

Сравнение процентного соотношения женщин с различным уровнем мотивации к занятиям оздоровительным фитнесом в возрастных группах показало, что в возрастной группе 16-22 лет у 66,7% опрошенных выявлен высокий уровень мотивации к занятиям оздоровительным фитнесом. В возрастной группе 23-35 лет высокий уровень мотивации выявлен у 57,1% опрошенных респондентов. У 50% опрошенных женщин в возрастной группе 36-55 лет уровень мотивации к занятиям оздоровительным фитнесом – высокий и у второй- средний.

**Заключение.** Таким образом, полученные в результате анкетирования нами данные позволяют считать, что в современных условиях фитнес для женщин является одним из значимых видов двигательной активности и при построении программ занятий необходимо учитывать мотивы женщин определенного возраста к занятиям оздоровительным фитнесом, цели посещения занятий, запросы и индивидуальный подход. Результаты опроса респондентов свидетельствуют о том, что приоритетными факторами, определяющими мотивацию занятий женщин оздоровительным фитнесом в разных возрастных группах, отличаются. Так в молодом возрасте главными оказываются мотивы, имеющие отношение к внешнему виду (коррекция фигуры, снижение веса), а с возрастом на лидирующие позиции выходят мотивы укрепления здоровья, улучшения самочувствия.

#### Литература:

1. Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительной тренировки // Теория и практика физ. культуры. – 2002. - № 8. – С. 6-14.
2. Гемалий Н.В. Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании женщин первого зрелого возраста. // Физическое воспитание студентов -2009. -№3. - С. 33-40.
3. Гоглюватая Н.О. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий аквафитнесом с женщинами первого зрелого возраста: Автореф. дис... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02./НУФВСУ.-К., 2007.-21с.
4. Выдрин В.М. Особенности физической культуры взрослых // Теория и методика физической культуры / под.ред. Ю.Ф. Курамшина 2-е изд. М.: Сов. спорт, 2004. С 295-310.
5. Панин И.А. Повышение мотивации достижения успехов в процессе тренировочной деятельности юных спортсменов. // Всероссийский интернет – конкурс педагогического творчества. – 2016.

**Куркина Е.А.**, НАО Карагандинский университет имени академика Е.А. Букетова, факультет физической культуры и спорта, гр. МФКиС-62, магистрант  
(*Научный руководитель – к.п.н., профессор Божиг Ж.*)

### ВЗАИМОСВЯЗЬ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В БАДМИНТОНЕ

**Актуальность проблемы.** Основу игровой деятельности в большинстве спортивных игр составляют разнообразные двигательные действия спортсменов, которые способствуют решению конкретных технико-тактических задач в процессе соревновательной деятельности [1]. Связь физической подготовки с эффективностью тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена достаточно очевидна и подтверждается многочисленными исследованиями отечественных и зарубежных авторов в области теории и методики физического воспитания и спорта [2,3]. Развитие у бадминтонистов физических качеств и овладение разнообразными двигательными навыками оказывают непосредственное влияние на все стороны их подготовки, но более всего способствуют повышению уровня технического и тактического мастерства [4]. Хорошая физическая подготовленность помогает бадминтонисту эффективно и на требуемой скорости проводить продиктованные игровой ситуацией действия, поддерживать высокую работоспособность в течение всей встречи и на протяжении всей турнирной дистанции, проводить разнообразные технические действия с минимальным количеством ошибок, связанных с усталостью игрока [5].

Актуальность темы обоснована недостаточной конкурентоспособностью сборной команды РК на международной спортивной арене. Следовательно, поиск резервов повышения технического мастерства казахстанских бадминтонистов – актуальная необходимость.

**Целью нашей работы** явилось выявление взаимосвязи технической и физической подготовки в учебно-тренировочном процессе бадминтонистов 11-14 лет на этапе начальной специализации.

**Материалы и методы исследования:** метод теоретического анализа; контрольные испытания; педагогическое наблюдение; экспертная оценка; методы математической статистики.

**Организация исследования.** Базой исследования являлась КГУ «Городская комплексная детско-юношеская спортивная школа г. Караганды». В наблюдении приняли участие девочки 11-14 лет учебно-тренировочной группы второго года обучения, привлеченные для занятий бадминтоном в количестве 8 человек. Занятия проводились 5 раз в неделю, продолжительностью 2-3 академических часа, по примерной учебной программе для ДЮСШ по бадминтону, где в соответствии с задачами, определенными для данного этапа подготовки, предлагается содержание занятий, подбор средств для развития физических качеств, а также освоения технико-тактических действий.

Критериями эффективности физической подготовки явились показатели развития физических качеств. Оценивали: координационные способности (прыжки боком через скамейку за 30 сек), скоростно-силовые качества (метание теннисного мяча с места на дальность, прыжок в длину с места, бросок набивного мяча). Техническую подготовленность спортсменов определяли по результатам тестов, предложенных для этапа начальной специализации в бадминтоне: (высоко-далекий удар по диагонали, смеш по диагонали).

При выборе тестов и проведении контрольных испытаний руководствовались методическими рекомендациями по бадминтону центра игровых видов спорта [6].

Анализ проводился в абсолютных величинах и по уровневой оценке результатов сдачи контрольных испытаний. Результаты тестирования были статистически обработаны по принятому в педагогических исследованиях методу. Взаимосвязь показателей физической и технической подготовленности определяли методом ранговой корреляции Спирмена [7]. Связь считали достоверной для 8 пар признаков при  $r \geq 0,643$  ( $p < 0,05$ ) и  $r \geq 0,833$  ( $p < 0,01$ ).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Теоретический анализ показал, что в процессе многолетней подготовки для отдельных ее этапов характерна определенная зависимость между уровнем развития физических качеств и техническими возможностями спортсмена. Очевидно, в становлении и совершенствовании технического мастерства спортсмена лимитирующим звеном может явиться несоответствие показателей физической подготовленности модельным требованиям, и это должно учитываться тренерами при управлении учебно-тренировочным процессом в бадминтоне.

Комплексная программа тестирования на этапе начальной специализации, включающая контрольные упражнения для оценки общих и специальных двигательных способностей, овладения основными элементами техники позволяет по педагогическим критериям, оценить двигательные возможности бадминтонистов, на что указывает анализ литературных источников [6].

Суммарная уровневая оценка исходных показателей физической подготовленности занимающихся показала, что 12,5 % занимающихся имеют высокий уровень физической подготовленности; 37,5% - уровень подготовленности выше среднего; 25 % - средний уровень; 25 % - ниже среднего уровня подготовленности.

В целом по результатам контрольного тестирования спортсмены имели средний уровень физической подготовленности. Наиболее отстающими сторонами физической подготовленности являлись скоростно-силовые способности.

С целью выявления характера взаимосвязи компонентов технической и физической подготовленности юных бадминтонистов (скоростно-силовые, координационные способности) нами был проведен корреляционный анализ. Результаты выполнения технических элементов оценивали по сумме баллов, набранных при выполнении высоко-далекого удара по диагонали и выполнении смеша по диагонали.

На этапе начальной специализации бадминтонистов между уровнем развития физических качеств и результатами овладения техникой базовых ударов обнаруживается прямая положительная зависимость. При анализе данных выявлены ведущие показатели физической подготовленности, коррелирующие с результатами овладения базовой техникой бадминтона (Табл. 1).

Изучение взаимосвязи между отдельными показателями ОФП и техникой базовых ударов в бадминтоне обнаружило выраженную зависимость между ними, о чем свидетельствуют величины коэффициента корреляции. Так, между тестом «прыжок в длину с места» и техникой смеша, а также техникой высоко-далекого удара коэффициент корреляции при положительном значении имел достоверные значения только во втором тесте, ( $r=0,737$  при  $p < 0,05$  соответственно).

При определении зависимости между скоростно-силовыми качествами (бросок набивного мяча) и техникой выполнения базовых ударов (высоко-далекий, смеш) коэффициент корреляции при

положительном значении имел достоверные значения только во втором тесте ( $r=0,780$  при  $p<0,05$ ), что указывает на тесную связь между ними.

Более высокими оказались значения коэффициента корреляции между суммарной оценкой ОФП и суммарной оценкой показателей техники ( $r = 0,767$  при  $p<0,05$ ), что свидетельствует о вкладе показателей ОФП в овладение техническим арсеналом игры.

Таблица 1. Взаимосвязь показателей физической подготовленности бадминтонистов 11-14 лет и базовой техники на этапе начальной специализации

Показатели	Базовая техника	
	Высоко-далекий удар по диагонали	Смеш по диагонали
ОФП		
1. Сумма тестов	0,868	0,475
2. Прыжок в длину с места	0,737	0,475
3. Бросок набивного мяча сидя на полу (2 кг)	0,780	0,518
СФП	Высоко-далекий удар по диагонали	Смеш по диагонали
1. Сумма тестов	0,892	0,791
2. Прыжки боком через скамейку за 30 сек	0,665	0,861
3. Метание теннисного мяча на дальность	0,744	0,958

При изучении взаимосвязи СФП с техникой базовых ударов выявлена достоверная корреляционная связь между суммарной оценкой СФП и показателем базовой техники высоко-далеким ударом ( $r=0,892$  при  $p<0,05$ ). При выполнении смеша, эта связь по значениям коэффициента корреляции оказалась также высокой по отношению к суммарной оценке СФП ( $r=0,791$  при  $p<0,05$ ).

На этапе начальной специализации значимый вклад в результативность техники исполнения высоко-далекого удара и смеша, как известно, вносят скоростно-силовые и координационные способности. При этом, взаимосвязь между координационными способностями по тесту «прыжки боком через скамейку» и техникой высоко-далекого удара выражалась средними значениями коэффициента корреляции ( $r=0,665$  при  $p<0,05$ ). В то же время коэффициент корреляции, характеризующий зависимость техники смеша от уровня развития координации имел более высокие значения ( $r = 0,861$  при  $p<0,05$ ).

Между показателями СФП (метание теннисного мяча на дальность) и техникой ударов (высоко-далекого и смеша) установлена достоверная положительная связь ( $r = 0,744$ ,  $r=0,958$   $p<0,01$ ), которая была существенно выше по отношению к координационным способностям. Следует отметить, что в целом между суммарной оценкой СФП и суммарной оценкой техники ударов также отмечена высокая корреляционная связь ( $r = 0,934$  при  $p<0,05$ ).

При этом величины коэффициента корреляции между техникой ударов (высоко-далекий и смеш) и суммарной оценкой ОФП ( $r = 0,868$ ,  $r = 0,475$ ) оказались несколько ниже по отношению к СФП ( $r = 0,892$ ,  $r = 0,791$ ), что свидетельствует о преобладании вклада СФП и, в большей степени, скоростно-силовых качеств в технику игры в бадминтоне.

**Выводы.** Таким образом, у юных спортсменов 11-14 лет выявлена специфическая взаимосвязь показателей физической и технической подготовленности, определены приоритеты в направленности развития физических способностей в процессе формирования основных технических элементов. С учетом полученных данных рекомендуется при построении учебно-тренировочного процесса на этапе начальной специализации бадминтонистов особое внимание уделять развитию ведущих скоростно-силовых качеств, которые во многом определяют способности к становлению технического мастерства в бадминтоне.

#### Список литературы:

1. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: С 73 Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004. — 808 с.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования. - М.: 4-й филиал Воениздата. 1997 г. 304 с.

4. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика. ОАО «Первая Образцовая типография», филиал «Ульяновский дом печати», 2012. – 344 с.
5. Физическая подготовка бадминтониста: Составители: А.В. Гутко, С.Н. Гутко. Учебно-методическое пособие. – Нижний Новгород: Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, 2017. – 23 с.
6. Тесты и методика тестирования по виду спорта бадминтон контрольно-переводные нормативы по программе спортивной подготовки. [http://ncivs.ru/2019/testy\\_badminton](http://ncivs.ru/2019/testy_badminton).
7. Железняк Ю.Д., Петров В.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования. Высшее профессиональное образование. Бакалавриат. - 6-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. - 288 с.

**Мухамедзянова А.В.**, Карагандинский университет имени Е.А.Букетова, факультет физической культуры и спорта, гр. МФКиС-52, магистрант  
(*Научный руководитель – к.б.н., профессор Кузнецова Л.С.*)

### **ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДИСТАНЦИОННЫХ ФОРМ ОБУЧЕНИЯ У СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Актуальность.** Переход на дистанционное обучение студентов характеризуется повышением времени проведения за компьютером, что никак не может позитивно влиять на их физическое состояние. Малоподвижный образ жизни и низкий уровень физической активности оказывают негативное влияние на их здоровье, благополучие и качество жизни, а самоизоляция вызывает дополнительный стресс и ставит под угрозу психическое здоровье молодежи [1]. Как показывает современная действительность, студенчество является наиболее уязвимой частью молодежи, поскольку сталкивается с рядом трудностей, связанных с гиподинамией, увеличением учебной нагрузки [2].

Опыт успешного применения технологий дистанционного обучения в рамках профессионального образования, безусловно, полезен и ценен, однако он не может быть механически перенесен в учебный процесс по предмету «Физической культуре», основное содержание которого составляет двигательная деятельность [3].

Наблюдаемое противоречие между необходимостью разработки новых моделей обучения, интегрирующих дистанционные и традиционные технологии, и отсутствие научно-методического обоснования и практического опыта применения дистанционных форм в преподавании предмета «Физическая культура», актуализирует исследования в этом направлении.

**Цель** нашего исследования заключалась в изучении опыта применения дистанционных технологий в преподавании предмета «Физическая культура» у студентов колледжа в условиях удаленного обучения.

**Материалы и методы исследования:** анализ и обобщение научно-методической литературы, опросные методы, педагогическое наблюдение, контрольные испытания, методы математической статистики.

В педагогическом наблюдении приняли участие 39 студентов двух групп первого курса медицинского колледжа в возрасте 15-16 лет, из них девочек -28 и мальчиков- 11. Исследование проводилось на базе НАО МУК «Школа сестринского образования» в течение первого полугодия (2020г.). Контрольные задания студентов оценивались по требованиям, разработанным на основе типовой программы и утвержденным Центром Физического Здоровья НАО МУК. Для оценки результатов обучения были выбраны те тесты, которые в условиях удаленных форм образования могли выполнить студенты. У студентов первого курса занятия проходили три раза в неделю. При проведении занятий дистанционно студентам выгружался план занятий в электронном виде на обучающую платформу «Platonus» и предлагался комплекс упражнений с описанием техники выполнения, дозировки и методическими указаниями по выполнению заданий. В комплексы входили доступные упражнения разностороннего воздействия на все основные группы мышц. Для самоконтроля было предусмотрено ведение студентами дневника самоконтроля. В дневнике обучающиеся заполняли такие данные как: «ЧСС до, во время и после занятия», а также «самочувствие», «сон», «аппетит», «желание заниматься».