УДК 796.06-053.81 **DOI 10.52928/2070-1640-2025-44-2-49-52**

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ БАДМИНТОНОМ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ (НА ПРИМЕРЕ КНР)

ФАН ЦЗИН[1], канд. пед. наук, доц. А. В. САЗОНОВА[2]
(Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка, Минск)
[1]ORCID https://orcid.org/0009-0004-3526-8581
[2]ORCID https://orcid.org/0000-0002-2109-6879

В учреждениях высшего образования КНР широко распространен и популярен бадминтон. Отличительные особенности бадминтона и его использования в физическом воспитании студентов выражены в доступности, высокой популярности, игровом характере занятий, присутствии соревновательного компонента, возможности дозировать нагрузку, принимая участия в парных и одиночных матчах. При этом возможности этого вида спорта не всегда используются с достаточной эффективностью для оздоровления занимающихся, совершенствования их двигательных способностей.

Представленный в статье материал содержит результаты исследования эффективности занятий бадминтоном в учреждениях высшего образования. Обоснована целесообразность учета интенсивности тренировочных заданий, исследовано влияние подбора тренировочных заданий на моторную плотность занятия и оздоровительный эффект от занятий в целом. Проанализирован уровень физической подготовленности студентов в динамике от первого курса до четвертого на основании результатов, рассмотрены предпосылки и условия повышения физической подготовленности студентов и их двигательных качеств.

Ключевые слова: *физическое воспитание, бадминтон, студенты, КНР, физическая подготовленность.*

Введение. В настоящее время специалистами отмечается снижение двигательной активности населения. Особенно это негативно сказывается на подрастающем поколении, поскольку именно в детском и молодом возрасте еще не завершено физическое развитие, и малоподвижный образ жизни способствует появлению неинфекционных заболеваний, связанных с нарушением работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата [1; 2; 3]. По данным Всемирной организации здравоохранения количество таких молодых людей возрастает [4; 5].

Причинами снижения двигательной активности учащейся молодежи являются возрастающие учебные нагрузки, постоянная необходимость получения высоких результатов в учебе вследствие конкуренции на рынке труда и обязательность соответствия высоким требованиям работодателей, широкое распространение электронных устройств, пользование которыми также создает дефицит движения [6; 7]. Ситуацию усугубила вынужденная самоизоляция в период пандемии, последствия которой дают знать о себе и в настоящее время ростом заболеваний дыхательной и сердечно-сосудистой систем [8; 9]. Большая загруженность учебными занятиями предполагает, что время двигательной активности должно быть организовано максимально эффективно. Оценкой эффективности занятий студентов могут служить показатели их физической подготовленности [10].

Цель исследования – изучение динамики уровня физической подготовленности студентов в ходе обучения в учреждении высшего образования; оценка эффективности занятий с использованием средств бадминтона в учреждениях высшего образования.

В исследовании применялись методы математической статистики для оценки и анализа полученных количественных показателей физической подготовленности студентов в констатирующем исследовании и в ходе педагогического формирующего эксперимента.

Основная часть. Исследование проводилось в г. Гуанси (провинция Гуандун, КНР) на базе университета со студентами 1-го курса в период с 2021 по 2024 гг. Исследование осуществлялось поэтапно:

первый этап – поисково-теоретический (2021–2022 гг.);

второй этап – констатирующие исследования (2022–2023 гг.);

третий этап – формирующий эксперимент (2023–2024 гг.);

четвертый этап – аналитический (2024 г.).

На первом был проведен анкетный опрос студентов Гуансийского университета. Выборка 133 человека. Изучались мнения студентов о формах и методах занятий физической культурой, их частоте и продолжительности, значимости и роли в их жизни.

Несмотря на большое разнообразие средств физической культуры важно было выбрать наиболее эффективные из тех, которыми бы хотели заниматься студенты. Согласно проведенному анкетному опросу по изучению мнения о наиболее предпочтительных видах физической активности, среди предпочитаемых были названы бадминтон, настольный теннис, ушу. Чтобы выявить вид с наибольшей эффективностью, мы изучили влияние занятий данными

видами спорта на уровень физической подготовленности студентов и развитие двигательных качеств. Было установлено, что независимо от пола бадминтон в большей степени влияет на уровень выносливости, скоростно-силовых способностей по сравнению с уже названными настольным теннисом и ушу.

С целью повышения уровня физической подготовленности студентов была разработана методика проведения занятий с использованием средств бадминтона. Недостаток двигательной активности компенсировался повышением интенсивности занятий и уровнем мотивации к занятиям, в связи с этим и был выбран бадминтон как доступный в плане несложного освоения технических приемов и передвижений, не требующий дорогостоящего оборудования, позволяющий заниматься студентам независимо от уровня их подготовленности и предыдущего двигательного опыта.

Содержание составляли средства общефизической подготовки, специальные средства бадминтона, которые были объединены в тренировочные модули различной направленности.

Затем определялся уровень физической подготовленности обучающихся по показателям, приведенным в Национальных стандартах здоровья КНР. На основании полученных результатов оценивали уровень физической подготовленности студентов по методике, принятой в университетах КНР. Результаты проведенного обследования свидетельствовали о выраженном снижении уровня физической подготовленности у студентов и необходимости мероприятий, корректирующих физическое состояние студентов.

На рисунке 1 представлены результаты в тестовых заданиях «Прыжок в длину с места» и «Поднимание туловища из положения лежа на спине», выполняемые в течение четырех лет в ходе обучения в университете. Наблюдается значительное улучшение по сравнению с исходным уровнем на втором курсе, затем стойкое снижение до четвертого курса. Поскольку данное снижение типично для большинства студентов, можно говорить о нерациональном распределении тренировочных нагрузок в ходе физического воспитания, что подчеркивает актуальность настоящего исследования.

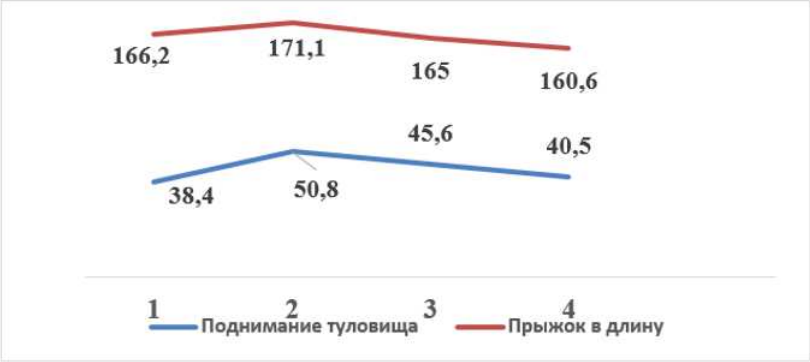

Рисунок 1. – Динамика показателей физической подготовленности студентов 1–4 курсов (девушки)

Таким образом, полученные результаты позволяют утверждать, что уровень физической подготовленности студентов повышается на втором курсе, прирост в показателях достоверно значим на уровне 0,05. Затем снижается от курса к курсу, вплоть до четвертого (рисунок 2).

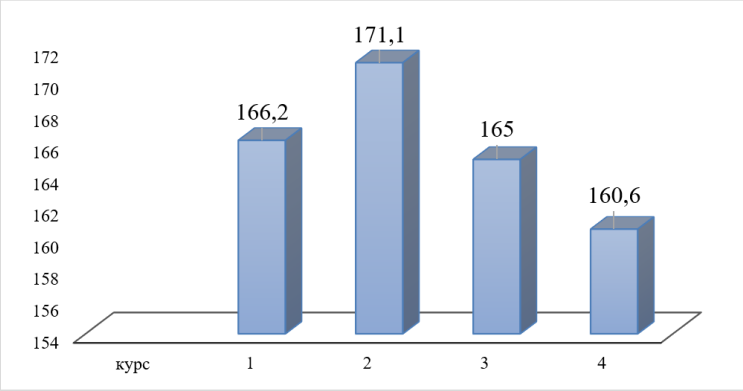

Рисунок 2. – Динамика показателей скоростно-силовых способностей студентов 1-4 курсов (юноши)

Различия между показателями на втором курсе и на третьем также статистически достоверны ($p < 0,05$). Результаты настоящего исследования согласуются с данными аналитических работ, изучающих динамику физической подготовленности студентов [11; 12]. В то же время ряд исследований подтверждает положительное влияние занятий бадминтоном на развитие двигательных качеств детей и взрослого населения [13; 14; 15]. Следовательно, обоснована возможность существенного повышения уровня физической подготовленности студентов, но дальнейшее выраженное снижение результатов позволяет заключить о недостаточно обоснованном распределении нагрузок на учебно-тренировочном занятии, что подтверждает актуальность исследования рационального распределения нагрузок с учетом интенсивности, объема и координационной сложности.

Учитывая одинаковый объем занятий, выраженный в продолжительности одного занятия и периодичности 2 раза в неделю, предположительно снижение показателей физической подготовленности обусловлено адаптационными перестройками на втором курсе вследствие выполняемой нагрузки, имеющей выраженный тренировочный эффект, который при достигнутом уровне и прежнем объеме не дает эквивалентного прироста результатов в контрольных тестовых заданиях, в связи с чем необходимо пересмотреть величины и направленность тренировочной нагрузки и возможность ее варьирования в физическом воспитании студентов.

Также представлялось закономерным и целесообразным определить организационно-методические условия, способствующие повышению уровня физической подготовленности студентов, занимающихся бадминтоном.

Анализ учебной программы по бадминтону показал, что оптимальная продолжительность занятий составляет 90 мин, периодичность – от двух раз в неделю. Содержание технической подготовки включает основные удары и стойки, передвижения по площадке. В то же время в учебно-методических материалах нет данных об изменении величины нагрузки в зависимости от способа организации обучающихся на занятии, что затрудняет управление учебно-тренировочным процессом и его планирование. Не учитывается, как правило, количество человек на площадке и возможность варьировать темп игры, изменяя величину нагрузки.

Затем была поставлена задача – изучить интенсивность тренировочных заданий в зависимости от способа организации занимающихся. Следует учесть, что не все студенты в одинаковой степени физически подготовлены, соответственно, кто-то из них передвигается быстрее, выполняет большее количество ударов за единицу времени по сравнению с менее подготовленными одногруппниками. На основании балльной оценки физической подготовленности все студенты были разделены на группы по уровням от низкого до высокого. Были разработаны тренировочные задания (ТЗ) и оценена их интенсивность (таблица).

Таблица. – Тренировочные задания различной интенсивности в соответствии с формой организации занимающихся

Интенсивность ТЗ в зависимости от вариантов организации занимающихся на занятии					
8x8	1x1	1x2	1x3	2x2	4x4
70–100 уд/мин	120–180 уд/мин	140–180 уд/мин	120–140 уд/мин	110–170 уд/мин	130–160 уд/мин

Применение предложенных средств технической и физической подготовки в течение 18 недель способствовало существенному повышению уровня физической подготовленности занимающихся, где значимость достоверна на уровне $p < 0,05$. В большей степени наблюдалось улучшение показателей, характеризующих состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Заключение. С целью повышения уровня физической подготовленности студентов была разработана методика проведения занятий с использованием средств бадминтона. Содержание составляли средства общефизической подготовки, специальные средства бадминтона, которые были объединены в тренировочные модули различной направленности.

Применение предложенных средств технической и физической подготовки в течение 18 недель способствовало существенному повышению уровня физической подготовленности занимающихся. Был выявлен прирост в уровне физической подготовленности. Отмечались положительные изменения в уровне скоростных и скоростно-силовых способностей по результатам в контрольных упражнениях: бег 50 м, время реакции выбора, прыжок в длину с места. Менее выражен прирост силы мышц рук, что возможно объясняется тем, что преимущественно занимающиеся держали ракетку в правой руке. Вместе с тем отмечается существенное улучшение результатов в броске волана на точность попаданий, что говорит об улучшении координационных способностей и умении управлять собственными усилиями в пространстве и времени.

ЛИТЕРАТУРА

1. 姜志明，王保勇．我国青少年学生体质健康的现状与未来 [J]. 北京：中国青年政治学院学报 = Цзян Чжимин, Ван Баоюн. Будущее физического здоровья молодых студентов в Китае // Журнал Китайского молодежного университета политических наук. – 2014. – № 5. – С. 38–39.
2. 赵丰超.羽毛球运动员的身体素质训练探讨[J].北京：北京体育大学学报 = Чжао Фэнчао. Обсуждение физической подготовки игроков в бадминтон // Журнал Пекинского университета физической культуры. – 2010. – № 33(06). – С. 12–15.

3. 郑殷珏,方爱莲,蔡金明等.《国家学生体质健康标准》与《学生体质健康标准(试行方案)》的比较研究[J].北京：体育科学 = Сравнительное исследование государственных стандартов физического здоровья студентов (пилотная программа) / Чжэн Иньцзюэ, Фан Айлин, Цай цзиньмин и др. – Пекин: Наука о спорте, 2009. – 96 с.
4. 陈玉忠.关于我国青少年体质健康问题的若干社会学思考[J].北京，中国体育科技 = Чэнь Ючжун. Размышление о проблемах физического здоровья китайских подростков // Китайские наука и технологии. – 2007. – № 43(6). – С. 83–90.
5. 姜志明，王保勇．我国青少年学生体质健康的现状与未来 [J]. 北京：中国青年政治学院学报 = Цзян Чжимин, Ван Баоюн. Будущее физического здоровья молодых студентов в Китае // Журнал Китайского молодежного университета политических наук. – 2014. – № 5. – С. 38–39.
6. 李小伟,为了青少年学生的体质健康---中央 7 号文件暨全国亿万学生阳光体育运动 5 周年追述,北京:中国教育报 = Ли Сяовэй. За физическое здоровье юных студентов – Центральный документ № 7 и пятилетие Национального солнечного спорта для сотен миллионов студентов // Новости образования Китая. – 2012. -№ 6. – С. 7–10.
7. Сазонова, А. В., Фан Цзин. Организационно-педагогические условия физического совершенствования студентов КНР // Весці БДПУ. Сер. 1, Педагогіка. Псіхалогія. Філалогія. – 2023. – № 1. – С. 12–13.
8. 潘晓丽. 学校体质健康促进能力评价指标体系研究[D].南京：南京师范大学 = Пан Сяоли. Исследование системы оценки показателей способности к укреплению физического здоровья в школе. – Нанкин: Нанк. пед. ун-т, 2015. – 20 с.
9. 沙海霞.羽毛球运动对大学生身体形态及健康体适能影响的研究[D].辽宁:辽宁师范大学 = Ша Хайся. Влияние бадминтона на форму тела и физическую подготовку студентов колледжа. – Ляонин: Ляон. пед. ун-т, 2008. – 31 с.
10. 张庆祥,王文婧 .浅谈羽毛球运动在当今社会中的健身价值[J].陕西，体育世界(学术版 = Чжан Цинсян, Ван Вэньси. Значении бадминтона для здоровья движения современном обществе // Мир спорта. – 2014. – № 5. – С. 41–43.
11. 赵丰超.羽毛球运动员的身体素质训练探讨[J].北京：北京体育大学学报 = Чжао Фэнчао. Обсуждение физической подготовки игроков в бадминтон // Журнал Пекинского университета физической культуры. – 2010. – № 33(06). – С. 12–15.
12. 邹修竹. 在羽毛球技术学习中专项体能训练及相关素质的影响研究 [D]. 陕西 : 陕西师范大学 = Цзоу Сючжу. Исследование влияния специальноǐ физическоǐ подготовки и связанных с неǐ качеств на обучение технологии бадминтона. – Шэньси: Пед. ун-т Шэньси, 2014. – 12 с.
13. 朱建国. 羽毛球运动教学与训练教程 [M]. 北京:清华大学出版社 = Чжу Цзяньгуо. Учебно-тренировочныǐ курс по бадминтону. – Пекин: Изд-во ун-та Цинхуа, 2015. – 125 с.
14. 许浩,缪爱琴,李森等. 对国民体质监测网络运行机制的探讨—以江苏省国民体质监测系统为研究案例[J]. 江苏：体育与科学 = Обсуждение механизма работы Национальной сети мониторинга физической подготовленности – использование национальной системы мониторинга физической культуры Цзянсу / Сюй Хао и др. // Спорт и наука. – 2012. – № 5. – С. 82–87.
15. 贺大伟.身体运动功能训练对乒乓球运动员专项身体素质影响的实 验研 究[C]//冶金工业教育资源开发中心,中国钢协职业培训中心.第 13 届钢铁 行业职业教育培训优秀多媒体课件活动系列研讨会——教育理论与教育管理 高质量发展之路论文集.四川师范大学附属中学; 2024:3 = Хэ Давэиǐ. Экспериментальное исследование влияния функциональных тренировок на физическую подготовку игроков в настольныǐ теннис // На пути к высококачественному развитию теории образования и управления образованием: сб. ст. 13 семинара по проф. образованию и обучению в черноǐ металлургии с использованием мультимедийных учеб. материалов / Центр развития образоват. ресурсов металлург. пром-сти [и др.]. – Сычуань, 2024. – С. 28–32.

Поступила 20.11.2025

ORGANIZING BADMINTON CLASSES IN STUDENT PHYSICAL EDUCATION (USING THE EXAMPLE OF CHINA)

FANG JING, A. SAZONOVA
(Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank, Minsk)

The health of young people is a pressing issue for many countries worldwide, as it determines the future of the nation. Badminton is widely practiced and popular in higher education institutions in China. Distinctive features of badminton and its use in student physical education include its accessibility, high popularity, game-like nature, competitive component, and the ability to moderate the load by participating in doubles and singles matches. At the same time, the potential of this sport is not always utilized effectively enough to improve the health of its participants and enhance their motor skills. This article presents the results of a study on the effectiveness of badminton training in higher education institutions. It substantiates the feasibility of considering the intensity of training tasks, the impact of training task selection on the motor density of the session, and the overall health benefits of the training. The article analyzes the level of physical fitness of students from their first to fourth years. Based on these results, it examines the prerequisites and conditions for improving their physical fitness and motor skills.

Keywords: *physical education, badminton, students, China, physical fitness.*