

**А.Т. Ниязов^{1*}, Г.Б. Мадиева¹,
К. Милашюс², И.И. Круговых¹**

¹Казахский национальный университет им. аль-Фараби, Казахстан, г. Алматы

²Университет Витовта Великого – Академия просвещения, Литва, г. Вильнюс

*e-mail: art--vip-93@mail.ru

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПРОГРАММЫ «SHUTTLE TIME» ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-БАДМИНТОНИСТОВ

В материалах статьи рассматривается технико-тактическая подготовка спортсменов-бадминтонистов, обучающихся на первом курсе университета, с использованием азиатской программы «Shuttle Time». Программа «Shuttle Time» составлена азиатскими педагогами, она внедряется в странах, где бадминтон не столько популярен, как во всей Европе, – Китае, Индонезии, Малайзии и др. В статье проведен анализ результатов проведения тестов на проверку технико-тактической подготовки студентов в экспериментальной и контрольной группах. Тренировочная деятельность студентов-спортсменов контрольной группы осуществляется традиционными методами, а в экспериментальной группе используется азиатская программа «Shuttle Time». По результатам исследования определяется значимость самой программы «Shuttle Time». Целесообразность применения данной программы показывает результаты, дающие возможность использования ее в дальнейшей практической и соревновательной деятельности. Таким образом, в данной статье представлены результаты проведения тестов по определению технико-тактической подготовки спортсменов, специализирующихся в бадминтоне, при использовании программы «Shuttle Time». Испытания проводились в три этапа периодичностью пять месяцев. Испытуемые проходили четыре теста на проверку технико-тактической подготовки. Актуальность статьи заключается в исследовании эффективности применения и использования технико-тактических способностей во время тренировочного процесса с использованием программы «Shuttle Time», влияния программы «Shuttle Time» на улучшение технико-тактической подготовки бадминтонистов в тренировочном процессе. Рассматривается возможность дальнейшего использования предлагаемой программы в соревновательной деятельности.

Ключевые слова: тактическая подготовка, техническая подготовка, бадминтон, «Shuttle Time».

A. Niyazov^{1*}, G. Madiyeva¹, K. Milašius², I. Krugovykh¹

¹Al-Farabi Kazakh National university, Kazakhstan, Almaty

²Vytautas Magnus University – Education Academy, Lithuania, Vilnius

*e-mail: art--vip-93@mail.ru

Efficiency of application of the «Shuttle time» program for increasing the technical and tactical situation of students-badmintonists

The article deals with the technical and tactical training of athletes-badminton, who are studying in the first year of the university, using the Asian program “Shuttle Time”. The “Shuttle Time” program was compiled by Asian educators and is being implemented in countries where badminton is not so popular as throughout Europe, China, Indonesia, Malaysia, etc. The article analyzes the results of tests to check the technical and tactical training of students in the experimental and control groups. The training activity of student-athletes in the control group is carried out by traditional methods, and in the experimental group the Asian program is used. Also, the results determine the significance of the “Shuttle Time” program itself. The expediency of using this program shows the results that make it possible to use it in further practical and competitive activities. This article presents the results of tests to determine the technical and tactical training of athletes, specializing in badminton, using the “Shuttle Time” program. The tests were carried out in three stages, with a frequency of five months. The subjects passed four tests to check their technical and tactical training. The relevance of the article is the use of technical and tactical abilities during the training process using the “Shuttle Time” program. This article proves the influence of the “Shuttle Time” program on improving the technical and tactical training of badminton players and the effectiveness of its use in the training process. The possibility of the proposed program in the future to use skills in competitive activities.

Key words: tactical training, technical training, badminton, “Shuttle Time”.

А.Т. Ниязов^{1*}, Г.Б. Мадиева¹, К. Милашюс², И.И. Круговых¹

¹Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Қазақстан, Алматы қ.

²Ұлы Витовт атындағы Университеті – Білім беру академиясы, Литва, Вильнюс қ.

*e-mail: art--vip-93@mail.ru

Студент-бадминтонистердің техникалық-тактикалық жағдайын арттыру үшін “Shuttle time” бағдарламаны қолданудың тиімділігі

Мақалада «Shuttle Time» азиялық бағдарламасы бойынша университеттің бірінші курсына білім алып жатқан бадминтон спортшыларының техникалық және тактикалық дайындығы қарастырылған. «Shuttle Time» бағдарламасын азиялық педагогтер құрастырған және бадминтон бүкіл Еуропа, Қытай, Индонезия, Малайзия және т.б. сияқты танымал емес елдерде жүзеге асырылуда. Мақалада эксперименттік және бақылау топтарындағы студенттердің техникалық және тактикалық дайындығын тексеруге арналған сынақтардың нәтижелері талданады. Бақылау тобындағы спортшы-студенттердің жаттығу қызметі дәстүрлі әдістермен, ал эксперименттік топта азиялық бағдарлама қолданылады. Сондай-ақ нәтижелер «Shuttle Time» бағдарламасының маңыздылығын анықтайды. Бұл бағдарламаны қолданудың мақсаттылығы оны одан әрі практикалық және бәсекелестік қызметте пайдалануға мүмкіндік беретін нәтижелерді көрсетеді. Бұл мақалада «Shuttle Time» бағдарламасын пайдалана отырып, бадминтонға маманданған спортшылардың техникалық және тактикалық дайындығын анықтауға арналған сынақтардың нәтижелері берілген. Сынақтар бес ай жиілікпен үш кезеңде өткізілді. Субъектілер техникалық және тактикалық дайындығын тексеру үшін төрт сынақтан өтті. Мақаланың өзектілігі «Shuttle Time» бағдарламасын пайдалана отырып, оқу үдерісінде техникалық және тактикалық қабілеттерді пайдалану болып табылады. Бұл мақалада бадминтоншылардың техникалық-тактикалық дайындығын арттыруға «Шаттл тайм» бағдарламасының әсері және оны жаттығу процесінде пайдаланудың тиімділігі дәлелденген. Ұсынылған бағдарламаның болашақта бәсекелестік қызметте дағдыларды пайдалану мүмкіндігі қарастырылуда.

Түйін сөздер: тактикалық дайындық, техникалық дайындық, бадминтон, “Shuttle Time”.

Введение

Технико-тактическая подготовка спортсменов направлена на использование различных технических и тактических приемов для решения поставленных задач. Тактическая способность формируется в зависимости от того, насколько подготовлен спортсмен технически к соревновательной деятельности. Таким образом, проблемы, связанные с использованием технико-тактической деятельности спортсменов, сказываются на соревновательной деятельности.

Технико-тактическая подготовка сводится к рациональному распределению сил испытуемых в ходе соревнований и целесообразному использованию техники для решения конкретных спортивных задач, к повышению эффективности быстрого переключения с одной системы тактических действий на другую. Чтобы воспользоваться всеми возможными перечисленными качествами, испытуемым необходимо овладеть ими и контролировать их.

Обзор литературы

Во время соревнований спортсмен должен быть подготовлен психологически, при этом использование своих спортивных качеств так-

же влияет на результат проведенной игры. Так, спортсмен должен уверенно встречать своего соперника, при этом быть подготовлен тактически (Пуни, 1969:25) [1].

Тактические способности студентов ориентированы на различные способы применения технических приемов в соответствии с поставленными задачами. При формировании тактических знаний, умений и навыков работает тактическое мышление, характеризующееся способностью быстро воспринимать, оценивать, выделять и перерабатывать информацию, необходимую для решения тактических задач, уметь предвидеть действия соперника и исход соревновательных ситуаций, а главное – кратчайшим путем находить среди нескольких возможных вариантов такое решение, которое с наибольшей вероятностью вело бы к успеху (Родинов, 1993:10; Коробков и др., 1983:7; Коц, 1986:9) [2, 3, 4].

Эффективность владения спортивной техникой характеризуется степенью близости спортивного действия к индивидуально оптимальному варианту. Овладевая техникой, спортсмен должен особенно совершенствовать остроту мышечного чувства, зрительных и двигательных восприятий, чувство равновесия и специфические качества, связанные со специализи-

рованной соревновательной деятельностью. Специализированная тренировка анализаторов, которым принадлежит ведущая роль в соревновательной деятельности конкретного вида спорта, в процессе спортивно-технического совершенствования приводит к развитию специфических качеств (чувства площадки, волана, ракетки, соперника, скорости), определяющих достижения высокого спортивного результата. Без этого любая биомеханически целесообразная техника движений превращается в формальные двигательные акты и не приводит к высоким и стабильным спортивным результатам.

Для лучшей игры в бадминтон игрокам необходимо знать, «как бить и куда забивать». Спортсмены должны понимать и владеть рациональными способами ведения спортивной борьбы в соревновательной деятельности (Малиновский, 1986:31) [5].

Формирование различных органов и систем, двигательных качеств и навыков, их совершенствование в процессе физического воспитания может быть успешным при условии научно обоснованного применения различных средств и методов физической культуры, а также при необходимости интенсификации или снижения мышечных нагрузок (Солодов, Сологуб, 2006:8) [6].

Как утверждают авторы А. Николаев и В. Семенов, «педагогические структурно-избирательные средства, реализованные в объективных режимах физических нагрузок, обеспечивают эффективное развитие специфических механизмов регуляции метаболических и пластических процессов в организме, всецело отражающих специфику развития выносливости в избранном виде спортивной деятельности» (Николаев, Семенов, 2017:11) [7].

Ю.Г. Коджаспиров констатирует, что для овладения новыми знаниями лучше всего последовательно и осмысленно продвигаться от известного к неизвестному (Коджаспиров, 2018:10) [8].

В.Б. Иссуриню провел сбор информации у спортсменов высокого класса для формирования необходимого спортивного таланта и его реализации (Иссуриню, 2019) [9].

Успех в спорте в значительной степени зависит от того, насколько правильно специалисты оценивают общее состояние спортсмена, тенденции и проблемы его дальнейшего развития, используют рациональную систему отбора спортсменов, учитывают закономерности построения тренировочной и соревновательной деятельности,

могут использовать дополнительные факторы, способствующие росту спортивных результатов (Фискалов, Черепашкин, 2016:5) [10].

Труды Л.П. Матвеева, имевшие резонанс в широких кругах ученых, тренеров и других специалистов, всегда отличались всесторонним рассмотрением вопроса подготовки спортсменов, что, благодаря глубокому анализу множества спортивно-педагогических, медико-биологических и других вопросов, было очень актуальным как для теории спорта, так и для его практики (Матвеев, 2019:12) [11].

Основы спортивных игр, их роль и место в системе физического воспитания и спорта для базовых спортивных игр имеют идентичность в представлении тактичного решения в соревновательной деятельности (Железняк, Портнов, Савин, Лексаков, 2004:5) [12].

Учение чего-либо, будь то правописание или чтение, рисование или музыка, танцы или игры в бадминтон, преподаватель или учитель использует свои определенные методы. Методы обучения – способ взаимодействия между учителем и учениками, в результате которого происходит передача и усвоение знаний, умений и навыков, предусмотренных содержанием обучения. Приём обучения (обучающий приём) – кратковременное взаимодействие между преподавателем и учениками, направленное на передачу и усвоение конкретного знания, умения, навыка (Лифшиц, 1994:12) [13].

Методические материалы по обучению игры бадминтона представляют лишь начальный этап формирования игры бадминтон. Естественно, начальный этап формирования тактической части игры не дает возможности раскрыть свои качества в соревновательной деятельности, требуется больше времени для решения подготовительных задач (Турманидзе, 2013:4) [14].

Техника движений зависит от единства формы и содержания, т.е. целостной деятельности человека, его психической, координационной, физической подготовленности и готовности действовать в определенных условиях внешней среды (Помыткин, 2015а:239) [15].

Точных копий движений существовать не может, так как вся техника индивидуальна. Она определяется телосложением спортсмена, его высшей нервной системой, физической и морально-волевой подготовкой. Индивидуальные отличия – это личностный почерк каждого спортсмена, но чем совершеннее техника, тем меньше в ней будет отличий. Лучший путь для

тренера и ученика, но не самый короткий, состоит в том, чтобы экспериментальным путем определить, какое техническое решение является индивидуальным отличием от эталонного, а какое просто ошибочным выполнением упражнения из-за недостатка определенных качеств или неправильного обучения. С ростом мастерства для достижения очень высокого уровня всегда остается задача и возможность совершенствования техники, ее усложнения, скорости и роста надежности. Имея перед собой цель-мечту, находясь в поиске пути решения поставленных задач, надо всегда помнить и верить, что «Дорогу осилит идущий!» (Помыткин, 2015б:239) [15].

В своих трудах авторы описывают и решают вопросы совершенствования своих тактических и технических качеств, реализации использования своих качеств в дальнейших спортивных играх. Каждый автор ставит перед собой план действий в решении задач в усовершенствовании спортивных качеств. Но все спортивные качества взаимосвязаны и не могут существовать в отдельном виде. Поэтому происходит прогрессирование совершенствования тренировочной деятельности.

Существующая модель тренировочного процесса на современном этапе устарела, т.к. мир совершенствуется, как и совершенствуются игроки. И в этой связи нас заинтересовали вопросы: какие результаты дает программа “Shuttle Time”, будут ли улучшать спортсмены свои показатели или, наоборот, – ухудшать?

В данном научном исследовании рассматривается азиатская программа “Shuttle Time”, ее применение и влияние, сможет она способствовать росту спортсменов, который будет в дальнейшем совершенствоваться, в нашем случае, в технико-тактическом плане. Последовательность программы от простого к сложному, от идеи тренировочного процесса до его практической деятельности помогает тренеру лучше видеть качества спортсмена, а также улучшать и переходить от начального этапа формирования игры в бадминтон до профессионального.

Азиатская программа “Shuttle Time” представляет собой концепцию из пяти составляющих тренировочного процесса – IDEAS, что означает: представь, покажи, объясни, делай, итог. Данная программа дает возможность как спортсменам, так и тренерам найти свои ошибки и на следующих этапах исправить их или же улучшить тренировочный процесс. При использовании программы каждый тренировочный процесс

концентрируется на правильном выполнении одного из многих ударов с последующим выполнением упражнений с увеличением сложности. Программа дает обширный курс проведения тренировочного процесса и совершенствования игроков до высоких спортивных качеств. Азиатская программа “Shuttle Time” отличается от других программ своей простотой и независимостью. Эта программа проводится поэтапно, акцентируя внимание на определенных элементах тренировочного процесса.

Цель исследования

Обосновать эффективность применения программы “Shuttle Time” в тренировочном процессе для повышения технико-тактической подготовки спортсменов, специализирующихся в бадминтоне.

В данном исследовании мы хотим показать, насколько работает программа “Shuttle Time” в улучшении технико-тактической подготовки испытуемых, существует ли эффективность в использовании данной программы. Есть ли разница в использовании и неиспользовании программы.

В качестве новизны впервые в Казахстане исследовались вопросы повышения технико-тактической подготовки спортсменов, специализирующихся в бадминтоне. Выявлено и научно обосновано положительное влияние применения программы “Shuttle Time” на технико-тактическую подготовку и при постоянном ее использовании в тренировочном процессе, определена значительная роль в прогнозировании дальнейших успехов в соревновательной деятельности спортсменов.

Материалы и методы исследования

В настоящем исследовании приняли участие 40 студентов 1 курса, специализирующихся в бадминтоне на уровне первого взрослого разряда и кандидатов в мастера спорта: экспериментальная группа – обучающиеся в ЮКГУ города Шымкент (n=20) и контрольная группа – студенты ВКГУ города Усть-Каменогорск (n=20). В ходе проведения данного исследования велась подготовка к соревнованиям по бадминтону в течение пяти месяцев. В экспериментальной группе на занятиях была использована программа “Shuttle Time”, в контрольной группе занятия проводились по общепринятой в университете

программе. Для того, чтобы проследить динамику технико-тактической подготовки, проводились испытания с использованием теста «Определение технико-тактической подготовки спортсменов» и фиксировались результаты в начале, середине и в конце эксперимента.

Для определения технико-тактической подготовки испытуемых проводили 4 теста: в первом тесте спортсменам необходимо было из одной точки выполнить удар «Смэш» по двум целям. Испытуемым дается по 10 ударов с каждой стороны. Испытуемые изначально стоят на правой половине корта, ближе к задней линии. После того, как закончат удары с правой стороны, переходят на левую сторону, ближе к задней линии. Задача – попасть по очереди в две цели.

Таким образом, необходимо выяснить, насколько испытуемые могут скоординировать свои действия для достижения поставленной цели.

Второй тест идет аналогично первому, только вместо удара «Смэш» надо исполнить удар «Укороченный» по двум целям. Испытуемые изначально стоят на правой половине корта, ближе к задней линии. После, как закончат с правой стороны, переходят на левую сторону, ближе к задней линии. Испытуемым дается так же по 10 ударов с каждой стороны. Задача – сделать удар «Укороченный» по двум целям.

Этим тестом мы хотим определить, как спортсмены ориентируются на местности и способны ли они перенаправить свои удары.

Третий и четвертый тесты проверяют техническое оснащение испытуемых путем использования удара «Смэш» на месте по прямой в поставленную цель и «Укороченный» удар на месте по прямой в поставленную цель с каждой стороны.

Во время удара «Смэш» испытуемые стоят на задней линии правой стороны корта и делают по 10 ударов каждый, затем переходят на левую сторону корта, становясь на задней линии, и так же делают по 10 ударов каждый.

Затем проверяем техническое оснащение удара «Укороченный». Испытуемые так же стоят на задней линии правой стороны корта и делают по 10 ударов каждый, затем меняют сторону на левую половину корта и продолжают выполнять 10 ударов.

Замеры были сделаны в начале, середине и конце испытания.

Чтобы быть технически оснащенным игроком в бадминтон, игроки должны много раз по-

вторять задания на технику. А с помощью теста «Определение технико-тактической подготовки спортсменов» определяем техническую подготовленность испытуемых при помощи ударов «Смэш» и «Укороченный».

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. Для студентов-бадминтонистов техническая подготовленность характеризуется общим числом приемов, которые они умеют выполнять, разнообразием технических приемов.

Результаты исследования и их обсуждение

В настоящем исследовании мы определяли, как программа “*Shuttle Time*” влияет на улучшение технико-тактической подготовки бадминтонистов и эффективность ее использования в тренировочном процессе, а также возможно ли в столь короткий срок добиться лучших результатов с внедрением новой программы экспериментальной группы по сравнению с контрольной группы.

Результаты исследования технико-тактической подготовленности студентов-бадминтонистов представлены в Таблице 1.

В экспериментальной группе произошли следующие изменения в технико-тактической подготовке. В марте испытуемые показали следующие результаты:

- 1) «Смэш в две цели» – на 1 удар каждого;
- 2) «Укороченный удар в две цели» – на 1 удар каждого;
- 3) «Смэш в одну цель» – на 1 удар каждого;
- 4) «Укороченный удар в одну цель» – на 1-2 удара каждого.

В мае испытуемые улучшили свои показатели:

- 1) «Смэш в две цели» – на 2 удара каждого;
- 2) «Укороченный удар в две цели» – на 2-3 удара каждого;
- 3) «Смэш в одну цель» – на 2-3 удара каждого;
- 4) «Укороченный удар в одну цель» – на 2-3 удара каждого.

Значительное улучшение показателей в экспериментальной группе мы связываем с комплексным эффектом воспитания технико-тактических качеств посредством применения программы «*Shuttle time*».

У испытуемых экспериментальной группы по сравнению со студентами контрольной груп-

пы, в сопоставлении исходных и итоговых данных установлено существенное улучшение по всем показателям технико-тактических качеств. Прирост показателей в период январь – март:

1) «Смэш в две цели» в экспериментальной группе составило 5%, в контрольной группе – 0%;

2) «Укороченный удар в две цели» в экспериментальной группе составило 5%, в контрольной группе – 1%;

3) «Смэш в одну цель» в экспериментальной группе составило 5%, в контрольной группе – 1%;

4) «Укороченный удар в одну цель» в экспериментальной группе составило 6%, в контрольной группе – 1%.

Прирост показателей в период январь – май:

1) «Смэш в две цели» в экспериментальной группе составило 10%, в контрольной группе – 1%;

2) «Укороченный удар в две цели» в экспериментальной группе составило 14%, в контрольной группе – 2%;

3) «Смэш в одну цель» в экспериментальной группе составило 12%, в контрольной группе – 1%;

4) «Укороченный удар в одну цель» в экспериментальной группе составило 14%, в контрольной группе – 2%.

Изменения в результатах по отношению к исходным данным можно связать с тем, что в контрольной группе тренировочный процесс проходил в виде игровой деятельности. В результате не все учащиеся смогли ориентироваться на площадке и показать свои лучшие результаты, а в экспериментальной группе предпочтение отдано как физической подготовке, так и технико-тактической подготовке.

Таблица 1 – Динамика показателей технико-тактической подготовленности студентов-бадминтонистов в период с января по май 2021 года

Показатели	Январь		Март		Май	
	X±σ	P	X±σ	P		
Экспериментальная группа n=20						
Смэш в две цели (кол-во ударов)	2±2	<0,05	3±1,9	<0,05	4±1,9	<0,05
Укороченный удар в две цели (кол-во ударов)	7±1,5	<0,05	8±1,2	<0,05	9,8±1,1	<0,05
Смэш в одну цель (кол-во ударов)	1,4±2,8	<0,05	2,4±2,5	<0,05	3,8±2,1	<0,05
Укороченный удар в одну цель (кол-во ударов)	11,8±2,7	<0,05	13±2,4	<0,05	14,6±2,1	<0,05
Контрольная группа n=20						
Смэш в две цели (кол-во ударов)	1,4±2,4	<0,05	1,4±2,4	<0,05	1,6±2,3	<0,05
Укороченный удар в две цели (кол-во ударов)	4,2±2,3	<0,05	4,4±2,2	<0,05	4,6±2,2	<0,05
Смэш в одну цель (кол-во ударов)	1±3,8	<0,05	1,2±3,6	<0,05	1,2±3,5	<0,05
Укороченный удар в одну цель (кол-во ударов)	8±1,2	<0,05	8,2±1,2	<0,05	8,4±1,2	<0,05

В небольшой срок проведения испытания студенты-бадминтонисты в экспериментальной группе дали положительные результаты. Они в каждом тесте увеличивали свои результаты на 2–3 раза. Из этого можно спрогнозировать, что через год или полтора года с использованием азиатской программы будет достигнут прогресс в попадании в цели с учетом ошибок в 1-5%.

Из рисунка 1 мы видим положительную динамику показателей технико-тактического

удара «Смэш» в экспериментальной группе, а также разницу между показателями экспериментальной группы, использующей программу «Shuttle time», и контрольной группы, не использующей ее. Так, на начальном этапе испытания улучшились показатели контрольной группы – 7%, экспериментальной группы – 10%. Далее в марте показатели контрольной группы не изменились (7%), а в экспериментальной группе показатели выросли на 5%, что

составляет 15%. На конечном этапе испытаний показатели улучшились у контрольной группы на 1%, что составляет 8%, и экспериментальной группы еще на 5%, что составило 20%.

Сравнивая результаты, которые дали обе группы, мы можем сказать, что программа дает положительные результаты, чем общепринятая университетская программа.

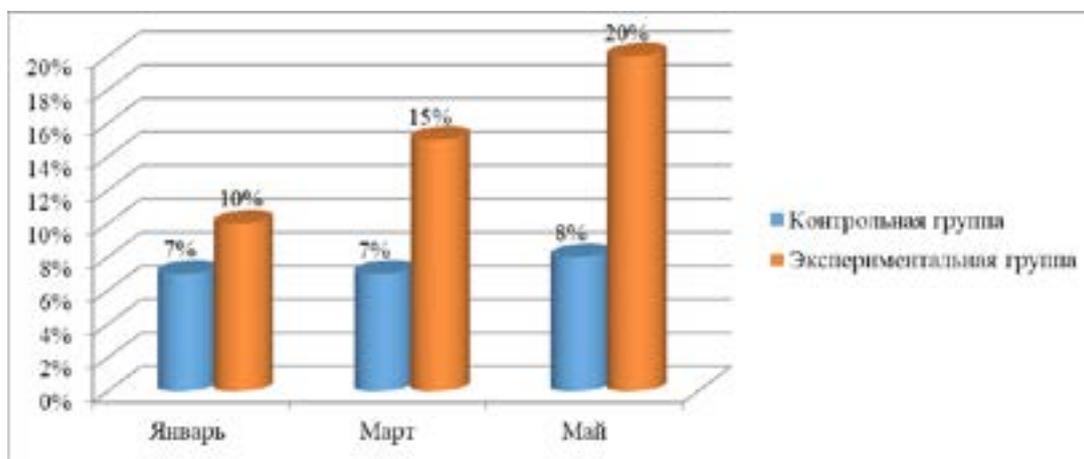


Рисунок 1 – Средние показатели технико-тактического удара «Смэш» в две цели (процентное соотношение к количеству ударов)

На рисунке 2 мы наблюдаем так же положительную динамику средних показателей технико-тактического удара «Укороченный» в две цели в экспериментальной группе. Разница между результатами экспериментальной группы, использующей программу «Shuttle time», и контрольной группы, не использующей ее, показала следующее: на начальном этапе испытания показатели контрольной группы соответствовали 21%, экспериментальной группы – 35%. Далее

в марте показатели улучшились в контрольной группе на 1%, что составило 22%, а в экспериментальной группе показатели выросли на 5%, что составило 40%. В конце испытаний (май месяц) показатели улучшились у контрольной группы на 1%, что составило 23%, и экспериментальной группы еще на 9%, что составило 49%. Таким образом, использование азиатской программы «Shuttle time» привело к улучшению удара «Укороченный» в две цели.

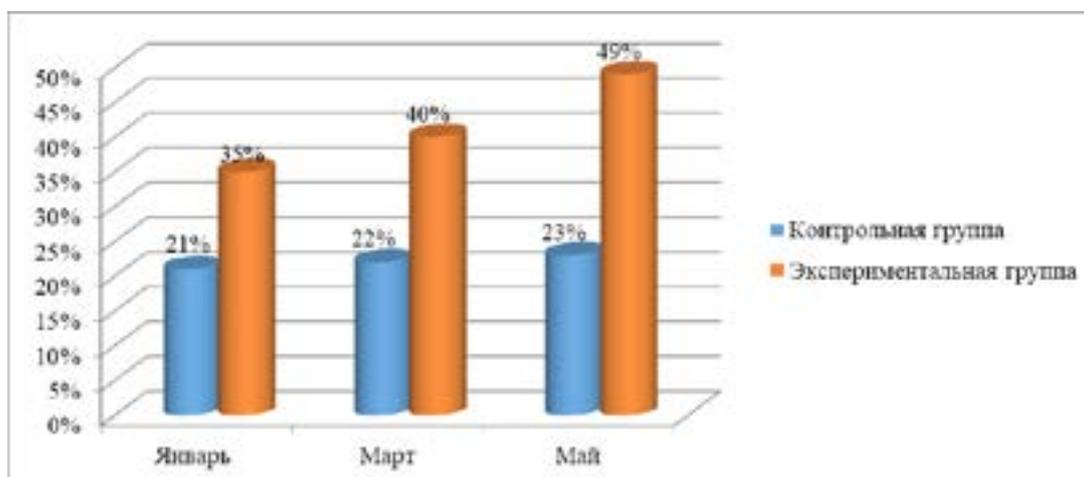


Рисунок 2 – Средние показатели технико-тактического удара «Укороченный» в две цели (процентное соотношение к количеству ударов)

Из графика, представленного на рисунке 3, мы видим динамику роста показателей в экспериментальной группе, а также разницу между использованием и неиспользованием программы. Так, на начальном этапе испытания показатели в контрольной группе были 5%, в экспериментальной группе – 5%. Далее в марте показатели улучшились в контрольной группе на 1–6%, а в экспериментальной группе показатели выросли на 5%, что составляет 12%. На конечном этапе испытаний показатели в контрольной группе остались неизменны – 6%, а в экспериментальной группе выросли на 7%, что составило 19%. Также программа «Shuttle time» положительно повлияла на удар «Смэш» в одну цель.

На рисунке 4 мы видим динамику развития роста средних показателей технического удара «Укороченный» в одну цель в экспериментальной группе, а также разницу между использованием и неиспользованием программы. Так, на начальном этапе испытания показатели в контрольной группе – 40%, в экспериментальной группе – 59%. Далее в марте показатели увеличиваются в контрольной группе на 1% и составляют 41%, а в экспериментальной группе показатели выросли на 6% и составили 65%. На последнем этапе испытаний показатели улучшились в контрольной группе на 1% и составили 42%, и в экспериментальной группе еще на 8% и составили 73%.

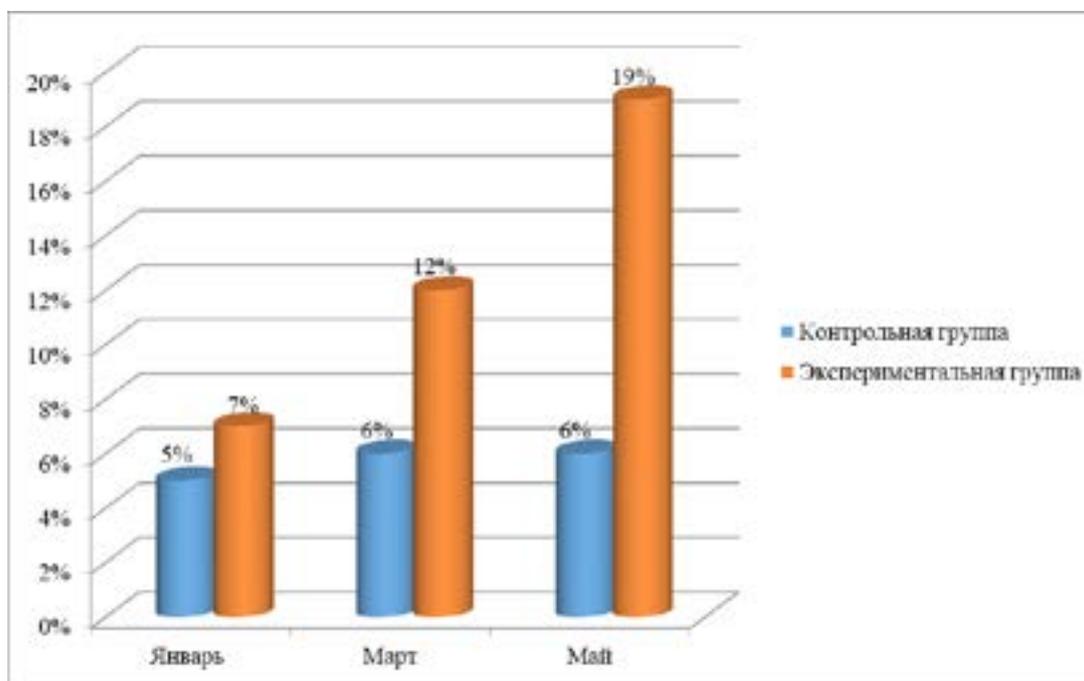


Рисунок 3 – Средние показатели технического удара «Смэш» в одну цель (процентное соотношение к количеству ударов)

По «Укороченному удару в одну цель» респонденты показали следующий результат: в начале испытания респонденты попадали в цель 11-12 раз, в конце испытания уже стали попадать по 14-15 раз из 20 сделанных ударов.

Динамика развития показателей наглядно представлена как на графиках, так и в таблице. Таким образом, азиатская программа «Shuttle time» имеет большое преимущество перед программой, утвержденной в университете.

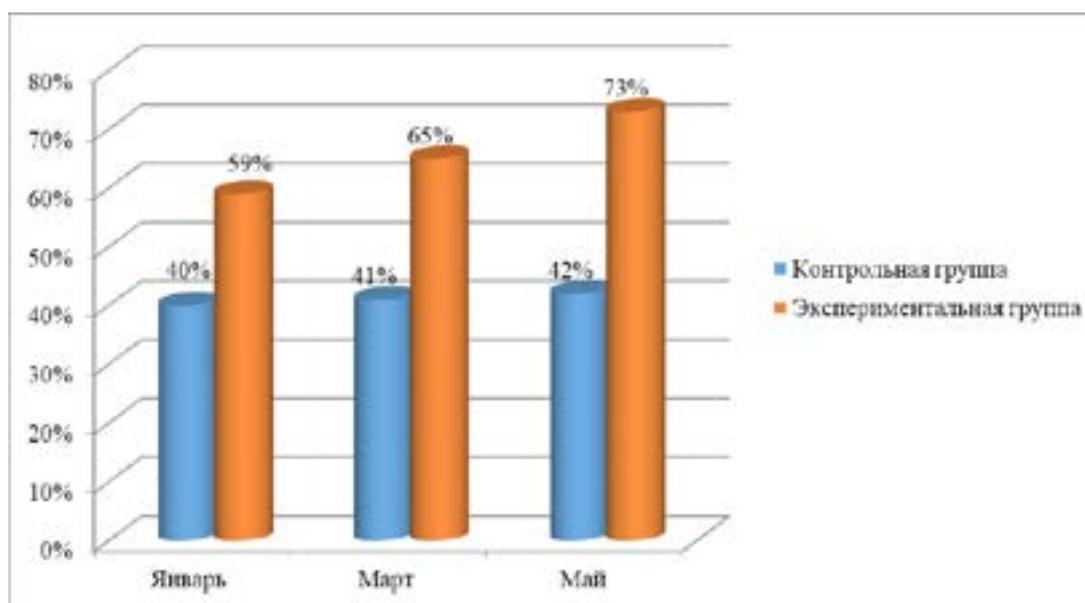


Рисунок 4 – Средние показатели технического удара «Укороченный» в одну цель (процентное соотношение к количеству ударов)

Заключение и выводы

В процессе эксперимента наблюдения показали, что при внедрении азиатской программы у испытуемых не возникали сложности в выполнении заданий. Студенты-бадминтонисты быстро все воспринимали и «схватывали на лету», что показывает программу с лучшей стороны и доказывает, что ее практическое применение имеет свои преимущества.

Применяя азиатскую программу, спортсмены улучшили свои технико-тактические качества. Сам тренировочный процесс подтвердил улучшение результатов проверки технических и тактических способностей студентов.

Мы не можем утверждать о том, что общеобразовательная программа не дает положительных результатов в технико-тактической подготовке. Но мы можем сказать, что по отношению к азиатской программе «*Shuttle Time*», общеобразовательная программа, использованная в контрольной группе, дает незначительные результаты в улучшении спортивных качеств у студентов-бадминтонистов. В обеих группах студенты-бадминтонисты улучшили свои показатели, однако, лучшие результаты показали в экспериментальной группе.

Эффективность использования программы «*Shuttle Time*» отображается в статистических данных контрольной и экспериментальной

групп. Улучшение технико-тактической деятельности экспериментальной группы было примерно в 3 раза, а контрольная группа улучшила свой результат только в 1 раз.

В процентном соотношении студенты-бадминтонисты с использованием азиатской программы «*Shuttle Time*» улучшили свои показатели на 10-16%, тем временем стандартная общепринятая университетом программа дала свои результаты в лучшую сторону на 1-2%. По полученным результатам можно спрогнозировать совершенствование технико-тактических качеств у студентов-бадминтонистов путем дальнейшего использования программы «*Shuttle Time*». Так, через год или два спортсмены смогут попадать в цели, совершая лишь 5-10% ошибок.

Проведя три контрольных теста на «Определение технико-тактической подготовки спортсменов», нами выявлена положительная динамика продолжительности улучшения технико-тактических качеств у студентов-бадминтонистов. В контрольной группе динамика развития технико-тактических качеств через каждые 3 месяца проведения испытаний составила по 1%. Экспериментальная группа показала лучшие результаты – 5-9%. Это свидетельствует о результативности использования азиатской программы «*Shuttle Time*», которая заключается в последовательности ее использования в тренировочном процессе – от простого к сложному, от

идеи творческого процесса до его практической деятельности, давая возможность тренеру лучше видеть качества спортсмена, а также улучшать и переходить от начального этапа формирования игры в бадминтон до профессионального.

Применение программы дает возможность в тренировочном процессе открыть дополнительные качества спортсмена, что сказывается положительно на тактических моментах. Сами спортсмены, улучшая спортивные качества, приобретают уверенность над другими игроками, вместе с тем улучшается техническая подготовленность, тактическое мышление, и спортсмен в итоге делает успехи в соревновательной деятельности.

Модернизация тренировочного процесса с использованием азиатской программы показала существенный рост спортсменов-бадминтонистов,

который совершенствовался от одного этапа ко второму и далее к третьему.

Исходя из результатов исследования, мы можем утверждать, что программа «*Shuttle Time*» улучшает показатели технико-тактической подготовки бадминтонистов и дальнейшее ее использование сыграет положительную роль в соревновательной деятельности. По нашему мнению, использование тактических возможностей с применением программы «*Shuttle Time*» способствует завоеванию призовых мест на соревнованиях по бадминтону.

Таким образом, следует отметить, что при постоянном использовании программы «*Shuttle Time*» можно прогнозировать дальнейшие успехи в тренировочной деятельности спортсменов, которая сможет вывести их на новый уровень в бадминтоне.

Литература

- 1 Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. – М.: ФиС, 1969.
- 2 Родионов А.В. Психологические основы тактической деятельности в спорте // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 2. – С. 7-9.
- 3 Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. – М.: Высш. школа, 1983.
- 4 Коц Я.М. Спортивная физиология. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
- 5 Малиновский С.В. Тактическая подготовка в спортивных играх. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 167 с.
- 6 Солодов А., Сологуб Е. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. – 6-е издание, 2006. – 678 с.
- 7 Николаев А., Семенов В. Развитие выносливости у спортсменов. – М.: Издательство «Спорт», 2017. – 111.
- 8 Коджаспиров Ю.Г. Секреты успеха уроков физкультуры: Учебно-методическое пособие. – М.: Издательство «Спорт», 2018. – 114.
- 9 Иссурин В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация. – М.: Издательство «Спорт», 2017. – 311 с.
- 10 Фискалов В.Д., Черепашкин В.П. Теоретико-методические аспекты практики спорта: Учебное пособие. – М.: Издательство «Спорт», 2016. – 524 с.
- 11 Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – М.: Издательство «Спорт», 2019. – 413 с.
- 12 Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры, Техника, Тактика, Методика обучения, 2004.
- 13 Лифшиц В.Я. Бадминтон. Ступени мастерства: учеб. для вузов / В.Я. Лифшиц. – Йошкар-Ола, 1994. – 275 с.
- 14 Турманидзе В.Г., Турманидзе А.В. Обучение бадминтону на этапе начальной подготовки в общеобразовательных учреждениях для обучающихся с различным уровнем физического здоровья. – Омск: ОмГУ, 2013. – 192 с.
- 15 Помыткин В.П., Ивашин А.А. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика. Часть 2. – ПО типография, 2015. – С. 496.

References

- Fiskalov V.D., Cherepashkin V.P. (2016) Teoretiko-metodicheskie aspekty praktiki sporta. Uchebnoe posobie [Theoretical and methodological aspects of sports practice. Textbook]. Publishing house "Sport", 524 p. (In Russian).
- Issurinu V.B. (2017) Sportivnyj talant: prognoz i realizaciya [Sports talent: forecast and implementation]. Publishing house "Sport", 311 p. (In Russian).
- Kojaspirov Yu.G. (2018) Sekrety uspekha urokov fizkul'tury. Uchebno-metodicheskoe posobie [Secrets of success of physical education lessons. Teaching-methodical manual]. Publishing house "Sport", 114 p. (In Russian).
- Korobkov A.V., Golovin V.A., Maslyakov V.A. (1983) Fizicheskoe vospitanie [Physical education]. Moscow, Vysshaya shkola, 120 p. (In Russian).
- Kots Ya.M. (1986) Sportivnaya fiziologiya [Sports Physiology]. Moscow, Physical culture and sport, 143 p. (In Russian).
- Lifshits V.Ya. (1994) Badminton. Stupeni masterstva: ucheb. dlya vuzov [Badminton. Mastery steps: textbook. for universities]. Yoshkar-Ola, 275 p. (In Russian).
- Malinovsky S.V. (1986) Takticheskaya podgotovka v sportivnyh igrakh [Tactical training in sports games]. Moscow, Physical culture and sport, 167 p. (In Russian).

Matveev L.P. (2019) *Obshchaya teoriya sporta i ee prikladnye aspekty* [General theory of sports and its applied aspects]. Publishing house "Sport", 413 p. (In Russian).

Nikolaev A., Semenov V. (2017) *Razvitie vynoslivosti u sportsmenov* [Development of endurance in athletes]. Publishing house "Sport", 111 p. (In Russian).

Pomytkin V.P., Ivashin A.A. (2015) *Kniga trenera po badmintonu. Teoriya i praktika. Chast' 2.* [Badminton coach's book. Theory and practice. Part 2]. Software printing house, 496p. (In Russian).

Puni A.Ts. (1969) *Psihologicheskaya podgotovka k sorevnovaniyu v sporte* [Psychological preparation for competition in sports]. Moscow, FiS, (In Russian).

Rodionov A.V. (1993) *Psihologicheskie osnovy takticheskoy deyatel'nosti v sporte* [Psychological foundations of tactical activity in sports]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2, pp. 7-9. (In Russian).

Solodov A., Sologub E. (2006) *Fiziologiya cheloveka. Obshchaya. Sportivnaya. Vozrastnaya* [Human physiology. General. Sports. Age.]. (6th edition), 678 p. (In Russian).

Turmanidze V.G., Turmanidze A.V. (2013) *Obuchenie badmintonu na etape nachal'noj podgotovki v obshcheobrazovatel'nyh uchrezhdeniyah dlya obuchayushchihsya s razlichnym urovnem fizicheskogo zdorov'ya* [Teaching badminton at the stage of initial training in educational institutions for students with different levels of physical health]. OmSU, 192 p. (In Russian).

Zheleznyak Yu.D., Portnov Yu.M., Savin V.P., Leksakov A.V. (2004) *Sportivnye igry, Tekhnika, Taktika, Metodika obucheniya* [Sports games, Technique, Tactics, Teaching methodology], (In Russian).