

УДК 796

## МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТРЕНИРОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ БАДМИНТОНОМ

ГИЛЯСОВА Марина Хакимовна

преподаватель

Институт педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования  
Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова  
г. Нальчик, Россия

*В статье рассматриваются методические основы организации тренировочного процесса студентов высших учебных заведений в рамках занятий по «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» на примере занятий бадминтоном. Описаны этапы обучения технике игры, включающие имитацию движений, работу с воланом и специфику перемещений по площадке. Особое внимание уделено положительному влиянию бадминтона на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты реакции и профилактику зрительного утомления.*

**Ключевые слова:** физическая культура, студенты, вуз, бадминтон, тренировочный процесс, методика обучения, физические качества, здоровье, скоростно-силовая подготовка, цифровизация спорта.

В современном мире, в условиях стремительного социально-экономического развития и кардинальных изменений в человеческом обществе, здоровье молодого поколения все чаще подвергается негативному воздействию.

К сожалению, наблюдается тревожная тенденция ухудшения физического состояния студентов. Согласно данным, приводимым в научной литературе, «свыше 80% абитуриентов, поступающие в высшие учебные заведения страны, имеют патологические и хронические отклонения в здоровье» [1, с. 276].

Этот вид спорта привлекает своей доступностью и эмоциональностью. Как отмечается в профильных работах, бадминтон обладает преимуществами, которые делают его идеальным для использования в сфере образования: он «доступен, увлекателен, не сложный в освоении на начальном этапе обучения» [2, с. 12]. Более того, занятия бадминтоном позволяют решать сразу две задачи: игровую и оздоровительную. В процессе игры реализуются два важных качества – «игра и польза» [1, с. 278]. Студенты, увлеченные соревновательным процессом, зачастую даже не замечают той колоссальной физической нагрузки, которую получает их организм, что делает тренировку психологически комфортной.

Здесь закладывается фундамент: правильный хват, работа кисти, основная стойка.

Второй этап включает упражнения с воланом, например, когда волан «подбрасывается партнером вверх на высоту 4-5 м от пола» [2, с. 14]. Это необходимо для того, чтобы студент научился чувствовать снаряд и рассчитывать траекторию его полета. Третий этап переносит акцент на работу ног и перемещения по площадке для отработки ударов, а четвертый этап – это уже непосредственно игра.

Нельзя упускать из виду и глубокое физиологическое воздействие бадминтона на организм. Анализ отечественной и зарубежной литературы показывает, что этот вид спорта предъявляет высокие требования к скоростно-силовым качествам. Игру в бадминтон характеризуют как деятельность, где доминирующими энергетическими системами являются алактатная (60%) и аэробная (20%) [3, с. 87]. Это означает, что студент должен быть готов к коротким, но очень интенсивным взрывным действиям. Способность игроков выполнять эффективный удар со скоростью более 400 км/ч (а именно такой скорости может достигать волан у профессионалов) зависит от взрывной силы рук [3, с. 88]. Вследствие этого в программу тренировок обязательно включаются упражнения на развитие взрывной силы ног и мышц кора, так как доказано, что «уровень развития силы брюшного пресса, рук и ног отражается на спортивном результате бадминтониста» [3, с. 88].

Необходимо также учитывать современные реалии цифровизации. Сегодняшние студенты живут в цифровой среде, и сфера физической культуры не может оставаться в стороне. Как указывается в актуальных работах, «все ведущие сферы деятельности людей... пронизаны цифровыми компонентами» [5, с. 87]. В методику тренировок постепенно внедряются мобильные приложения и цифровые девайсы, которые помогают студентам отслеживать свою физическую активность, режимы питания и восстановления. Это способствует повышению мотивации к здоровому образу жизни. Использование передовых технологий приводит к более ощутимым результатам в «поиске, систематизации, хранении и распределении аналитической и обучающей информации» [5, с. 87], что позволяет преподавателям и студентам качественнее подходить к процессу тренировок.

В завершение обзора методических основ следует сказать о контроле результатов. Для оценки эффективности занятий используются контрольные нормативы. В практике вузов применяются такие тесты, как «Челночный бег 3x10 м» и «Прыжки через скакалку за 1

минуту». Данные тестирования показывают положительную динамику: например, в одном из наблюдений результаты прыжков у девушек улучшились со 123 до 143 раз, что соответствует оценке «хорошо» [2, с. 14]. Такие объективные показатели подтверждают, что выбранная методика работает и способствует реальному развитию скоростно-силовых качеств и координации.

Подводя итог всему вышесказанному, становится очевидно, что тренировка студентов в секции бадминтона – это сложный, многогранный процесс. Он строится на сочетании общефизической подготовки с развитием специальных навыков (чувство волана, работа кисти, перемещения). Включение бадминтона в программу физического воспитания вузов полностью оправдано, так как он комплексно воздействует на организм, улучшает здоровье, зрение и психоэмоциональное состояние обучающихся, а использование современных цифровых технологий лишь усиливает этот положительный эффект. Грамотное применение описанных методик позволяет не только подготовить студентов к сдаче зачетов, но и привить им любовь к спорту на долгие годы.

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Жаброва Т.А.* Спортивный бадминтон как средство укрепления здоровья студентов высших учебных заведений / Т.А. Жаброва, О.В. Жаброва // Задачи и перспективы развития физической культуры и спорта в современных условиях: материалы IXX Всероссийской научно-практической конференции, Кемерово, 09–10 июня 2022 г. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2022. – С. 275-280. – EDN GOOАOC.
2. *Батова Е.А.* Бадминтон как средство повышения уровня физической работоспособности студентов / Е.А. Батова, И.В. Маков // Наука-2020. – 2018. – № 6(22). – С. 11-15. – EDN YRYAHJ.
3. *Зотова Ф.Р.* Физическая подготовка бадминтонистов: аналитический обзор отечественной и зарубежной литературы / Ф.Р. Зотова, В.М. Газанова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2023. – Т. 11, № 2. – С. 85-95. – DOI 10.36028/2308-8826-2023-11-2-85-95. – EDN KQDGZJ.
4. *Гринева Д.Д.* Влияние занятий большим теннисом на скорость реакции и точность двигательных действий у студентов / Д.Д. Гринева, Н.А. Синельникова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 10(224). – С. 84-86. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.10.p84-86. – EDN PUGGSK.
5. *Гудков Ю.Э.* Особенности цифровой трансформации сферы физической культуры и спорта / Ю.Э. Гудков, Г.В. Степанов, Н.В. Мазитова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 10(224). – С. 87-90. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.10.p87-90. – EDN TLUYZE.

## METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF UNIVERSITY STUDENTS' TRAINING DURING BADMINTON LESSONS

**GILASOVA Marina Khakimovna**

Lecturer

Institute of Pedagogy, Psychology and Physical Culture and Sports Education  
Kabardino-Balkarian State University named after H.M. Berbekov  
Nalchik, Russia

*The article discusses the methodological foundations of the organization of the training process for students of higher educational institutions in the framework of classes on «Elective disciplines in physical culture and sports» using the example of badminton classes. The stages of learning the technique of the game are described, including imitation of movements, working with a shuttlecock and the specifics of movements on the court. Special attention is paid to the positive effect of badminton on the development of speed and strength qualities, reaction speed and prevention of visual fatigue.*

**Keywords:** physical education, students, university, badminton, training process, teaching methods, physical qualities, health, speed and strength training, digitalization of sports.