курс та 23,8% – дівчата I курс) [9].

Одним із ефективних чинників спортизації процесу фізичного виховання студентів закладів вищої освіти може бути бадмінтон, який відповідно до своєї спрямованості і професійної діяльності, відрізняється від інших видів спорту доступністю, простотою, широким віковим діапазоном, низьким рівнем травматизму, можливістю занять упродовж усього життя. Бадмінтон є прекрасним засобом поліпшення здоров'я, підвищення працездатності та вирішення освітньо-виховних завдань, сприяє гармонійному розвитку людини.

Напрямки впливу занять бадмінтоном на організм людини представлени на рис. 1.

Одним зі шляхів оптимізації навчального процесу є раціональне планування навчального матеріалу, зокрема планування його за семестрами.

Програма охоплює розділи з теоретико-методичної, техніко-тактичної, загальної й спеціальної фізичної підготовки студенток і побудована за принципами спортивного тренування в обраному виді спорту (бадмінтону).

Теоретико-методичний розділ містить комплекс теоретичного та методичного матеріалу, який необхідний студенту для освоєння системи знань: з бадмінтону, фізичної культури, здорового способу життя, основ самостійних занять і самоконтролю, професійно-прикладної фізичної підготовки та його практичного використання під час занять фізичними вправами.

Теоретичні відомості надаються студентам як на початку заняття у формі короткого пояснення, так і під час періодів відпочинку, – як інформхвилинки, та під час виконання вправ у практичному контексті.

Практичний розділ включає в себе загальну й спеціальну фізичні підготовки і техніко-тактичну підготовку з використанням засобів бадмінтону. Він передбачає підвищення рівня здоров'я, фізичної підготовленості, освоєння техніки й тактики бадмінтону, підготовку студентів для участі в масових спортивних змаганнях, освоєння і вдосконалення навичок професійно-прикладної фізичної підготовки відповідно до вимог спеціальності.

Завдання загальної фізичної підготовки – розвиток і вдосконалення фізичних якостей, підвищення загальної роботоздатності. Засобами загальної фізичної підготовки виступали загальнорозвиваючі вправи, рухливі ігри й естафети, засоби інших видів спорту – легкої атлетики, спортивних ігор (баскетбол, міні-фут-

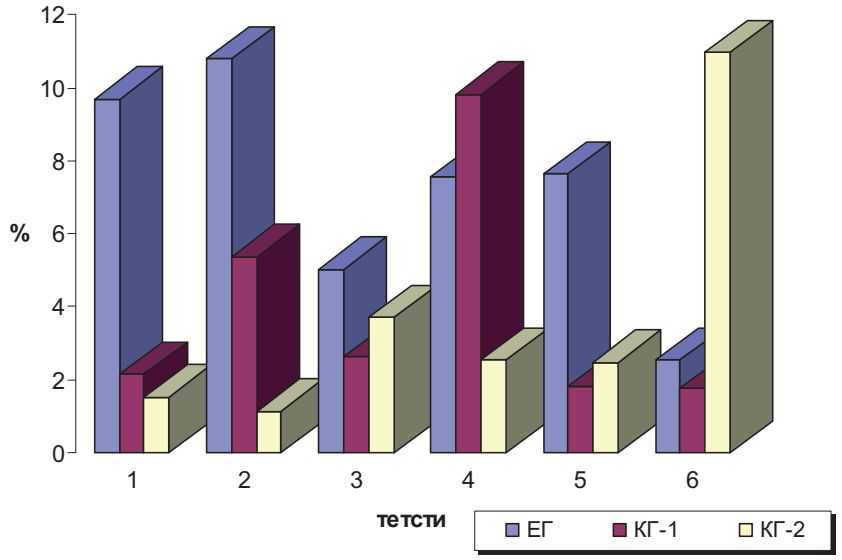

Рис. 3. Зміни показників фізичної підготовленості студенток 17-18 років дослідних груп після експерименту (%)

Примітка: 1 – Біг 100 м; 2 – Стрибок у довжину з місця; 3 – Піднімання тулуба в сід за 1 хв.; 4 – Згинання і розгинання рук в упорі лежачи; 5 – Човниковий біг 4×9 м; 6 – Нахил тулуба вперед із положення сидячи

бол).

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток спеціальних фізичних якостей і рухових дій, які необхідні для гри у бадмінтон: швидкісних-силових і координаційних здібностей, спеціальної витривалості, сили, гнучкості. Ця підготовка включала вправи бігового та стрибкового характеру, метання тенісного м'яча та волана, вправи з гумовим амортизатором, вправи динамічного та статичного характеру.

Вправи для розвитку необхідних бадмінтоністу фізичних якостей переважно включали у підготовчу та на початку основної частин заняття. При підборі вправ особливу увагу приділяли розвитку рухливості кисті та плечового суглобу, сили м'язів рук і плечового поясу, виконанню випадів і стрибкових вправ, бігу та пересуванням різними способами, із прискоренням та зміною напрямку і швидкості бігу, розвитку швидкісної сили, частоти рухів, координаційних здібностей.

Мета техніко-тактичної підготовки студентів – опанування та вдосконалення елементів техніки гри у бадмінтон. Технічна підготовка передбачала навчання: різних способів тримання ракетки (хватки) під час ударів справа, знизу, зліва, зверху; основного вихідного положення бадмінтоніста під час подачі, у грі, виконуючи удари справа, зліва, знизу, зверху; особливостей пересувань бадмінтоністів по майданчику з імітацією ударів без волана; вправ з підвісним воланом; жонглювання воланом на різній висоті – відкритим і закритим боком ракетки; навичок слідкування за воланом під час жонглювання; високодалекі удари, подачі.

Для відпрацювання техніки ударних рухів застосовувалася «гра зі стінкою», яка дозволяє у стандартних умовах удосконалювати удар та окремі його фази. Ця вправа позитивно впливає на збільшення частоти рухів, силу удару, витривалість при виконанні ударів, покращенню реакції на волан.

З метою опанування базових елементів техніки бадмінтону широко використовувалися ігровий і змагальний методи, що сприяли розвитку найбільш важливих для ігрових видів спорту когнітивних процесів – уваги, пам'яті, мислення.

Засвоєння програми з фізичного виховання перевірялося системою контрольних заходів, що включали оперативний, поточний і підсумковий контроль, головною метою яких є оптимізація процесу фізичного виховання, досягнення його максимальної результативності.

З метою оцінювання ефективності розробленої нами технології спортивно-орієнтованих занять бадмінтоном у рамках педагогічного експерименту проаналізовано динаміку рівня фізичної підготовленості студенток першого курсу.

Етапи впровадження спортивно-орієнтованих занять бадмінтоном представлені на рис 2.

Аналіз показників фізичної підготовленості студенток виявив, що в експериментальній групі після експерименту більша кількість показників має статистично значущі ($p<0,05$) зміни порівняно з показниками контрольних груп.

Відсоткові зміни показників фізичної підготовленості студенток представлено на рис.3.

Дослідження рівня вибухової сили показало, що найбільший приріст спостерігався у студенток експериментальної групи, які поліпшили свою результативність у «Стрибку в довжину з місця» на 10,80%. В інших групах приріст результативності був менш значним (КГ-1 на 5,38%, КГ-2 на 1,13%).

Результати тесту «Біг 100 м» засвідчили, що достовірне поліпшення показників швидкості відбулося у студенток ЕГ на 9,7%, тоді як в інших групах цей показник залишився майже незмінним

(КГ-1 на 2,16%, КГ-2 на 1,52%).

Аналіз приростів показників спритності за допомогою тесту «Човниковий біг 4х9 м» дав змогу встановити, що суттєві зміни у бік поліпшення відбулися у студенток ЕГ на 7,65%. У студенток груп КГ-1 та КГ-2 приріст становив на 1,81% та 2,47% (відповідно).

Під час визначення рівня розвитку гнучкості найбільший прогрес у виконанні тесту «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» продемонстрували студентки КГ-2 (10,98%). У студенток ЕГ результат покращився на 2,55%, КГ-1 – на 1,76%.

Порівняння силової витривалості, що здійснювалося за допомогою тесту «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи», показало, що суттєві зміни показників у бік поліпшення відбулися в КГ-1 на 9,82%. У ЕГ результат покращився на 7,55%, у КГ-2 покращення відбулося лише на 2,53%.

Виражені темпи приросту спостерігалися у показниках швидкісно-силової витривалості («Піднімання тулуба в сід за 1 хв.»). Суттєві зміни у бік поліпшення відбулися у студенток ЕГ на 5,03%. У студенток груп КГ-1 та КГ-2 приріст становив 2,62% та 3,72% (відповідно).

Нами встановлено, що найбільший приріст показників фізичної підготовленості в середньому продемонстрували студентки, які вибрали своєю спеціалізацією бадмінтон (ЕГ) – 7,21%. Незначні поліпшення відбулися у студенток спеціалізації волейбол (КГ-1) – 3,93% і найменші у студенток, які займалися гімнастикою (КГ-2) – 3,73%.

Аналіз фізичної підготовленості студенток ЕГ та КГ-1, КГ-2 показав, що в усіх рухових тестах, за якими проводився експеримент, відбулися позитивні зміни. Найбільший приріст показників зафіксовано в ЕГ у тестах: «Стрибку в довжину з місця», «Біг 100м» та «Човниковий біг 4х9м».

Отже, можна говорити про ефективність запропонованих нами спортивно-орієнтованих занять бадмінтоном для студенток першого курсу з метою оптимізації навчального процесу з фізичного виховання.

Висновки

1. Одним із перспективних напрямків оптимізації фізичного виховання є впровадження в освітній процес спортивно-орієнтованих технологій з метою підвищення рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я студентської молоді.

2. У студенток, які займалися бадмінтоном, порівняно з іншими, достовірно значимими були зміни показників, які характеризують швидкість, швидкісно-силові, координаційні здібності ($p<0,05$).

3. Спортивно-орієнтовані заняття бадмінтоном сприяють поліпшенню фізичної підготовленості, підвищенню інтересу до занять фізичними вправами, і може бути рекомендовані до впровадження в навчальний процес закладів вищої освіти.

Література

1. Андерс А. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання студентів / А. Андерс, Є. Сербо, С. Фестрига // Молода спортивна наука України : Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів : НВФ „Українські технології", 2015. – Т. 2. – С. 6-12.
2. Бальсевич В.К. Спортивно ориентированное физическое воспитание: Образовательный и социальный аспект / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 5. – С. 19-22.
3. Брюханова Т.С. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання як засіб формування спортивної культури студентів [Электронный ресурс] / Т.С. Брюханова, В.Г. Лосік // Духовність особистості: методологія, теорія і практика. –2016. – № 2 (71). – С. 48-53. – Режим доступу: http://oaji.net/articles/2016/690-1477297274.pdf
4. Горбань И.Г. Физическое воспитание в вузе на основе спортивно ориентированного подхода [Электронный ресурс] / И.Г. Горбань, В.А. Гребенникова – Режим доступа: http://elib.osu.ru/bitstream/123456789/618/1/3950-3954.pdf
5. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л.И. Лубышева. – М.: «Академия», 2010. – 272 с.
6. Пилипей Л.П. Технологія програмування занять із професійно-прикладної фізичної підготовки / Пилипей Л.П. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х. : ХДАФК, 2012. – № 4. – С. 19-23.
7. Столяров В.И. Содержание и структура физкультурно-спортивного воспитания детей и молодежи (теоретический анализ) / В.И. Столяров, С.А. Фирсин, С.Ю. Баринов. – Саратов: ООО Издательский центр «Наука», 2012. – 268 с.
8. Шиян В.М. Критерії відбору бадмінтоністів на етапі попередньої базової підготовки : дис. … канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Шиян Володимир Миколайович. – Дніпропетровськ, 2011. – 274 с.
9. Шиян О. Мотиваційне ставлення студентів вищих навчальних закладів до фізичного виховання і спорту / О. Шиян, В. Шиян, Є.Свадковська // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016.

– № 3. – С. 253-258.
10. Шиян О.В. Обґрунтування змісту уроків фізичної культури з елементами бадмінтону для дітей молодшого шкільного віку : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Шиян Ольга Володимирівна. – Дніпропетровськ, 2003. – 201с.