

К.М.Сулеева¹, Н.Р.Рамашов¹, Г.Д.Бабушкин²¹Карагандинский государственный университет им. Е.А.Букетова;²Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск, Россия
(E-mail: suleyevakm@mail.ru)

Интегральная подготовка юных бадминтонистов

В статье выявлена значимость интегральной подготовки бадминтонистов в соревновательной деятельности. Приведены формы проявления интегральной подготовки. Рассмотрены ведущие средства интегральной подготовки спортсменов, определены пути повышения её эффективности у бадминтонистов. Разработана методика совершенствования интегральной подготовки бадминтонистов, прошедшая экспериментальную проверку в процессе педагогического эксперимента с юными спортсменами экспериментальной группы отделения бадминтона. Приведены результаты эффективности применения разработанной методики.

Ключевые слова: бадминтон, интегральная подготовка, соревновательная деятельность, подготовка, результат, методы, тренировка, тестирование.

В процессе становления спортивных игр стремление лучше играть привело к необходимости предварительной подготовки к соревнованиям. Это выражалось в обучении приемам игры, освоении правил соревнований, проведении двусторонних игр, контрольных игр с другими командами, психологической настройке, разработке тактики игры с вероятным соперником. Накопление опыта, обобщение результатов научных исследований привели к становлению теории и методики тренировки и выделению ее разделов — технической, тактической и физической подготовки, а в дальнейшем — психологической и теоретической (интеллектуальной) подготовки [1; 115–140, 2; 98–110].

В настоящее время совершенствование тренировочного процесса по всем его составляющим привело к его глубокой дифференциации: разработка систем тренирующих воздействий по технической, тактической, физической подготовке, проведение учебно-тренировочных сборов по физической (функциональной, атлетической), технико-тактической подготовке, написание методических материалов, учебных пособий и т.п. Опыт показывает, что совершенствование в отдельных компонентах тренировки не дает непосредственных заметных сдвигов в эффективности соревновательной деятельности спортсмена. Требуется длительное время, чтобы «дифференцированные эффекты» тренировки существенно проявлялись в эффективности игрового (в двусторонних играх) и соревновательного (участия в соревнованиях) опыта. За счет же интеграции можно сократить срок выхода игрока на уровень высшего понимания игры и продлить период его пребывания в спорте высших достижений [3; 234–246]. Поэтому недостаточно на хорошем уровне решать задачи в каждом виде подготовки автономно, в надежде, что в учебных двусторонних играх и впоследствии в соревновательной деятельности эффект проявится сам по себе. Как уже упоминалось выше, это произойдет, но будет потеряно время, в течение которого спортсмен мог бы демонстрировать стабильно высокие результаты в спорте.

Соревновательная деятельность в бадминтоне сложна и многообразна, в ней системно, целостно проявляются взаимосвязи: физических качеств и приемов техники; физических качеств и тактических действий; приемов техники и тактических действий. Все это происходит в условиях взаимодействия всех сторон подготовленности бадминтонистов. Способность к реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности является интегральной подготовленностью спортсмена, которой на сегодня не уделяется должного внимания в теории и практике.

Интегральная подготовка — это процесс объединения, координации и реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности (физической, технической, тактической, психологической), а также качеств и способностей, развитых на тренировке. Основным средством проверки интегральной подготовки спортсмена является успешное выступление на соревнованиях [4; 180–198].

Понятие «интеграция» широко используется в различных областях — экономике, образовании, науке. Суть этого понятия (лат. *Integrotio* — восстановление, восполнение; *integer* — целый) означает объединение в целое каких-либо частей, элементов; процесс взаимного приспособления (например, расширенное экономическое сотрудничество, объединение в области физического воспитания и

спорта на международном уровне; объединение учебных дисциплин в интегративных курсах в образовательных учреждениях и др.) Интегрировать — означает производить интеграцию, объединять части в целое, а также включать новый элемент в существующую систему.

В литературе отмечается, что интеграция имеет важное значение в спортивных играх, и в частности в бадминтоне, для повышения эффективности обучения техническим приемам и тактическим действиям, актуализации специальных знаний обучаемых в процессе освоения технико-тактического арсенала и в соревнованиях [5]. В циклических видах спорта проблема интегральной подготовки не стоит так остро, как в игровых видах, ввиду ограниченного тактико-технического набора средств. Основным средством интегральной подготовки в бадминтоне является двусторонняя игра в условиях, максимально приближенных к соревновательным [4; 180–198].

Интегральная подготовка призвана реализовать в тренировке, в процессе обучения и совершенствования признак целостности соревновательной игровой деятельности с тем, чтобы тренировочные эффекты, каждый в отдельности, эффективно проявлялись в этих специфических соревновательных условиях.

С учетом специфики бадминтона процесс интеграции проявляется в следующих формах:

- взаимосвязь развития физических качеств в процессе физической подготовки;
- объединение движений в целостный технический рисунок игры;
- взаимосвязь тактических действий в процессе тактической подготовки;
- взаимосвязь физической подготовки с технической, интеграция физических качеств в технические приемы и тактические действия;
- взаимосвязь технической и тактической подготовок: интеграция технических приемов в тактические действия;
- интеграция технико-тактических действий при максимальной реализации двигательного потенциала спортсмена в игровую и соревновательную деятельность [5].

Взаимосвязь сторон подготовки спортсмена требует специального, целенаправленного воздействия. Это возможно при осуществлении интеграции — процесса формирования связей между компонентами тренировки с целью объединения их в единую целостную соревновательную деятельность. Значение данного процесса настолько велико, что в тренировочном процессе в спортивных играх, особенно наряду с другими, выделяется специальный раздел «Интегральная подготовка».

По определению Ю.Д. Железняк [3; 234–246], интегральная подготовка представляет собой систему тренировочных воздействий, призванную максимально реализовать тренировочные эффекты отдельных сторон подготовки — технической, тактической, физической в целостной игровой соревновательной деятельности спортсменов.

В достижении спортивного результата в спортивных играх условно можно выделить три ступени. Первая ступень: уровень физических качеств и морфофункциональных показателей, которые во многом обуславливают эффективность двигательного действия (приема игры). Вторая ступень: реализация физических способностей через технику конкретных приемов игры. Третья ступень: реализация технических приемов через тактические действия, что и отражается на результате. Наблюдается целостный характер ступеней и факторов: чем шире арсенал техники и чем она совершеннее, тем больше у спортсмена возможности максимально использовать в игре свой физический (двигательный) потенциал; а чем разнообразнее и совершеннее тактика, тем больше возможностей максимально реализовать в игре свой технико-физический потенциал.

Положение усложняется тем, что в арсенале соревновательных действий у бадминтонистов (приемов игры) много и их надо выполнять многократно в течение одной встречи, а таких встреч в соревнованиях всегда несколько. Очень важно, применяя обширный состав средств, методов и т.д., составляющих отдельные виды подготовки, добиться, чтобы все, что осваивает на занятиях спортсмен, он смог реализовать в игровых действиях, в процессе соревновательного противоборства, где слиты воедино техника и тактика, знания, физические, моральные и волевые качества.

Нельзя, однако, сводить интегральную подготовку только к двусторонним играм и соревнованиям. В ней выделяют, во-первых, целенаправленный процесс выработки связей между факторами, обуславливающими эффективность (результат, выигрыш) игровых действий спортсменов и, во-вторых, комплексное воздействие целостной игровой деятельности, включая соревновательную. В задачи интегральной подготовки входит: осуществление связи между видами подготовки — физической и технической; технической и тактической; психологической и теоретической; волевой и фи-

зической, технико-тактической; теоретической и технико-тактической, физической; достижение стабильности игровых навыков в сложных ситуациях соревнований; реализация физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности в единстве в игровых действиях.

Ведущими средствами интегральной подготовки служат упражнения для решения задач двух видов подготовки совмещенно (сопряженно); упражнения в чередовании различных по характеру упражнений (подготовительные, по технике, тактике, на переключения); учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с так называемыми установками на игру.

Существуют различные приемы повышения эффективности интегральной подготовки. Наиболее часто используемыми из них являются: облегченные условия (устройства); уменьшение или увеличение количества игроков (на площадке, в команде); тренировочные игры с более слабым или «удобным» соперником; принудительное лидирование или гонки за лидером; усложнение условий за счет увеличения размеров площадки; проведение тренировочных игр в другой климатической зоне, временном поясе; организация игр с более сложным, сильным и неудобным соперником; увеличение продолжительности соревновательной деятельности, утяжеление снарядов и др.

Главные методы интегральной подготовки — методы совмещенных (сопряженных) воздействий, игровой, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются учебные, контрольные и соревновательные игры [3; 234–246, 6; 97–110, 7; 147–162].

Соревнования составляют отличительную особенность вида спорта. Они являются важнейшим компонентом системы подготовки спортсменов и ориентиром для построения спортивной тренировки. Специфика соревновательной деятельности во многом определяет направление и содержание многолетней подготовки спортсменов (принципы, средства, методы, программирование процесса тренировки, отбор, оценка тренированности, оценка способностей спортсмена, контроль за его текущим состоянием и др.) [8; 87–102].

Учебно-тренировочная работа и соревнования — единый процесс, где соревнования служат проверкой уровня подготовленности бадминтонистов, стимулом для дальнейшего совершенствования их спортивного мастерства [5]. Также соревнования являются средством проявления всех сил и возможностей человека, воспитания его воли и характера. Соревнования требуют особой подготовки, цель которой — правильно подойти к наиболее важным соревнованиям. Да и само участие в соревнованиях требует соблюдения научно обоснованных положений и правил. Система спортивных соревнований является специфичным методом управления подготовкой спортсмена [9; 72–88].

Соревновательная деятельность тесно связана со спортивным результатом. Это обуславливает необходимость тщательного изучения ее содержания, выявления факторов, определяющих достижение высоких спортивных результатов [3; 234–246, 8; 87–102]. Соревнования бывают разными по цели, масштабу и степени психической напряженности. В связи с задачами подготовки и состоянием тренированности спортсмена преимущественная направленность соревнований может быть различной: на победу, на рекорд, контрольная, тренировочная, тактическая, приучение к условиям «поля боя» [7; 147–162]. В основе классификации соревнований по бадминтону лежат цели, задачи и характер зачета результатов. Классификационные — проводятся по общепринятым правилам и преследуют основную цель — повышение уровня спортивного мастерства. Первенства–чемпионаты — такие соревнования могут быть личными, командными и лично-командными. Товарищеские, или матчевые, встречи — между двумя или более командами. Показательные соревнования — преследуют цель пропаганды, агитации за данный вид спорта. Отборочные соревнования (прикидки) — проводят в преддверии крупных соревнований с целью определения сильнейших для комплектования сборных команд [10; 312–325, 11; 52–67]. Участие в соревнованиях с любой целью оказывает многостороннее воздействие на физические и психические качества спортсмена, дает знания и опыт [7; 147–162]. Структура соревновательной деятельности и факторы, обуславливающие ее эффективность, служат основой при построении процесса подготовки спортсменов и эффективного управления этим процессом [12; 154–169].

Невозможно достичь высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Именно на соревнованиях проявляются потенциальные возможности спортсмена и его мастерство, выявляются недостатки в технике, воспитываются волевые качества. Вот почему отличительной чертой современной методики спортивной тренировки является включение в неё интегральной подготовки спортсмена. Успех в соревнованиях обеспечивается многолетней тренировкой, в которой пре-

дусматривается (должна предусматриваться) интегральная подготовка, подготовка к соревнованиям. Она осуществляется постоянно в процессе годичной тренировки. Наряду с этим необходима и специальная, в том числе и психологическая, подготовка. Наибольшее значение имеет приучение к условиям «поля боя» — тренировка в условиях, моделирующих соревновательные.

Слова «тяжело в ученье, легко в бою» хорошо подходят и к спортивной подготовке. При этом увеличение трудностей, психической напряженности осуществляется как в условиях, моделирующих главное соревнование, так и вне их, например, проводить тренировку и товарищеские соревнования под магнитофонную запись шума и криков зрителей с трибун, при слабом или мигающем освещении, бежать кросс по особо трудному маршруту, прыгать в высоту через твердое препятствие. Очень редко, но все же встречаются в соревновательных условиях чрезвычайные обстоятельства. Поэтому полезно проводить иногда тренировку в невероятно осложненных условиях. Это не только моделирование случаев, возможных в будущем, сколько воспитание характера, хладнокровия и психической устойчивости. Надо также иметь в виду, что увеличение трудностей в тренировке, требующих от спортсменов предельной мобилизации всех сил и возможностей, является мощным средством дальнейшего улучшения их подготовленности [13; 182–197, 14, 15; 67–88].

Нами разработан вариант интегральной подготовки юных бадминтонистов, который прошел экспериментальную проверку. В экспериментальной группе использовались следующие методические приемы:

1) соревновательный метод. Упражнения на отработку техники и точности различных ударов выполняются с подсчетом правильно выполненных элементов упражнения. В ходе выполнения технической комбинации спортсмены должны набрать максимальное количество очков;

2) принудительное лидирование или гонки за лидером. Во время бега лидер становится во главе шеренги, и именно он задает темп, все остальные спортсмены, которые бегут за ним, должны соблюдать этот темп;

3) усложнение условий за счет увеличения или уменьшения размеров площадки. Игры на счет на определенной части площадки. Тренер задает углы, части или стороны площадки, в которые спортсмены должны направлять удары во время игры;

4) усложнение условий за счет увеличения количества соперников. Один игрок играет против двух и более игроков. При этом может лимитироваться количество ударов, которые могут выполнить игроки в большем составе;

5) организация игровых матчей с более сложными, неудобными и сильными соперниками.

6) интенсивная соревновательная деятельность за счет уменьшения времени матча. Игроки играют на счет не до контрольного очка, определенного правилами игры, а в определенном временном отрезке. При этом тренер не сообщает, сколько будет длиться игра по времени. Игрок должен успеть набрать за это время максимальное количество очков. За счет этого, как правило, повышается темп игры;

7) организация игровых матчей с более слабым или «удобным» соперником. Более сильному игроку ставится определенная задача, он должен либо отрабатывать во время игры определенные удары, либо, наоборот, не использовать во время игры тот или иной удар;

8) вовлечение спортсменов в творческий процесс планирования тренировочных занятий. Каждую тренировку назначается спортсмен для проведения разминки. Тем самым спортсмен участвует в процессе планирования тренировки и при этом учится управлять людьми, борется с нерешительностью, проявляет инициативу, а также участвует в поиске новых средств и методов тренировки, тем самым развивает свои знания в области физкультуры и спорта;

9) присутствие постоянного разнообразия и новизны в учебно-тренировочных занятиях, смена партнеров, задач, средств и методов;

10) упражнения, повышающие точность выполнения различных ударов. Во время выполнения упражнения ставятся мишени или ограничения, в которые спортсмен должен попасть, отрабатывая тот или иной удар;

11) увеличение продолжительности соревновательной деятельности;

12) утяжеление снарядов, используемых во время тренировочного процесса. Имитационные упражнения выполняются теннисными ракетками либо во время выполнения того или иного упражнения на спортсмена надеваются специальные утяжелители.

Для проверки эффективности предложенных практических рекомендаций был проведен педагогический эксперимент в течение шести месяцев. Спортсмены контрольной группы занимались

по общепринятой методике подготовки бадминтонистов. Результаты тестирования технической подготовленности бадминтонистов контрольной и экспериментальной групп в конце педагогического эксперимента (табл.) свидетельствуют о существенном повышении уровня следующих технических действий: укороченный удар по диагонали; подачи короткая и высоко-далекая. Все действия выполнялись из 10 попыток, засчитывалось правильно выполненное действие.

Т а б л и ц а

Показатели технической подготовленности бадминтонистов экспериментальной группы до и после эксперимента

Группы	Этапы	Подача короткая	Подача высоко-далекая	Укорот по линии	Укорот по диагонали	Смэш по линии	Смэш по диагонали
Контрольная	До эксперимента	8,25	8,4	8,5	7,83	8,83	8,33
Экспериментальная		8,41	8,66	8,5	8	8,83	8,33
P		>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
Контрольная	После эксперимента	8,4	8,58	8,8	8,25	8,83	8,58
Экспериментальная		8,8	8,9	9	9,08	9	8,9
P		< 0,05	< 0,05	> 0,05	< 0,05	> 0,05	> 0,05

Выводы. В исследовании выявлен недостаточно высокий уровень некоторых показателей физической и технической подготовленности бадминтонистов. Для повышения уровня развития технической подготовленности юных бадминтонистов разработаны практические рекомендации, предполагающие интеграцию физической и технической подготовки. Проведенный шестимесячный педагогический эксперимент позволил существенно повысить уровень технической подготовленности (короткие и высоко-далекие подачи волана, укорот по диагонали), что свидетельствует о том, что интегральная подготовка призвана реализовать в тренировке, в процессе обучения и совершенствования признак целостности соревновательной игровой деятельности с тем, чтобы тренировочные эффекты, каждый в отдельности, эффективно проявлялись в этих специфических соревновательных условиях. Цель моделирования при этом — апробировать выработанный замысел и план в условиях, как можно больше совпадающих с условиями предстоящего состязания. Интегральная подготовка — это процесс объединения, координации и реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности, качеств и способностей, развитых на тренировке.

Список литературы

- 1 Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 288 с.
- 2 Матвеев Л.П. Воспитание скоростных и силовых способностей // Теория и методика физической культуры. — 1991. — 181 с.
- 3 Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Академия, 2001. — 520 с.
- 4 Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ин-тов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.
- 5 Просад Н. Дети в спорте // Спортивная медицина. — Киев: Олимпийская лит., 2003. — С. 260–264.
- 6 Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Воспитание скоростных способностей // Теория и методика физического воспитания. — 1976. — 256 с.
- 7 Озолин Н.Г. Молодому коллеге. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 286 с.
- 8 Портнов Ю.М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. — М.: VIR Print, 1996. — 200 с.
- 9 Баладин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 193 с.
- 10 Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры. — М.: Академия, 2004. — 479 с.
- 11 Смирнов Ю.Н. Учебник для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1990. — 159 с.
- 12 Теория и методика детского и юношеского спорта: Учебник для ин-тов физкультуры / Под ред. Л.В. Волкова. — Киев, 2002. — 294 с.

13 *Матвеев Л.П.* Основы общей теории и спорта и системы подготовки спортсменов. — Киев: Олимпийская лит., 1999. — 320 с.

14 *Голомазов С.В., Усмангалиев М.Ж.* Влияние темпа, времени прослеживания и скорости полета мяча на технику и точность ударов в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. — 1989. — № 5. — С. 23–26.

15 *Даунид Д.* Побеждайте в парных играх. — Лондон, 1984. — 127 с.

К.М.Сүлеева, Н.Р.Рамашов, Г.Д.Бабушкин

Жеткіншек бадминтоншыларды интегралды даярлау

Мақалада бадминтоншыларды интегралды дайындау барысындағы қажеттілік көрсетілген. Бадминтоншыларды жарыс кезінде интегралды даярлау түрлері жайлы айтылған. Спортшылардың интегралды дайындығының негізгі құралдары қарастырылған. Спортшылардың интегралды дайындығын арттыру жолдарының тиімділігі сараланған, сондай-ақ жетілдіру әдістемесі жасалып, эксперименталды тексерістен өткен. Құрастырылған әдістеменің қолданудағы тиімділігінің нәтижелері келтірілген.

K.M.Suleyeva, N.R.Ramashov, G.D.Babushkin

Integrated training of young badminton players

In article the importance of integrated training of badminton players in competitive activity is revealed. Reduced forms of manifestation of integrated preparation in competitive activity of badminton players. The leading means of integrated training of athletes are considered. The ways of increase of efficiency of integrated training of badminton players are defined. The technique of improvement of integrated training of badminton players which underwent experimental testing in the course of pedagogical experiment with young athletes of experimental group of office of badminton is developed. The results of efficiency of application of the developed technique are given.

References

- 1 Platonov V.N. *Training of the qualified athletes*, Moscow: Physical culture and sport, 1986, 288 p.
- 2 Matveev L.P. *Theory and technique of physical culture*, 1991, 181 p.
- 3 Zheleznyak Yu.D., Portnov Yu.M., Savin V.P., Leksakov A.V. *Sports: Equipment, tactics, training technique*, studies. for the student. high. ped. studies. Institutions, Moscow: «Academy», 2001, 520 p.
- 4 Matveev L.P. *Theory and technique of physical culture: the textbook for institutes of physical culture*, Moscow: Physical culture and sport, 1991, 543 p.
- 5 Prosad N. *Sports medicine*, Kiev: Olympic literature, 2003, p. 260–264.
- 6 Matveev L.P., Novikov A.D. *Theory and technique of physical training*, 1976, 256 p.
- 7 Ozolin N.G. *To the young colleague*, Moscow: Physical culture and sport, 1988, 286 p.
- 8 Portnov Yu.M. *Bases of management train — competitive process in sports*, Moscow: VIR Print, 1996, 200 p.
- 9 Baladin V.I., Bludov Yu.M., Plakhtienko V.A. *Forecasting in sport*, Moscow: Fizkul'tura i sport, 1986, 193 p.
- 10 Kholodov Zh.K., Kuznetsov V.S. *Theory and technique of physical training and sport*, studies. a grant for students of higher education institutions of a fiz.culture, Moscow: «Academy», 2004, 479 p.
- 11 Smirnov Yu.N. *The textbook for institutes of physical culture*, Moscow: Fizkul'tura and sport, 1990, 159 p.
- 12 *Theory and technique of children's and youthful sport*; the textbook for physical culture in-t, under the editorship of Volkov L.V., Kiev, 2002, 294 p.
- 13 Matveev L.P. *Bases of the general theory and sport and system of training of athletes*, Kiev: Olympic literature, 1999, 320 p.
- 14 Golomazov S.V., Usmangaliyev M.Zh. *The theory and practice of physical culture*, 1989, 5, p. 23–26.
- 15 Daunid D. *Win in doubles*, London, 1984, 127 p.