

1. Afanasieva O. (2013) Vplyv kompleksnoi prohramy fizychnoi reabilitatsii na funktsionalnyi stan khrebtva slabochuiuchykh ditei serednoho shkilnoho viku z porushenniam postavy [Influence of a comprehensive program of physical rehabilitation on the functional state of the backbone of low-impaired middle school children with postural impairment]. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia [Sports Bulletin of Dnieper]. Vol. 1. pp. 152–155. (In Russian).
2. Biriukova T. V. (2018) Vplyv zasobiv fizychnoi reabilitatsii na fizychnyi rozvytok ditei z vadamy slukhu [Influence of the means of physical rehabilitation on the physical development of children with hearing impairments]. Rekreatsiia, fizychna terapiia, turizm: dosvid, problemy, perspektyvy: Zbirnyk materialiv Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu [Recreation, physical therapy, tourism: experience, problems, perspectives: Collection of materials of the All-Ukrainian scientific-practical conference with international participation]; pid red. Hurovoi A. I., Yurchenka V.V. Kherson, FOP Vyshemyrskyi B.C., pp. 24–29. (In Ukrainian).
3. Borshchevska L. V. (2012) Diahnostyka ta reabilitatsiia ditei z porushenniamy slukhu na suchasnomu etapi [Diagnosis and rehabilitation of children with hearing impairment at the present stage]. Dytna iz sensornymy porushenniamy: rozvytok, navchannia, vykhovannia: zb. nauk. Prats [Child with sensory disorders: development, education, upbringing: coll. Sciences. of works]; za red. Kolupaievoi A.A. K.: Pedahohichna dumka, 2012. pp. 6–12. (In Ukrainian).
4. Dedeliuk N. A. (2014) Teoriia i metody adaptyvnoi fizychnoi kultury : navch.-metod. posibnyk dlia studentiv [Theory and methodology of adaptive physical culture]. Lutsk : Vezha-Druk, 2014. 68 s. (In Ukrainian).
5. Zastavna O. M. (2016) Pryntsypy stvorennia kompleksnoi prohramy fizychnoi reabilitatsii ditei pislia kokhlearno implantatsii [Principles of creating a comprehensive program of physical rehabilitation of children after cochlear implantation]. Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu [Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports]. Vol. 2. pp. 11–18. (In Ukrainian).
6. Karpukhina Yu. V. (2017) Znachennia dykhalnykh vprav pid chas fizychnoi reabilitatsii dlia osib z vadamy slukhu [The importance of breathing exercises during physical rehabilitation for people with hearing impairments]. Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohii ta sportu [Ukrainian Journal of Medicine, Biology and Sport]. Vol. 2 (4). pp. 168–171. (In Ukrainian).
7. Kopochnska Yu.V. (2014) Fizychna reabilitatsiia ditei z porushenniam slukhu [Physical rehabilitation of hearing impaired children]. Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) [Scientific journal of NPU named after M.P. Drahomanov Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)]. Vol. 4 (47) pp. 62–65. (In Ukrainian).

**Лювей Ю,
аспірант**

**Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів,
Каратник І.В.,**

к.фіз.вих., доц. каф. спортивних та рекреаційних ігор

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів,

Пітин М.П.,

д.фіз.вих., проф.,

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів,

Херсонський державний університет, м.Херсон

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА КВАЛІФІКОВАНИХ БАДМІНТОНІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ: НАПРЯМ ДОСЛІДЖЕННЯ

Динамічна зміна правил змагань впливає на структуру та зміст змагальної діяльності та, відповідно, на вимоги до структури та змісту системи підготовки (окремих її сторін) спортсменів на усіх етапах багаторічного удосконалення. Мета: визначити актуальність напрямку дослідження з удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих бадмінтоністів на етапі попередньої базової підготовки. Результати. Виявлене актуальне науково-практичного завдання сфери фізичної культури та спорту пов'язане із наявним протиріччям між сучасними вимогами до фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів у бадмінтоні в умовах тренувальної та змагальної діяльності та недостатнім обґрунтуванням теоретичних та методичних положень фізичної підготовки кваліфікованих бадмінтоністів на етапі попередньої базової підготовки. Послідовними етапами реалізації наукового дослідження щодо фізичної підготовки кваліфікованих бадмінтоністів на етапі попередньої базової підготовки є такі: виявлення проблемного поля, визначення вимог до кваліфікованих бадмінтоністів в умовах змагальної діяльності та їх параметрами тренувальної роботи, розробка програми фізичної підготовки кваліфікованих бадмінтоністів на основі об'єктивних показників оперативного контролю та перевірка її ефективності.

Ключові слова: актуальність, дослідження, бадмінтон, фізична підготовка, кваліфіковані, спортсмени.

Лювей Ю, Каратник І.В., Пітин М.П. Физическая подготовка квалифицированных бадминтонистов на этапе предварительной базовой подготовки: направление исследования. Динамическое изменение правил соревнований влияет на структуру и содержание соревновательной деятельности и, соответственно, требований к структуре и содержанию системы подготовки (отдельных ее сторон) спортсменов на всех этапах многолетнего совершенствования. Цель: определить актуальность направления исследований по совершенствованию физической подготовки квалифицированных бадминтонистов на этапе предварительной базовой подготовки. Результаты.

Обнаружено актуальное научно-практическое задание сферы физической культуры и спорта, связанное с противоречием между современными требованиями к физической подготовленности квалифицированных спортсменов в бадминтоне в условиях тренировочной и соревновательной деятельности и недостаточным обоснованием теоретических и методических положений физической подготовки квалифицированных бадминтонистов на этапе предварительной базовой подготовки. Последовательными этапами реализации научного исследования по физической подготовке квалифицированных бадминтонистов на этапе предварительной базовой подготовки являются: выявление проблемного поля, определение требований к квалифицированным бадминтонистам в условиях соревновательной деятельности и параметрам их тренировочной работы, разработка программы физической подготовки квалифицированных бадминтонистов на основе объективных показателей оперативного контроля и проверка ее эффективности.

Ключевые слова: актуальность, исследования, бадминтон, физическая подготовка, квалифицированные, спортсмены.

Lyuwei Y., Karatnyk I., Pityn M. Physical preparation of qualified badminton players at the stage of previous base preparation: research direction. Dynamic change in the competition rules affects the structure and content of competitive activities and, accordingly, the requirements for the structure and content of the preparation system (its separate sides) of athletes at all stages of long-term improvement. There was identified the need to find and update scientific directions aimed at substantiation of individual components of the athletes' preparation system in badminton at different stages of long-term improvement. **Purpose:** to determine the relevance of research direction to improve the physical preparation of qualified badminton players at the stage of previous base preparation. **Results.** The scientific substantiation of badminton means in different directions of activity physical culture and sports field was conducted by a sufficient number of scientists. They considered the issues of substantiation of these means in physical education, health-improving physical culture, search of effective methods of training on different sides of preparation, etc. Changes that have occurred in the modern competition rules and specific features of the competitive activities of the last period in badminton convincingly demonstrate the need to find new methodological approaches to different aspects of athletes' preparation, especially in physical preparation. There was revealed the actual scientific and practical problem of the physical culture and sports field. It's connected with the real contradiction between the modern requirements for the physical preparation of qualified athletes in badminton in the conditions of training and competitive activity and the lack of substantiation theoretical and methodological principles of the physical preparation qualified badminton players at the stage of previous base preparation. The consecutive steps of the scientific research implementation regarding the physical preparation of qualified badminton players at the stage of previous base preparation are the following: identification of the problem field, determining the requirements for qualified badminton players in the conditions of competitive activity and their parameters of training work, development of a physical preparation program of qualified badminton players based on objective operational control indicators and check of its effectiveness.

Key words: actuality, research, badminton, physical preparation, qualified athletes.

Актуальність теми. Структура програми змагань на Іграх Олімпіад динамічно змінюється відповідно до соціального запиту. Бадмінтон було включено до програми змагань у 1992 році (Барселона, Іспанія). Чемпіонати Світу проводяться з 1977 року (Мальме, Швеція) та Чемпіонати Європи з 1968 року (Бохум, ФРН). Черговий, у 2020 році запланований в Україні. Це засвідчує стабільно зростаючу популярність цього виду спорту.

Динамічна зміна правил змагань впливає на структуру та зміст змагальної діяльності та, відповідно, на вимоги до структури та змісту системи підготовки (окремих її сторін) спортсменів на усіх етапах багаторічного удосконалення [6, 11].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблематиці підготовки спортсменів у бадмінтоні була присвячена незначна кількість наукових праць [1, 2, 3, 4 та ін.]. Здебільшого вони були спрямовані на технічну підготовку (Д.П. Рибаків, 1976 [12]; Б.О. Головін, 1987 [3]). Питанням фізичної підготовки увагу частково розкриті М.С. Паршиним (2006) [10], роботи якого на сьогодні не відповідають сучасним вимогам правил змагань та І.В. Каратником (2016) [5], роботи якого стосуються етапу спеціалізованої базової підготовки. Серед іноземних фахівців варто виокремити дослідження [16–20] які спрямовані на обґрунтування ефективних засобів фізичної підготовки, акцентовані програми розвитку окремих фізичних якостей, поєднанні елементів фізичної та технічної підготовки, контролю змагальної діяльності тощо. Проте ці дослідження лише частково торкаються питань фізичної підготовки кваліфікованих бадмінтоністів.

Окремим блоком досліджень представлено роботи щодо місця бадмінтону у фізичному вихованні М.О. Ігнат'єв, 2002 [4], О.В. Шиян, 2004 [15], що мають відмінну змістовно-цільову спрямованість організації та реалізації наукових підходів.

Таким чином виявлена потреба пошуку та актуалізації наукових напрямів спрямованих на обґрунтування окремих компонентів системи підготовки спортсменів у бадмінтоні на різних етапах багаторічного удосконалення.

Зв'язок з науковими темами та планами. Дисертаційне дослідження планується до виконання згідно теми «Теоретико-методичні основи управління тренувальним процесом та змагальною діяльністю в олімпійському, професійному та адаптивному спорті» (номер державної реєстрації: 0116U003167) на 2016–2020 рр. плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури.

Мета дослідження: визначити актуальність напряму дослідження з удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих бадмінтоністів на етапі попередньої базової підготовки.

Виклад основних результатів дослідження. Система підготовки спортсменів у різних видах спорту вимагає динамічних змін відповідно до змін правил та розвитку (удосконалення) окремих її складових. У бадмінтоні наявні усі з зазначених чинників, які зумовлюють постійний науковий пошук серед фахівців галузі фізичної культури вітчизняного та

міжнародного рівнів.

Серед чинників забезпечення ефективної змагальної діяльності базовим є відповідний рівень підготовленості спортсменів. Водночас логіка побудови багаторічного удосконалення за різними сторонами вказує на первинність власне фізичної підготовки та для формування відповідного рівня підготовленості бадмінтоністів.

Проте констатування про достатність чи недостатність наявних досліджень у відповідному напрямі неможливе без ґрунтовного аналізу наукових та методичних даних. Це власне частково відображено в цій науковій праці.

Серед останніх наукових досліджень, що реалізувалися в межах окремих дисертаційних робіт можна навести приклади таких.

Достатньо рання робота Рибаківа Д.П. (1976) присвячена дослідженню та врахування властивостей воланів та ракеток. Їхні аеродинамічні характеристики автор пропонував розглядати основою для обґрунтування методики навчання техніки виду спорту. За допомогою застосованих методичних підходів було визначено раціональний варіант техніки нападаючого удару. Узагальненим результатом стала розроблена методика навчання нападаючого удару з комплексами застосування технічних засобів, обґрунтована на підставі встановленої ефективності комплексу показників [12].

В іншому дисертаційному дослідженні Шиян О. (2004) експериментально обґрунтовано зміст уроків фізичної культури для дітей молодшого шкільного віку з елементами бадмінтону. Основною спрямованістю зазначеного науково-методичного результату зазначено підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичного (соматичного) здоров'я. Визначені нові підходи до організації процесу фізичного виховання молодших школярів з урахуванням особливостей правил гри у бадмінтон, адаптованих до умов загальноосвітньої школи, як педагогічних умов, необхідних для забезпечення ефективності уроків фізичної культури. Також на прикладі молодших школярів визначено механізми поєднаного навчання техніці бадмінтону та розвитку фізичних якостей [15].

Певні результати наявні щодо застосування бадмінтону в оздоровчій фізичній культурі осіб середнього віку [7]. У межах цього дослідження розроблено зміст та методику оздоровчої фізичної тренування із застосуванням бадмінтону, виявлено її ефективність вплив щодо поліпшення фізичної підготовленості, функціонального стану, здоров'я людей середнього віку. Автором запропоновано обґрунтування застосування бадмінтону з позицій закономірностей формування адаптаційних реакцій, здоров'я людини. Загалом отримано комплекс емпіричних даних щодо впливу бадмінтону на рухові функції людини, фізичну працездатність, стан серцево-судинної системи, стійкість до гіпоксії, на самопочуття, активність, настрої [7].

Наукове обґрунтування засобів бадмінтону розглянуто Осиповим В.О. (2007) у напрямку корекції порушень рухової діяльності підлітків 14-15 років з наслідками церебрального паралічу в пізній резидуальній стадії. На підставі проведеного дисертаційного дослідження встановлено, що збільшення рухової активності за рахунок включення позакласних занять бадмінтоном, а також регуляція рухів за зовнішнім сигналом сприяють підвищенню фізичної підготовленості та розвитку координації старшокласників з наслідками ДЦП в пізній резидуальній стадії [9]. Також у напрямі адаптивного фізичного виховання М. О. Игнат'євим (2002) розглянуто використання бадмінтону як одного з засобів підвищення рухових можливостей школярів з порушеннями слуху [4].

Ще одна з відносно нових наукових робіт рівня дисертації кандидата наук з проблематики бадмінтону присвячена диференційованому використанню фізичних засобів відновлення на передзмагальному етапі і в період змагань кваліфікованих бадмінтоністів. Її автор, Турмандзе В.Г. (2006) теоретично обґрунтував особливості застосування відновних заходів, що забезпечують оптимальний функціональний стан організму бадмінтоністів напередодні повторних фізичних навантажень у тренувальному дні та окремому дні змагань. Окрім цього виявлено особливості диференційованого підходу до використання фізичних засобів відновлення в залежності від спрямованості дії і відповідно до розподілу тренувальних занять і змагальних навантажень в режимі дня передзмагального етапу підготовки і змагального мікроциклу бадмінтоністів [13].

Значно ближче до розглянутої нами проблематики перебуває дисертаційне дослідження В.М. Шияна (2011). У ньому автором уперше було обґрунтовано критерії відбору бадмінтоністів віком 12-14 років. Для перспективності пропонується враховувати ряд значущих критеріїв, що також підтверджено наявністю факторної структури фізичного стану бадмінтоністів на етапі попередньої базової підготовки. Автором у ході власного дослідження вперше розроблено математичні моделі для відбору бадмінтоністів віком 12-14 років, які дають змогу за допомогою інтегральних оцінок охарактеризувати індивідуальний стан спортсменів та їхні перспективні можливості досягнення спортивного результату. У допомогу практикам бадмінтону розроблена комп'ютерна програма «Експрес-оцінка перспективності бадмінтоністів на етапі попередньої базової підготовки» [14].

Фізична підготовленість, як підґрунтя для розвитку та удосконалення інших видів підготовленості повинна найбільш швидко та точно відтворювати зміни, запропоновані у правилах змагань [5, 6, 11, 14]. Особливого значення якісний процес удосконалення фізичних якостей набуває на етапі попередньої базової підготовки, що є основою для подальшої поглибленої спеціалізації спортсменів [11].

Науковцем Валєєвим Ф.Г. (1998) у власному дисертаційному дослідженні обґрунтовано підвищення швидкісних характеристик гри в спортивному бадмінтоні з урахуванням лабільності нервової системи. У його межах розроблено практичні рекомендації тренерам з відбору бадмінтоністів, здатних відповідати, на той момент, сучасним вимогам швидкої гри. Окрім цього запропоновано механізми компенсації, що дозволяють досягати відносно високих показників спортивної підготовленості для осіб з відсутніми чітко вираженими задатками. Одним з аспектів пришвидшення гри автором запропоновано удосконалення рівні загальної та спеціальної фізичної підготовленості з використанням підготовчих вправ без та з воланом, швидкісних технічних елементів та ігрових (змагальних) комбінацій [2].

На підставі дисертаційного дослідження М. С. Паршина (2006) було досліджено визначено показники змагальної діяльності з бадмінтону і переважні режими роботи для спортсменок різної кваліфікації (від III до МСМК); проведені дослідження батареї тестів, розроблені та апробовані комплекси найбільш інформативних тестів для оцінки рівня загальної та спеціальної швидкісно-силової підготовленості юних бадмінтоністок; розроблено та експериментально перевірено методичку і групи вправ для підвищення рівня загальної і спеціальної швидкісно-силової підготовки юних бадмінтоністок; визначено ефективність розроблених комплексів в педагогічному експерименті [10].

У дисертаційному дослідженні А. Мартинові (2012) виявлено найважливіші для успішності змагальної діяльності в бадмінтоні види координаційних здібностей. Серед них реагування, орієнтація в просторі, кінестетичні відчуття і здатність до збереження рівноваги. Автором уточнено особливості рівня розвитку загальних і специфічних координаційних здібностей бадмінтоністів 8–11 років; виявлено, що найбільш інтенсивно розвивається здатність до загального реагування та здатність до збереження рівноваги. Інші види загальних і специфічних координаційних здібностей розвиваються менш інтенсивно [8].

Роботи закордонних фахівців стосуються ще більшого спектру проблемних питань системи підготовки спортсменів у бадмінтоні та питань застосування засобів бадмінтону в сфері фізичної культури та спорту. Характерними є дослідження (напрями) пов'язані з порівнянням показників змагальної діяльності провідних спортсменів з бадмінтону на Іграх Олімпіад; аналізом характеристик «конкурентного» бадмінтону; впливом пліометричної підготовки на спритність студентів, які навчаються за програмою з бадмінтону в коледжі; фізіологічними характеристиками елітних та наближеними до них бадмінтоністів; розробка та реалізація узагальненої спеціальної силової програми для бадмінтону [16–20].

Окремо увагою варто наділити дослідження спрямоване на удосконалення швидкісно-силової підготовленості бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки [5]. В його межах І. В. Каратник запропонував реалізацію принципу варіативності за допомогою розроблення окремих модулів тренувальних засобів із визначеним переважаючим змістовим компонентом (швидкісний, силовий, стрибковий характер вправ). Автором запропоновано їхню реалізацію при тривалості у вісім тижневих мікроциклів та загалом програми – шести мезоциклів.

За результатами реалізації програми удосконалення швидкісно-силової підготовленості бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки за різними варіантами поєднання модулів виявлено достовірний позитивний приріст показників спортсменів (4,68–17,23% при $p \leq 0,05-0,01$). При цьому ефективність окремих модулів швидкісно-силової підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки має відмінності в короткотерміновій та довгостроковій перспективі. Детермінованість ефективності реалізації окремих модулів зафіксована для окремих модулів. Наприклад: вищими приростами результатів за загальною мобілізацією швидкісно-силових якостей – 2,58–6,34% ($p \leq 0,05$); швидкісно-силовою витривалістю м'язів тулуба та мобілізації діяльності м'язів нижніх кінцівок – 3,53–5,43% ($p \leq 0,05-0,01$); вибухової сили та швидкісно-силової витривалості м'язів тулуба – 3,39–6,26% ($p \leq 0,05-0,01$) [5].

Таким чином поза увагою дослідників залишається значний пласт наукової інформації щодо актуалізації різних компонентів навчально-тренувального процесу кваліфікованих бадмінтоністів, зокрема на етапі попередньої базової підготовки. Враховуючи, що спеціалізація навчально-тренувальних впливів відбувається на основі закладеного підґрунтя у вигляді достатнього рівня фізичної підготовленості вважаємо це актуальним науково-практичним завданням.

Основними очікуваними результатами варто передбачити отримання нових наукових даних щодо обґрунтування програми фізичної підготовки кваліфікованих бадмінтоністів на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням вимог змагальної діяльності та об'єктивних параметрів оцінювання рівня фізичного навантаження в змагальних та тренувальних умовах; удосконалення даних про показники змагальної діяльності кваліфікованих бадмінтоністів на етапі попередньої базової підготовки; удосконалення даних про динаміку функціональних показників (ЧСС) в умовах тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих бадмінтоністів на етапі попередньої базової підготовки; подальший розвиток відомостей про напрями удосконалення фізичної підготовленості кваліфікованих бадмінтоністів на етапі попередньої базової підготовки.

Практичне значення очікуваних наукових результатів може міститися в безпосередній розробці програми фізичної підготовки для кваліфікованих бадмінтоністів на етапі попередньої базової підготовки, яка враховуватиме сучасний рівень вимог до підготовленості спортсменів в умовах змагань та змагальної діяльності. На наш погляд, отримані результати можна буде використати при організації безпосереднього навчально-тренувального процесу спортсменів у бадмінтоні; викладанні навчальних дисциплін, пов'язаних з теорією та методикою зазначеного виду спорту; підготовці та перепідготовці тренерів з бадмінтону.

Таким чином вбачаємо можливість реалізації зазначеного напряму досліджень за допомогою таких послідовних кроків:

- з'ясування актуальних напрямів удосконалення фізичної підготовленості кваліфікованих бадмінтоністів на етапі попередньої базової підготовки;
- визначення вимог до фізичної підготовленості кваліфікованих бадмінтоністів на етапі попередньої базової підготовки в умовах тренувальної
- визначення вимог до фізичної підготовленості кваліфікованих бадмінтоністів на етапі попередньої базової підготовки в умовах змагань та змагальної діяльності;
- встановлення об'єктивних параметрів фізичного навантаження (за показниками ЧСС) кваліфікованих бадмінтоністів у навчально-тренувальному процесі на етапі попередньої базової підготовки;
- розроблення програми фізичної підготовки кваліфікованих бадмінтоністів на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням сучасних вимог, об'єктивних показників тренувальної та змагальної діяльності;

- перевірка ефективності розробленої програми в природних умовах навчально-тренувального процесу кваліфікованих бадмінтоністів на етапі попередньої базової підготовки.

Реалізація цих кроків, враховуючи дані наукової та методичної можна передбачати за допомогою таких методів дослідження (їх змістової спрямованості): теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та даних мережі Інтернет для визначення стану вивченості та конкретизації науково-практичних завдань; соціологічне опитування (анкетування) – для обґрунтування засобів фізичної підготовки кваліфікованих бадмінтоністів; педагогічні спостереження – вивчення показників змагальної діяльності бадмінтоністів; педагогічне тестування – визначення рівня фізичної підготовленості кваліфікованих бадмінтоністів; педагогічний експеримент – експериментальна перевірка авторської програми фізичної підготовки на основі об'єктивізації показників функціонального стану спортсменів; методи математичної статистики – опрацювання отриманих емпіричних даних.

Основною узагальненою метою для подальших досліджень ми передбачаємо обґрунтування структури та змісту фізичної підготовки кваліфікованих бадмінтоністів на етапі попередньої базової підготовки на основі об'єктивізації показників тренувальної та змагальної діяльності.

Безперечно, що об'єкта частина методологічного апарату дослідження пов'язана із фізичною підготовкою кваліфікованих спортсменів у спортивних іграх. Предметна частина дослідження, як частина об'єктивної міститься у фізичній підготовці кваліфікованих спортсменів у бадмінтоні.

Висновки. Наукове обґрунтування засобів бадмінтону в різних напрямках діяльності сфери фізичної культури та спорту проведене достатньою кількістю науковців із розглядом питань обґрунтування цих засобів у фізичному вихованні, оздоровчій фізичній культурі, пошуку ефективних методик тренування за різними сторонами підготовки тощо.

Зміни, що відбулися в сучасних правилах змагань та специфічні особливості змагальної діяльності останнього періоду в бадмінтоні переконливо демонструють необхідність пошуку нових методичних підходів до різних сторін підготовки спортсменів, першочергово у фізичній підготовці.

Виявлене актуальне науково-практичне завдання сфери фізичної культури та спорту пов'язане із наявним протиріччям між сучасними вимогами до фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів у бадмінтоні в умовах тренувальної та змагальної діяльності та недостатнім обґрунтуванням теоретичних та методичних положень фізичної підготовки кваліфікованих бадмінтоністів на етапі попередньої базової підготовки.

Послідовними етапами реалізації наукового дослідження щодо фізичної підготовки кваліфікованих бадмінтоністів на етапі попередньої базової підготовки є такі: виявлення проблемного поля, визначення вимог до кваліфікованих бадмінтоністів в умовах змагальної діяльності та їх параметрами тренувальної роботи, розробка програми фізичної підготовки кваліфікованих бадмінтоністів на основі об'єктивних показників оперативного контролю та перевірка її ефективності.

Подальші перспективи дослідження передбачають розробку обґрунтування та затвердження теми наукового дослідження пов'язаного із удосконаленням фізичної підготовки кваліфікованих бадмінтоністів на етапі попередньої базової підготовки.

Література

1. Бадмінтон : анот. трьома мовами бібліогр. покажч. автореф. дис. галузі фіз. культури та спорту / уклад. Ірина Свістельник. – Л. : [б. в.], 2015. – 6 с.
2. Валеев Ф.Г. Повышение скоростных характеристик игры в спортивном бадминтоне с учётом лабильности нервной системы: автореф. дис. ... канд. пед. наук / МГАФК. – М., 1998. – 20 с.
3. Головин Б.А. Контроль специальной двигательной подготовленности спортсменов с использованием гибкой автоматизированной системы (на примере бадминтона): автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Л, 1987. – 26 с.
4. Игнатъев М. А. Бадминтон как одно из средств улучшения двигательных возможностей школьников с нарушением слуха : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Игнатъев Михаил Алексеевич: Чебоксары, 2002. – 24 с.
5. Каратник І. В. Удосконалення швидкісно-силової підготовленості бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Каратник Іван Васильович ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2017. – 20 с.
6. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В.С., Платонов В.М.. – Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 269 с.
7. Мавроматис В. Д. Применение бадминтона в оздоровительной физической культуре людей среднего возраста : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Мавроматис Венера Демьяновна / Воен. ин-т физ. культуры.- Санкт-Петербург, 2004.- 24 с.
8. Мартынова А. С. Совершенствование методики развития координационных способностей бадминтонистов на этапе начальной подготовки : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Мартынова Анна Сергеевна; [Поволж. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма]. – Набережные Челны, 2012. – 22 с.
9. Осипов В. О.. Коррекция двигательных нарушений у подростков 14–15 лет с последствиями церебрального паралича в поздней резидуальной стадии средствами бадминтона : автореферат дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Осипов Виктор Олегович / Малаховка, 2006. – 24 с.
10. Паршин М. С. Скоростно-силовая подготовка юных бадминтонисток 12–16 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04. «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной физической культуры» / М. С. Паршин – М., 2006. – 24 с.

11. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. – Київ: Олімпійська література, 1995. – 319 с.
12. Рыбаков Д. П. Методика обучения технике нападающего удара в бадминтоне по материалам экспериментальных исследований : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки” / Рыбаков Дмитрий Петрович ; ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта. – Л., 1976. – 20 с.
13. Турманидзе В.Г. Дифференцированное использование физических средств восстановления на этапе предсоревновательной подготовки и в период соревнований квалифицированных бадминтонистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. „Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры” / В. Г. Турманидзе. – Омск, 2005. – 24 с.
14. Шиян В. М. Критерії відбору бадмінтоністів на етапі попередньої базової підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт” / Шиян Володимир Миколайович ; Дніпроп. держ. ін-т фіз. культури і спорту. – Д., 2011. – 20 с.
15. Шиян О. Обґрунтування змісту уроків фізичної культури з елементами бадмінтону для дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Шиян Ольга Володимирівна ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2004. – 20 с.
16. Abián, P., Castanedo, A., Feng, X. Q., Sampedro, J., & Abian-Vicen, J. (2014). Notational comparison of men's singles badminton matches between Olympic Games in Beijing and London. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 14, 42-53.
17. Cabello Manrique, D., & González-Badillo, J. J. (2003). Analysis of the characteristics of competitive badminton. *British Journal of Sports Medicine*, 37, 62–66.
18. Heang, L. J., Hoek, W. E., Quin, C. K., & Yin, L. H. (2012). Effect of plyometric training on the agility of students enrolled in required college badminton programme. *Journal of Sports Sciences*, 24, 1-18.
19. Ooi, C. H, Tan, A., Ahmad, A., Kwong, K. W., Sompong, R., Mohd Ghazali, K. A., & Thompson, M. W. (2009). Physiological characteristics of elite and sub-elite badminton players, *Journal of Sports Sciences*, 27, 1591-1599
20. Sturgess, S., & Newton, R. U. (2008). Design and implementation of a specific strength program for badminton. *Strength Conditioning Journal*, 30, 33-41.

References

1. Badminton (2015): anot. toma movamy bibliohr. pokazhch. avtoref. dys. haluzi fiz. kultury ta sportu / uklad. Iryna Svistelnyk. L. : [b. v.]. 6 p.
2. Valeev F.H. (1998) «Improving the speed characteristics of a game in sports badminton taking into account the lability of the nervous system»: avtoref. dys. ... kand. ped. nauk / MHAFK. M. 20 p.
3. Holovyn B.A. (1987) «Monitoring of special motor preparedness of athletes using a flexible automated system (for example, badminton)»: avtoref. dys. .kand. ped. nauk. L. 26 p.
4. Yhnatev M. A. (2002) «Badminton as one of the means of improving the motor abilities of students with hearing impairment»: avtoref. dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.04 : Cheboksary. 24 p.
5. Karatnyk I. V. (2017) «Improvement of speed and power preparedness of badminton players at the stage of specialized basic training»: [spets.] 24.00.01 «Olimpiyskiy i profesiyniy sport». Lviv. derzh. un-t fiz. kultury. Lviv. 20 p.
6. Keller V.S., Platonov V.M. (1993) «Theoretical and methodological bases of athletes training» / Keller V.S., Lviv: Ukrainska Sportyvna Asotsiatsiia. 269 p.
7. Mavromatys V. D. (2004) «The use of badminton in the improving physical culture of middle-aged people»: avtoreferat dys. ... kandydata pedahohycheskykh nauk : 13.00.04 / Voen. un-t fiz. kultury. Sankt-Peterburh. 24 p.
8. Martynova A. S. (2012) «Improving the methodology for the development of coordination abilities of badminton players at the initial training stage» : avtoreferat dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.04; [Povolzh. hos. akad. fiz. kultury, sporta y turyzma]. Naberezhnye Chelny. 22 p.
9. Osypov V. O. (2006) «Correction of motor disorders in adolescents aged 14-15 with the consequences of cerebral palsy in the late residual stage by means of badminton»: avtoreferat dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.04: Malakhovka. 24 p.
10. Parshyn M. S. (2006) «Speed-strength training of young badminton women 12-16 years old»: avtoref. dys. ... kand. ped. nauk : spets. 13.00.04. «Teoriya y metodyka fizycheskoho vospytanyia, sportyvnoi trenirovky, ozdorovyitelnoi fizycheskoi kultury». M. 24 p.
11. Platonov V.M., Bulatova M.M. (1995) «Physical fitness of the athlete». Kyiv: Olimpiiska literatura. 319 p.
12. Rybakov D. P. (1976) «A technique for teaching the technique of attacking badminton strikes based on experimental research»: avtoref. dys. ... kand. ped. nauk : [spets.] 13.00.04 „Teoriya y metodyka fizycheskoho vospytanyia y sportyvnoi trenirovky”: HDOYFK ym. P. F. Leshafta. L. 20 p.
13. Turmanydze V.H. (2005) «Differentiated use of physical means of recovery at the stage of pre-competitive training and during the competition of qualified badminton players»: avtoref. dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.04. „Teoriya y metodyka fizycheskoho vospytanyia, sportyvnoi trenirovky, ozdorovyitelnoi y adaptivnoi fizycheskoi kultury” / V. H. Turmanydze. – Омск. – 24 с.
14. Shyian V. M. (2011) «Selection criteria for badminton players in the pre-basic preparation phase»: avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu : [spets.] 24.00.01 „Olimpiyskiy i profesiyniy sport” / Shyian Volodymyr Mykolaiovych ; Dniprop. derzh. in-t fiz. kultury i sportu. D. 20 p.
15. Shyian O. (2004) «Substantiation of the content of physical education lessons with elements of badminton for

children of primary school age» : avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu : [spets.] 24.00.02 «Fizychna kultura, fizychnе vykhovannia riznykh hrup naselennia»; Nats. un-t fiz. vykhovannia i sportu Ukrainy. K. 20 p.

16. Abián, P., Castanedo, A., Feng, X. Q., Sampedro, J., & Abian-Vicen, J. (2014). Notational comparison of mens singles badminton matches between Olympic Games in Beijing and London. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 14, 42-53.

17. Cabello Manrique, D., & González-Badillo, J. J. (2003). Analysis of the characteristics of competitive badminton. *British Journal of Sports Medicine*, 37, 62–66.

18. Heang, L. J., Hoek, W. E., Quin, C. K., & Yin, L. H. (2012). Effect of plyometric training on the agility of students enrolled in required college badminton programme. *Journal of Sports Sciences*, 24, 1-18.

19. Ooi, C. H., Tan, A., Ahmad, A., Kwong, K. W., Sompong, R., Mohd Ghazali, K. A., & Thompson, M. W. (2009). Physiological characteristics of elite and sub-elite badminton players, *Journal of Sports Sciences*, 27, 1591-1599

20. Sturgess, S., & Newton, R. U. (2008). Design and implementation of a specific strength program for badminton. *Strength Conditioning Journal*, 30, 33-41.

УДК 616-085-055.1:616.132.2

Мілкина О. В.
старший викладач,
Національний університет «Запорізька політехніка»,
Дейнека Д. О.
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ

КОМПЛЕКСНЕ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ЧОЛОВІКІВ 60-70 РОКІВ ІЗ ПОРУШЕННЯМ КОРОНАРНОГО КРОВООБІГУ У ЛІКАРНЯНОМУ ПЕРІОДІ

У статті обґрунтовано комплексне використання засобів фізичної терапії чоловіків 60-70 років із порушенням коронарного кровообігу у лікарняному періоді. Основними завданнями лікування пацієнтів з ішемічною хворобою серця є: поліпшення функціонального стану центральної нервової системи та вегетативної нервової системи, зниження схильності до спазмів коронарних артерій, поліпшення метаболічного забезпечення роботи серця, відновлення кровопостачання ішемізованих зон міокарда, зниження ступеня його ішемічного ремоделювання, цитопротекції кардіомиоцитів, запобігання ендотеліальної коронарної дисфункції, гіперкоагуляції і прогресування порушень ліпідного обміну.

Ключові слова: комплексне використання засобів фізичної терапії, чоловіки 60-70 років, порушення коронарного кровообігу, лікарняний період.

Милкина О. В., Дейнека Д. А. Комплексное использование средств физической терапии мужчин 60-70 лет с нарушением коронарного кровообращения в больничном периоде.

В статье обоснована комплексное использование средств физической терапии мужчин 60-70 лет с нарушением коронарного кровообращения в больничном периоде. Основными задачами лечения пациентов с ишемической болезнью сердца: улучшение функционального состояния центральной нервной системы и вегетативной нервной системы, снижение склонности к спазмам коронарных артерий, улучшение метаболического обеспечения работы сердца, восстановления кровоснабжения ишемизированных зон миокарда, снижение степени его ишемического ремоделирования, цитопротекции кардиомиоцитов, предотвращения эндотелиальной коронарной дисфункции, гиперкоагуляции и прогрессирования нарушений липидного обмена.

Ключевые слова: комплексное использование средств физической терапии, мужчины 60-70 лет, нарушение коронарного кровообращения, больничной период.

Milkina O. V., Dayneka D. O. Complex use of physical therapy for men 60-70 years with coronary circulation disorders in the hospital period. The article substantiates the complex use of physical therapy for men 60-70 years with impaired coronary circulation in the hospital period. The main objectives of treating patients with coronary heart disease are: improving the functional state of the central nervous system and the autonomic nervous system, reducing the tendency to coronary artery spasms, improving the metabolic support of the heart as both by reducing myocardial oxygen demand and by delivering it, improving its restoration of blood supply to ischemic areas of the myocardium, reduction of the degree of its ischemic remodeling, cytoprotection of cardiomyocytes, prevention of endothelial coronary diarrhea function, hypercoagulation, and progression of lipid metabolism disorders.

Coronary heart disease is a common disease that is manifested by angina - pain in the heart, behind the sternum, in the left hand, under the left scapula. The pain comes from vascular spasm and myocardial ischemia. Negative emotions, smoking, alcohol abuse, physical and mental stress provoke pain attacks.

In the method of training gymnastics with patients with cardiovascular disease, the right selection of exercises in complexes and their dosage are of particular importance.

Prolonged bed rest in patients with coronary disorders leads to general muscle weakness and weakening of the ligament. Therefore, in all movement modes, special exercises should be applied to strengthen the joints of the foot, lower extremities, and