

незначний рівень втоми. Однак, 70,51 % студентів стверджують, що величина щоденного навчального навантаження є помірною, 25,00 % осіб зазначають її як високу і тільки 4,49 % опитаних – як низьку. Крім того, усі студенти наголосили, що перебувають у стресових ситуаціях як під час навчання, так і у побуті. Зокрема 44,87 % осіб рідко зустрічаються зі стресовими ситуаціями, 35,90 % опитаних – помірно та 19,23 % респондентів – часто.

Отже, отримані результати можуть свідчити про те, що сучасна система фізичного виховання недостатньо ефективна щодо формування у студентів навичок здорового способу життя, потреби піклуватися про своє здоров'я. Доцільним є розробка відповідних програм, спрямованих на здоров'язбережувальне навчання.

ВИСНОВКИ

1. З'ясовано, що сучасна молодь не дбає про своє здоров'я, нехтує здоровим способом життя: 38,21 % опитаних мають звичку до куріння та 34,36 % осіб – до вживання алкоголю.

2. Визначено, що більшість студентів (95,51 % осіб) вважають фізичну культуру необхідним елементом підтримки здоров'я, хоча 41,87 % опитаних не займалися фізичною культурою і спортом у шкільні роки. Окрім цього тільки 47,44 % студентів мають бажання відвідувати фізкультурно-оздоровчі заняття у вищих навчальних закладах.

3. Виявлено, що 39,10 % студентів не здійснюють нічого, що шкодить здоров'ю; займаються фізичною культурою лише 19,87 % опитаних; виконують ранкову гімнастику 15,38 % респондентів; регулярно відвідують лікаря 10,26 % студентів; взагалі не піклуються за своє здоров'я 7,69 % осіб; регулярно приймають ліки та застосовують інші шляхи, відповідно, по 3,85 % опитаних.

4. Встановлено, що у студентської молоді недостатньо сформовано потребу дотримуватися здорового способу життя, як важливого чинника фізичного, психічного та соціального благополуччя.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку технологій здоров'язбережувального навчання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Венглярський Г. Шляхи оптимізації навчального процесу з фізичного виховання у вищій школі / Г. Венглярський, М. Попов, О. Сухарев // Вісник Технологічного університету. Серія 5. Соціально-гуманітарні науки. – Хмельницький, 2002. – Ч. 3. – С. 16 – 19.

2. Губарева О. С. Розвиток педагогічної технології в оздоровчих видах гімнастики : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт” / О. С. Губарева. – К., 2001. – 20 с.

3. Добровольська Н. Особливості фізичного виховання у ВНЗ в сучасних умовах / Н. Добровольська, І. Алексейчук, О. Начатая // Вісник Технологічного університету. Серія 5. Соціально-гуманітарні науки. – Хмельницький, 2002. – Ч. 3. – С. 14 – 16.

4. Драчук А. І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. І. Драчук ; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2001. – 20 с.

5. Кирильченко С. М. Дослідження у студентів індивідуальних мотивів і потреб до занять фізичною культурою та спортом / С. М. Кирильченко, А. О. Аркуша // Теорія і методика фізичного виховання. – 2007. – № 12 (38). – С. 35–41.

6. Концепція загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки : рішення Кабінету Міністрів України від 31 серпня 2011 р. № 828-р.

7. Пионтковский Д. В. Формирование самостоятельности у студентов как условие повышения уровня физической культуры / Д. В. Пионтковский // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2009. – № 5. – С. 207–210.

8. Vaez M. Experienced stress, psychological symptoms, self-rated health and academic achievement: a longitudinal study of Swedish university students / M. Vaez, L. Laflamme // Social Behavior and Personality. – 2008. – Vol. 36. – P. 183–196.

9. Vaez M. Health-related determinants of perceived quality of life: a comparison between first-year university students and their working peers / M. Vaez, A. PoncedelLeon, L. Laflamme // Work (Reading, Mass). – 2006. – Vol. 26, N 2. – P. 167–177.

10. Ying Y. W. Predictors of depressive symptoms in Chinese American college students: parent and peer attachment, college challenges and sense of coherence / Y. W. Ying, P. A. Lee, J. L. Tsai // The American Journal of Orthopsychiatry. – 2007. – Vol. 77, N 2. – P. 316–323.

11. Youth risk behavior surveillance – United States, 2005 / D. K. Eaton, L. Kann, S. Kinchen [et al.] // Morbidity and Mortality Weekly Report. – 2006. – Vol. 55. – P. 1–108.

*Каратник І.В., Гречанюк О.О., Пітин М.П., Бубела О.Ю.
Львівський державний університет фізичної культури*

ПРОГРАМА УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ БАДМІНТОНІСТІВ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ВАРІАТИВНИХ МОДУЛІВ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАСОБІВ

У спортивній практиці бадмінтону наявне протиріччя між значенням, сучасними вимогами до швидкісно-силової підготовленості у бадмінтоні та недостатнім обґрунтуванням теоретичних та методичних положень спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих бадмінтоністів зумовило актуальне науково-практичного завдання. Мета дослідження: охарактеризувати програму удосконалення швидкісно-силової підготовленості бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки із використанням варіативних модулів тренувальних засобів та її реалізацію у педагогічному експерименті. Реалізація та перевірка програми в умовах педагогічного експерименту передбачала утворення трьох експериментальних груп, які займалися відповідно за трьома варіантами програми із різною послідовністю варіативних модулів тренувальних засобів швидкісно-силової підготовки бадмінтоністів. Кожен із трьох модулів для різних варіантів програми підготовлених для педагогічного експерименту тривав впродовж восьми тижневих мікроциклів та передбачав

включення до тренувальних занять тричі на тиждень вправ швидкісно-силової спрямованості. Модулі швидкісно-силових вправ виконувалися на початку основної частини заняття після двадцятихвилинного розминання і тривали в межах 22 хв. 30 с – 26 хв. 24 с. Організація дослідження дає підстави для визначення ефективності окремих застосованих модулів (8 тижневий) та варіантів програми (24 тижневий) цикли підготовки.

Ключові слова: програма, педагогічний експеримент, кваліфіковані бадмінтоністи, варіативні модулі, швидкісно-силова підготовка.

Каратник И. В., Гречанюк О. А., Питин М. П., Бубела О. Ю. Программа совершенствования скоростно-силовой подготовленности квалифицированных бадминтонистов с использованием вариативных модулей тренировочных средств. В статье охарактеризовано программу совершенствования скоростно-силовой подготовленности бадминтонистов на этапе специализированной базовой подготовки с использованием вариативных модулей тренировочных средств и ее реализацию в педагогическом эксперименте. Реализация и проверка программы в условиях педагогического эксперимента предусматривала образование трех экспериментальных групп, которые занимались соответственно по трем вариантам программы с разной последовательностью вариативных модулей тренировочных средств скоростно-силовой подготовки бадминтонистов. Организация исследования дала основания для определения эффективности применяемых отдельных модулей (8 недельный) и вариантов программы (24 недельный) циклы подготовки.

Ключевые слова: программа, педагогический эксперимент, квалифицированные бадминтонисты, вариативные модули, скоростно-силовая подготовка.

Karatnik I., Grechanuk O., Pitin M., Bubela O. The program of improvement of speed-power preparedness of skilled badminton players is with the use of the variant modules of training facilities. In the article the program of improvement of speed-power preparedness of badminton players on the stage of the specialized base preparation with the use of the variant modules of training facilities and her realization is described in a pedagogical experiment. Realization and verification of the program in the conditions of pedagogical experiment envisaged formations of three experimental groups that occupied accordingly after three variants of the program with the different sequence of the variant modules of training facilities of speed-power preparation of badminton players. Organization of research grounded for determination of efficiency of the separate applied modules (8 a weeks) and program (24 a weeks) variants cycles of preparation.

Key words: program, pedagogical experiment, skilled badminton players, variant modules, speed-power preparation.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку бадмінтону, у зв'язку з внесенням змін у правила гри спостерігаються тенденції інтенсифікації змагальної діяльності [3, 5, 7, 8]. Тому актуальності набуває проблема швидкісно-силової підготовки бадмінтоністів, як чинника забезпечення результативності змагальної діяльності спортсменів. Фахівці стверджують, що прояви стартової сили як компонент швидкісної сили має вирішальне значення фактором при виконанні ударів у бадмінтоні [1, 2, 4].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Серед наукових та методичних джерел було знайдено низку досліджень присвячених проблемам підготовки спортсменів у бадмінтоні, а саме методиці навчання техніці нападаючого удару, контролю спеціальної рухової підготовленості спортсменів з використанням гнучкої автоматизованої системи (на прикладі бадмінтону), підвищенню швидкісних характеристик із урахуванням лабільності нервової системи та швидкісно-силовою підготовкою юних бадмінтоністок 12–16 років [2, 5, 8, 9, 11]. Таким чином виявлене протиріччя між значенням, сучасними вимогами до швидкісно-силової підготовленості у бадмінтоні та недостатнім обґрунтуванням теоретичних та методичних положень спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих бадмінтоністів зумовило актуальне науково-практичне завдання.

Зв'язок роботи з науковими планами, програмами, темами. Дослідження виконане відповідно до теми 2.1.14.7 «Структура і регуляція змагальної діяльності в ігрових видах спорту» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006–2010 рр. (номер державної реєстрації 0106U012610) та теми 2.4. «Теоретико-методичні основи індивідуалізації навчально-тренувального процесу в ігрових видах спорту» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. (номер державної реєстрації 0112U002001).

Мета дослідження: охарактеризувати програму удосконалення швидкісно-силової підготовленості бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки із використанням варіативних модулів тренувальних засобів та її реалізацію у педагогічному експерименті.

Результати дослідження. Із метою обґрунтування нових підходів до швидкісно-силової підготовки бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки було розроблено механізм формуального педагогічного експерименту. Він передбачав запровадження програми удосконалення швидкісно-силової підготовленості кваліфікованих бадмінтоністів за допомогою варіативних модулів тренувальних засобів. Було розроблено три варіанти модулів швидкісно-силової підготовки для трьох експериментальних груп бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Перший варіант складався із таких тренувальних засобів: короткочасні переміщення по корту (7 точок) з переноскою воланів з центру по шести точках; добивання волана на сітці, після накидки партнера, відхід назад по лінії з імітацією смеху на задній лінії корту; повороти тулуба праворуч-ліворуч, з В.П. – О.С. руки перед собою в замок; імітаційні вправи з обтяженою ракеткою; гра в бадмінтон на пів-поля на рахунок; кидок набивного м'яча (2 кг) з В.П. – сидячи, двома руками з-за голови з прогинанням. Другий містив такий підбір тренувальних засобів біг переступанням на 30 метрів; стрибки на місці з попереминим глибоким випадом кожної ноги; стрибки на місці вгору з одночасним підтягуванням ніг до тулуба; стрибки на одній нозі 30 м (15 м на правій та 15 м на лівій); кидок набивного м'яча (2 кг) з В.П. – О.С., двома руками з-за голови; нахили тулуба праворуч-ліворуч, з В.П. – О.С. руки за головою.

Третій варіант, маючи відмінності від попередніх складався із таких основних тренувальних засобів: з положення лежачи на спині, руки вгору, швидке піднімання ніг і рук («складка»); вистрибування на гімнастичну лаву з двох ніг, з В.П. – стоячи лицем до лави; стрибок в глибину з висоти 40-60 (60-80) см з наступним стрибком (стрибками) у довжину (на дальність); стрибки на скакалці з двійним поворотом (15-20 стрибків з двох ніг); стрибки на місці угору з глибокого присіду (по 6-8 вистрибувань); гра воланом в стіну, з обтяженою ракеткою та звичайною.

Усі вправи виконувалися у такому режимі: тривалість вправи 10-25 с, або кількістю 6-20 разів; інтенсивністю 71-90 % чи 91-100 % максимальної; кількість повторень в серії – 2-4, відпочинок між повторами – 15-30 с, відносно повний або екстремальний; кількість серій 2-3, відпочинок між серіями – 30-75 с, відносно повний або екстремальний. Характер відпочинку активний, а саме застосовується ходьба, розтягування, відновлення дихання. Тривалість вправ коливається в межах – 6 хв. 30 с-10 хв. 45 с. Вага обтяження у більшості випадків не перевищує 0,25-0,5 % від ваги спортсмена. Кожний тижневий мікроцикл кожного із трьох модулів вправ швидкісно-силового спрямування ускладнюється поступово – тривалістю вправи, кількістю повторень, тривалістю та режимом відпочинку. При виконанні модулів вправ потужність, в основному, не перевищувала 80 % індивідуального максимуму.

Кожен модуль тренувальних засобів швидкісно-силової підготовки був розрахований на 8 тижнів. Крім цього нами було зроблено поєднання таких модулів, що відповідно утворило програму підготовки на 24 тижневі мікроцикли. Таким чином була реалізована можливість аналізування ефективності як окремих модулів, так й їхнього поєднання (у різній послідовності) в межах підготовчого періоду (спеціально-підготовчий етап) річного макроциклу підготовки [4, 6, 9, 10]. Модулі (комплекси) тренувальних засобів зі швидкісно-силової підготовки виконувалися на початку основної частини заняття після двадцятихвилинного розминання і планована тривалість становила в межах від 22 хв. 30 с до 26 хв. 24 с. Після завершення кожного з етапів програми удосконалення швидкісно-силової підготовленості бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки було заплановане тестування за стандартною для нашого дослідження схемою. Після цього запланована почергова попередньо узгоджена зміна усіх модулів тренувальних засобів швидкісно-силової підготовки.

Основними методами, які застосовуються в експериментальній програмі були методи інтервальної, комбінованої, ігрової та змагальної вправи [4]. До дослідження було залучено 30 кваліфікованих спортсменів, які за рівнем досягнень, тривалістю участі у навчально-тренувальному процесі та змаганнях, кваліфікацією відповідали етапу спеціалізованої базової підготовки. Серед залучених до дослідження бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Педагогічний експеримент проходив на базах: СДЮШОР «Метеор» м. Дніпропетровськ тренер Мізін М.Г.; КДЮСШ Педагогічної державної академії будівництва і архітектури м. Дніпропетровськ, тренер Шиян В.М.; та Харківського обласного вищого училища фізичної культури і спорту м. Харкова і ШВСМ, тренера Махновський Г.А., Головікіна Н.В.

У дослідженні брали участь бадмінтоністи 15-17 років чоловічої статі зі спортивною кваліфікацією від I розряду до МС. Спортсменів було поділено на три групи по 10 чоловік у кожній.

За загальноприйнятими підходами до класифікації, запланований нами педагогічний експеримент можна охарактеризувати як [10, 12]:

- за поінформованістю – відкритий, учасники були ознайомлені із завданнями і змістом дослідження. Ми намагалися донести їм той обсяг інформації, що надавав загальне розуміння процесу дослідження, та водночас не мав негативного впливу на емоційно-вольову компоненту підготовленості кваліфікованих бадмінтоністів;

- за спрямуванням – порівняльний (заплановане порівняння ефективності експериментального чинника – модулів швидкісно-силової підготовки та їх поєднання), паралельний (організований за схемою трьох ідентичних груп, у навчально-тренувальний процес яких паралельно впроваджено експериментальний чинник у різних його комбінаціях), перехресний – передбачав три експериментальні групи і три етапи дослідження. Після кожного із завершених етапів (8 тижневих мікроциклів) заплановане визначення контрольних показників та зміна програми тренувань (модулів швидкісно-силової підготовки бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки);

- за умовами – природний, що передбачає проведення в реальних для учасників дослідження умовах. Попередньо було отримано погодження у тренерів, що ведуть тренувальні заняття на впровадження у випадках, що визначені нами варіативних модулів швидкісно-силової підготовки спортсменів. Тобто за попередньо узгодженою програмою в заняття було введено ті завдання, які потрібно реалізувати відповідно до проблематики дослідження.

Основним експериментальним чинником виступав підбір тренувальних засобів для швидкісно-силової підготовки бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Він був покладений в основу формування варіативних модулів швидкісно-силової підготовки для впровадження у безпосередній навчально-тренувальний процес спеціально-підготовчого етапу підготовчого періоду макроциклу підготовки бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Безпосередньо педагогічний експеримент був проведений із метою визначення ефективності впровадження експериментального чинника, що дало підстави для обґрунтування авторського підходу до удосконалення швидкісно-силової підготовленості бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Ефективність визначалася в оперативному (8 – тижневих мікроцикли) та довготривалому (24 тижневі мікроцикли) періодах. За виключенням експериментального чинника у всіх експериментальних групах навчально-тренувальний процес достовірно не відрізнявся за показниками загального часу тренувального заняття, співвідношення частин тренувального заняття, обсягів виділених на виконання завдань пов'язаних із забезпеченням різних сторін підготовленості бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки (фізична, технічна, тактична, психічна, інтегральна), співвідношення спрямованості засобів на розвиток різних фізичних якостей спортсменів тощо. Таким чином педагогічний експеримент проводився з метою отримання наукової нової інформації та експериментальної перевірки впливу авторської програми удосконалення швидкісно-силової підготовленості бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки із використанням варіативних модулів тренувальних засобів швидкісно-силової підготовки спортсменів

Педагогічний експеримент був реалізований у кілька етапів (табл.). Перший був констатувальним, передбачав збір вихідних даних про рівень швидкісно-силової підготовленості бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки та

другий – формувальний, що передбачав введення у навчально-тренувальний процес бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки експериментального чинника пов'язаного із варіативними модулями тренувальних засобів швидкісно-силової підготовки, що маючи спільну мету (розвиток провідних швидкісно-силових якостей спортсменів), були реалізовані за допомогою підбору різних за структурою тренувальними засобами.

Таблиця

Схема педагогічного експерименту із перевірки програми удосконалення швидкісно-силової підготовленості бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки за допомогою варіативних модулів тренувальних засобів

Експериментальна Програма (варіанти)	Експериментальна група		
	I	II	III
	СДЮШОР «Метеор» м. Дніпропетровськ	КДЮСШ ПДАБА м. Дніпропетровськ	ХОВУФКС та ШВСМ м. Харкова
Перший	1-й модуль	2-й модуль	3-й модуль
Другий	2-й модуль	3-й модуль	1-й модуль
Третій	3-й модуль	1-й модуль	2-й модуль

Кожен із трьох модулів для різних варіантів програми підготовлених для педагогічного експерименту тривав впродовж восьми тижневих мікроциклів та передбачав включення до тренувальних занять тричі на тиждень вправ швидкісно-силової спрямованості. Модуль швидкісно-силових вправ виконувався на початку основної частини заняття після двадцятихвилинного розминання і тривав в межах 22 хв. 30 с – 26 хв. 24 с. Кожен модуль складався з трьох вправ. Вплив на спеціальну фізичну підготовку кваліфікованих бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки під час тренувань досягався впровадженням в тренувальний процес спеціально-підготовчих вправ та їх модулів спрямованих на розвиток швидкісно-силових здібностей спортсменів.

Спільними для усіх модулів вправ були:

- завдання, які спрямовані на розвиток спеціальних швидкісно-силових якостей кваліфікованих бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки;
- тривалість тренувальних впливів, яка визначалася двома мезоциклами (2 місяці). Вони містили 8 мікроциклів, які за змістом відповідали
- кожен мікроцикл складався з двох комплексів, які містять 6 вправ спрямованих на розвиток швидкісно-силових якостей.

Відмінними змістовими особливостями модулів тренувальних засобів швидкісно-силової підготовки були такі:

Модуль № 1 – складався з 4 бадмінтонних вправ, 3 з них з обтяженнями на ногах (короточасні переміщення по корту з переноскою воланів з центра по шести точках; добивання волана на сітці, відхід назад по лінії з імітацією смешу на задній лінії подачі для парної гри; гра в бадмінтон на пів-поля на рахунок) і 1 з обтяженням на руках (імітаційні вправи з обтяженою ракеткою – багаторазове виконання смешу відкритою стороною ракетки на місці в стрибку;) та 2 вправ для розвитку верхнього плечового поясу, одна з них із застосуванням інвентарю (кидок набивного м'яча з В.П. – сидячи, двома руками з-за голови з прогинанням), а одна із обтяженнями на руках – повороти тулуба праворуч-ліворуч, з В.П. - О.С. руки перед собою в замок.

Модуль № 2 складався з 4 легкоатлетичних вправ – це стрибки та біг, 2 з них без спеціального обтяження(стрибки на місці вгору з одночасним підтягуванням ніг до тулуба і стрибки на одній нозі 30 м. (15 м. на правій, 15 м. на лівій), та 2 з них з обтяженнями на ногах (біг переступанням і стрибки на місці з попереминим глибоким випадом кожної ноги), а також 2 вправи для розвитку верхнього плечового поясу: 1 вправа із застосуванням додаткового інвентарю – кидок набивного м'яча з В.П. – О.С., двома руками з-за голови та перша вправа з додатковим обтяженням на руках – нахили тулуба праворуч-ліворуч з В.П. – О.С. руки за головою.

Модуль № 3 він складався з 4 вправ для розвитку вибухової сили ніг, 3 з них із застосуванням додаткового інвентарю (вистрибування на гімнастичну лаву з двох ніг з В.П. – стоячи лицем до лави; стрибок в глибину з висоти 40-60 см. з наступним стрибком у довжину; стрибки на скакалці з двійним поворотом), та 1 без додаткового обтяження – стрибки на місці вгору з глибокого присіду; 1 вправа була з застосуванням бадмінтонного інвентарю ракетки звичайної і обтяженої (гра воланом в стіну, спортсмен розташований від стіни на 1-3 м. у В.П. – О.С. бадмінтоніста); та 1 вправа для розвитку м'язів черевного пресу – з положення лежачи на спині, руки вгору, швидке піднімання ніг і рук. Загалом для реалізації програми удосконалення швидкісно-силової підготовленості бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки використовувалися вправи, які були добре відомі спортсменам та технікою яких вони володіли. Всі вправи виконувалися з неграничним обтяженням, проте максимальною швидкістю та повною амплітудою. Основними методами, які застосовувалися в програмі удосконалення швидкісно-силової підготовленості бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки є інтервальної, комбінованої, ігрової та змагальної вправи.

Вправи виконувалися у такому режимі: тривалість вправи 10–25 с, або кількістю 6–20 разів; інтенсивністю 71–90 % чи 91–100 % максимальної; кількість повторень в серії – 2–4, відпочинок між повторами – 15–30 с, відносно повний або екстремальний; кількість серій 2–3, відпочинок між серіями – 30–75 с, відносно повний або екстремальний. Характер відпочинку активний, а саме застосовується ходьба, розтягування, відновлення дихання. Тривалість вправ коливається в межах – 6 хв. 30 с – 10 хв. 45 с. Вага обтяження у більшості випадків не перевищує 0,25–0,50 % від ваги спортсмена. Кожний тижневий мікроцикл кожного із трьох модулів вправ швидкісно-силового спрямування ускладнюється поступово - тривалістю вправи, кількістю повторень, тривалістю та режимом відпочинку. При виконанні модулів вправ потужність, в основному, не перевищувала 80 %.

Для об'єктивізації отриманих даних було заплановане попереднє тестування бадмінтоністів кожної експериментальної групи, що проходило під час тренувального заняття, після стандартного розминання (20 хв.). Тестування містило 8 тестів, відібраних у відповідності з опитуванням фахівців в анкетуванні та із урахуванням загальної теорії підготовки спортсменів щодо контролю швидкісно-силових здібностей спортсменів-бадмінтоністів. Тести, які застосовувалися в попередньому тестуванні та в

кінці кожного з трьох етапів експерименту були такі: стрибки на скакалці за 15 с (к-ть раз); переміщення між двома лініями 2x5 метрів вперед обличчям, назад спиною (с); стрибок в довжину з місця з двох ніг (см); переміщення по корту за 15 с (к-ть пройдених точок); згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі за 15 с (к-ть раз); метання набивного м'яча (2 кг) з вихідного положення стоячи однією рукою (см); піднімання тулуба в сід з положення лежачи протягом 30 с (к-ть раз); зміна положень ніг у випаді за 15 с (к-ть раз). Усі дослідження проводилися за уніфікованою схемою. Після завершення кожного з етапів експерименту проводилося тестування аналогічне попередньому. Після цього приступали до проведення наступного етапу педагогічного експерименту.

ВИСНОВКИ. У спортивній практиці бадмінтону наявне протиріччя між значенням, сучасними вимогами до швидкісно-силової підготовленості у бадмінтоні та недостатнім обґрунтуванням теоретичних та методичних положень спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих бадмінтоністів зумовило актуальне науково-практичне завдання.

Об'єктивного аналізу потребує ефективність програми удосконалення швидкісно-силової підготовленості бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки із використанням варіативних модулів тренувальних засобів.

Реалізація та перевірка програми в умовах педагогічного експерименту передбачала утворення трьох експериментальних груп, які займалися відповідно за трьома варіантами програми із різною послідовністю варіативних модулів тренувальних засобів швидкісно-силової підготовки бадмінтоністів. Організація дослідження дала підстави для визначення ефективності окремих застосованих модулів (8 тижневий) та варіантів програми (24 тижневий) цикли підготовки.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ передбачають вивчення відмінностей ефективності окремих модулів тренувальних засобів швидкісно-силової підготовки кваліфікованих бадмінтоністів та їх поєднання в умовах природного навчально-тренувального процесу.

ЛІТЕРАТУРА

- 1.Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Верхошанский Ю. В. – Москва: Физкультура и спорт, 1977. – 215 с.
- 2.Жбанков О. В. Контроль скоростно-силовой подготовленности в бадминтоне / Жбанков О. В. // Теория и практика физической культуры. – № 8. – 1994. – С. 22–24.
- 3.Каратник І. Засоби швидкісно-силової підготовки у тренувальному процесі бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки / І. Каратник, О. Гречанюк // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2010. – Вип. 14, т. 1. – С. 113–119.
- 4.Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В.С., Платонов В.М.. – Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 269 с.
- 5.Кудімова О. В. Ефективність розвитку цільової точності бадмінтоністів у комплексах кругового тренування зі спеціальної фізичної підготовки / Кудімова О.В. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – №6. – 2003. – С. 48–50.
- 6.Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / Линець М.М.. – Львів: Видавництво "Штаб" 1997 – 207 с.
- 7.Сидоров І. П. Техника игры в бадминтон и некоторые предпосылки к ее успешному освоению на этапе начальной базовой подготовки / Сидоров И.П. // Педагогіка псих. та медико-біолог. проблеми фізичн. виховання і спорту: Зб. наук. пр. – Х, 2004. – С. 350–355.
- 8.Шиян В. М. Комплексна система тестів оцінки перспективних можливостей бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки / Шиян В.М. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2001. – С.45–48.
- 9.Briskin Y. Dynamics of changes in the functional state of qualified handballers during macrocycle / Briskin Y., Pityn M., Tyshchenko V. // Journal of Physical Education and Sport. – Pitesti, 2016. – 16 (1). – pp. 46–49.
10. Features of the development of physical qualities of water polo players / Y. Briskin, M. Ostrovs'kyi, M. Chaplins'kyi, O. Sydorko, M. Polehoiko, N. Ostrovs'ka, M. Pityn // Journal of Physical Education and Sport. – Pitesti, 2015. – 15 (3). – pp. 543 – 550.
11. Karatnyk I. Structure and content of competitive activity of 15-17 years old badminton players / Karatnyk I., Hrechaniuk O., Pityn M. // Journal of Physical Education and Sport. – Pitesti, 2015. – 15 (4). – pp. 834 – 837.
12. Pedagogical colleges students readiness formation for sport and recreation activity / O. Romanchyshyn, Y. Briskin, O. Sydorko, M. Ostrovs'kyi , M. Pityn // Journal of Physical Education and Sport. – Pitesti, 2015. – 15 (4). – pp. 815–822.

Колумбет О.М.

Київський національний університет технологій та дизайну

ВПЛИВ МЕТОДИКИ СТИМУЛЬОВАНОГО РОЗВИТКУ РІВНОВАГИ НА ПОКАЗНИКИ КООРДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГІЧНИХ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

У статті викладений аналіз багаторічних досліджень методики стимульованого розвитку координаційних якостей студенток педагогічних ВНЗ (зокрема, рівноваги). Матеріали досліджень показали, що рівновага – досить складна координаційна якість, яка має різні прояви і різновиди, вдосконалення яких вимагає використання різноманітних вправ. Творчі рухові завдання вимагають різних умов для їх здійснення, і для оцінювання потрібні відповідні критерії. Отримані дані досліджень свідчать про те, що розвивати рівновагу необхідно відповідно до її різновидів і проявів, що, у свою чергу, вимагає відповідного підходу до змісту методики її вдосконалення.

Ключові слова: фізичне виховання, координаційні якості, рівновага.

Колумбет А.Н. Влияние методики стимулируемого развития равновесия на показатели координационных качеств студенток педагогических высших учебных заведений. Цель: исследовать влияние стимулируемого развития равновесия на протяжении трех лет на показатели координационных качеств студенток педагогических ВУЗов.