

Бадмінтон як засіб оздоровчої фізичної культури для офіцерів середнього віку

Єна М. О., Кузнецов М. В., Афонін В.М.

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана П. Сагайдачного, Львів

Анотація. Стаття присвячена результатам впровадження у практику фізичної підготовки офіцерів середнього віку гри у бадмінтон. На прикладі дослідження офіцерів експериментальної (12 осіб) і контрольної групи (14 осіб) показана перевага занять фізичними вправами з включенням гри в бадмінтон, яка була виражена більш суттєвим, статистично достовірним підвищенням показників фізичної підготовленості у представників експериментальної групи. Включення спортивної гри сприяло підвищенню емоціонального фону занять і бажанню більш активно вдосконалювати свої фізичні можливості.

Ключові слова: фізична підготовка; стан здоров'я; бадмінтон.

Вступ. Фізична підготовленість офіцерів різних вікових категорій вдосконалюється у процесі навчально-бойової діяльності виконанням прийомів та дій, характерних для бойової обстановки. Найбільш ефективні результати фізичної підготовки офіцерського складу досягаються правильним поєднанням усіх цих форм. Безперечно, велике значення тут має прагнення самих офіцерів систематично підвищувати особисту фізичну підготовку.

Вивчення стану здоров'я різних контингентів офіцерів середнього віку за останні п'ять років не виявило позитивної динаміки. Навпаки, спостерігається збільшення чисельності людей з хронічними захворюваннями і функціональними відхиленнями, зростання шлунково-кишкових, алергічних, ендокринних та нервово-психічних порушень, захворювання крові, погіршення зору (Bouchard, 2007; Туманян, 2009; Килимистий, 2015; Ареф'єв, 2016). Тому пошук найбільш раціональних засобів і способів організації фізкультурно-оздоровчої роботи з особами середнього (і старшого) віку на сьогодні є досить актуальним.

Завдання і методи дослідження:

1. Вивчити сучасні підходи до вибору засобів і методів оздоровчої фізичної культури в умовах військового навчального закладу.
2. Розробити зміст і методику оздоровчого фізичного тренування із застосуванням бадмінтону для офіцерів середнього віку і перевірити їх ефективність.

Для вирішення завдань застосовувались аналіз літературних джерел, дослідження реакцій серцево-судинної і м'язової систем на фізичні навантаження, методи математичної обробки результатів дослідження.

Результати дослідження. Проблема покращення фізичного стану осіб середнього і старшого віку досліджувалась багатьма науковцями. Як показують

наукові дослідження існуюча система фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах вищої освіти не вирішує основних покладених на неї завдань. Вона не забезпечує необхідного рівня здоров'я і фізичного розвитку осіб середнього і старшого віку, не розглядає інтеграцію духовного і фізичного потенціалу зрілих фахівців, не формує у них потребу в здоровому способі життя. У той же час для забезпечення ефективного оздоровлення та всебічного розвитку особистості людей доцільно використовувати спортивні ігри, які дозволяють як покращити фізичний розвиток, фізичну підготовленість та стан здоров'я, так і поліпшити емоційний стан тих, хто грає (Ендальцев, Мавроматис, Егоров, Альмамбетов, & Иванов, 2004; Жембровський, 2009).

Військовим досвідом і науковими даними переконливо доведена доцільність і важливість поєднання занять спортом з іншими формами фізичної підготовки. Зокрема відомо, що офіцери, котрі вдосконалюються в обраному виді спорту, мають більш високий рівень фізичного розвитку, ніж офіцери такого самого віку, які не займаються спортом. Також офіцери-спортсмени мають кращу методичну підготовку (Фіногенов, & Жембровський, 2006; Ареф'єв, 2016; Козлов, 2014).

Спорт – активний засіб формування морального і духовного стану офіцера, розвитку його фізичних здібностей. Він сприяє вдосконаленню фізичних, психічних і спеціальних якостей, спортивних і прикладних навичок, збереженню високої працездатності і творчої активності, здоров'я, бадьорості. Саме тому в наказах Міністра оборони України і Настанові з фізичної підготовки у Збройних Сил України вказується на необхідність кожному офіцерові регулярно займатися спортом (Тимчасова настанова, 2014).

До офіцерів старшого віку (45 років) належать, в основному, ті, хто служить у штабах, управліннях, установах та військово-навчальних закладах. Їх праця, як правило, мало пов'язана з рухами і фізичними навантаженнями, що призводить до погіршення фізичного стану, зниження працездатності і зростання ймовірності хвороби. Для збереження здоров'я, високої працездатності й уповільнення процесу старіння кращий засіб – м'язова діяльність, фізичні вправи, загартування, раціональне харчування. Лише при дотриманні цих умов людина може на довгі роки зберегти бадьорість і приносити користь армії і суспільству.

Офіцерам середнього і старшого віку можна рекомендувати плавання, стрільбу, орієнтування на місцевості, греблю, парусний спорт, лижний спорт, спортивні ігри (волейбол, городки, бадмінтон, теніс), велоспорт, туризм, рибну ловлю, шахи. Для цієї категорії військовослужбовців не висувається завдання досягти високих спортивних результатів, а головним є зміцнення здоров'я і збереження працездатності.

Статистичні дані говорять і про інше: в осіб середнього і старшого віку, що систематично займаються фізичними вправами, захворюваність у декілька разів нижча, значно рідше спостерігаються порушення з боку серцево-судинної і дихальної систем, обміну речовин, опорно-рухового апарату. Фізичні вправи –

найбільш ефективний засіб профілактики таких захворювань, як атеросклероз, гіпертонія, інфаркт міокарда, ожиріння, порушення процесів обміну (Апайчев, 2014; Ареф'єв, 2016; Ендальцев, & Мавроматис, 2003; Козлов, 2014).

Широке застосування в оздоровчій фізичній культурі знаходять спортивні ігри: теніс, волейбол, футбол, міні-футбол та ін. по зрівнянню з традиційними біговим вправами вони відрізняються привабливістю, емоційністю. Популярним у людей різного віку є бадмінтон. У зрівнянні з іншими спортивними іграми він має переваги: виключається контакт з суперником і відповідний травматизм, існує можливість суворого дозування навантаження, не вимагає великої кількості учасників, великих за розмірами майданчиків, доступний для людей будь-якого віку, його легко засвоїти новачку.

Велика роль занять бадмінтоном для людей середнього віку в плані профілактики тих змін в організмі, які відбуваються з віком. До них відносяться зміни обмінних процесів і функцій (загаснення), зниження адаптаційних можливостей, надійності механізмів регуляції і саморегуляції на різних рівнях життєдіяльності організму,

Гра в бадмінтон дозволяє досягнути активного впливу на обмінні процеси в організмі, що й інші доступні види м'язової роботи, але за емоціональним впливом, доступністю, інтересам тих, хто займається, вона має значну перевагу. Під час гри частота серцевих скорочень, як показують дослідження (Ендальцев, & Мавроматис, 2003), може досягати 170 ударів за хвилину і більше. Це говорить про вплив навантажень, що супроводжують гру в бадмінтон, як на системному, так і на тканинному рівнях адаптаційних реакцій.

Проте оздоровчий ефект гри у бадмінтон до тепер фактично ще слабо вивчений. На базі Національної академії сухопутних військ було проведено дослідження, де взяли участь 26 викладачів закладу вищої освіти (вік досліджуваних знаходився у межах 35-45 років) і вони були розподілені на 2 групи – експериментальну і контрольну. Особи експериментальної групи (ЕГ) (n=12)) займалися із залученням гри у бадмінтон. Особи контрольної групи (КГ) (n=14)) займалися за програмою фізичного виховання офіцерів закладу вищої освіти (вправи на тренажерах, волейбол, футбол тощо). Час занять у тиждень був ідентичним у обох групах.

Ті, хто займався в експериментальній групі, володіли технікою гри у бадмінтон на аматорському рівні. Заняття проводились тричі на тиждень під нашим керівництвом (табл. 1). Кожне заняття починалось з підготовчої частини, яка включала ходьбу, біг, загальнорозвиваючі вправи. Наголошувалась увага на ретельну підготовку організму до наступних навантажень. Після цього учасники переходили до гри. Спочатку передбачалась двостороння гри без рахунку, що дозволяло збільшити щільність заняття, щоб волан довше був у грі і менше на землі. Потім починалась двостороння гра на рахунок, яка вимагала більш напруженої роботи і прагнення досягти перемоги у боротьбі за кожний волан.

Таблиця 1.

План оздоровчих занять із застосуванням бадмінтону протягом тижня

Частини заняття	Зміст	Дозування
Підготовча частина 10-12 хв.	Біг у повільному темпі. Розминка: вправи для м'язів рук, ніг, тулуба, забезпечення рухливості у плечових, ліктьових, тазокульшових, колінних суглобах; біг з високим підніманням стегна, прискорення на 10-15 м тощо	4-5 хв. 10-12 хв.
Основна частина 75 хв.	Перебивання волану у парах на кількість ударів (максимально тримати волан у повітрі) Відпрацювання нападаючих ударів і прийому Двостороння гра у бадмінтон (одиначна і в парах) Силові вправи: підтягування на перекладині, згинання й розгинання рук в упорі, піднімання прямих ніг сидячи на підлозі, піднімання ніг за голову лежачи на підлозі та інше	10-12 хв. 10-12 хв. 35-40 хв. 10-12 хв. Число виконання кожної вправи – 80- 90% від максимального
Заклучна частина 5 хв.	Біг у повільному темпі, ходьба, Вправи для розслаблення м'язів. Завдання для індивідуальної підготовки.	

Після 6 місяців занять були проведені повторні тестування досліджуваних за тією ж програмою, що і до експерименту (табл. 2).

Таблиця 2

Результати випробувань досліджуваних експериментальної (ЕГ) і контрольної груп (КГ)

Показники	ЕГ, n=12			КГ, n=14		
	до	після	p =	до	після	p =
Зріст, см	175,8±2,1	175,9±0,5	p>0,05	176,1±0,4	176,1±0,5	p>0,05
Маса тіла, кг	82,3±0,6	78,6±0,7	p<0,01	83,3±0,5	81,9±0,8	p>0,05
Індекс маси тіла, у.о.	25,08±0,1	24,14±0,2	p<0,05	25,25±0,2	25,13±0,2	p>0,05
Життєва ємність легенів, мл	3332±23	3544±34	p<0,05	3412±16	3428±31	p>0,05
Проба Штанге, с	47,9±2,4	61,3±3,6	p<0,01	48,5±1,6	49,2±1,7	p>0,05
Проба Генче, с	33,3±1,8	38,4±2,4	p<0,01	34,5±1,2	36,6±1,8	p<0,05
Динамометрія кисті, кг:						
права	42,8±0,5	46,9±2,1	p<0,05	43,1±0,5	42,6±0,7	p>0,05
ліва	40,4±0,5	43,2±1,6	p<0,05	40,9±0,6	40,8±0,3	p>0,05
Підтягування, рази	6,1±0,5	7,2±0,7	p<0,01	6,3±0,4	6,6±0,6	p>0,05
Біг на 100 м, с	16,3±0,2	15,4±0,3	p<0,05	16,2±0,4	15,9±	p>0,05
Біг на 1000 м, с	323,2±5,0	291,1±4	p<0,05	298,2±	289,5±	p>0,05

Як видно з таблиці 2 позитивні зміни відбулися практично у всіх досліджуваних. Але в експериментальній групі більшість цих змін носить достовірний характер, у той час як в контрольній групі ці позитивні зміни не достовірні.

Висновки. На підставі результатів проведеного дослідження можна зробити наступні висновки.

1. Фізичне тренування з оздоровчою спрямованістю для осіб середнього віку має включати різноманітні фізичні вправи циклічного характеру, силові вправи і спортивні ігри, які сприяють розвитку витривалості, формують адаптаційні можливості організму.

2. Оздоровче фізичне тренування із застосуванням бадмінтону здійснює значний позитивний вплив на функціональний стан організму осіб середнього віку. 3. Застосування бадмінтону у сполученні з біговими і загально розвиваючими вправами забезпечує людині значний оздоровчий ефект, який виразився у зростанні життєвої ємності легенів, підвищенні показників затримки дихання, покращенні діяльності серцево-судинної і м'язової системи.

Поряд з розвитком фізичної витривалості у осіб середнього віку гра у бадмінтон та різні фізичні вправи дозволяють забезпечити одночасний розвиток сили, швидкості, спритності, рухливості в суглобах, емоційної стійкості.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Апайчев, О. В. (2014). Аналіз фітнес-технологій, спрямованих на корекцію фізичного стану чоловіків другого зрілого віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб.наук. праць, 18 (Т.1), 10-14.
- Ареф'єв, В. Г., & Левінська, К. І. (2016). Використання іноваційних фітнес-технологій у корекції рівня фізичного стану осіб зрілого віку. *Науковий часопис НПУ імені М.Драгоманова*, Серія 15 : Фізична культура і спорт, 1, 8-10.
- Ендальцев, Б. В., & Мавроматис В. Д. (2003). Особенности методики применения бадминтона в оздоровительной физической культуре. *Проблемные вопросы управления физкультурно-спортивными организациями силовых структур*, 83-84
- Ендальцев, Б. В., Мавроматис, В. Д., Егоров, В. Ю., Альмамбетов, Т. В., & Иванов, С. М. (2004). Профилактика возрастных изменений в организме человека в процессе занятий бадминтоном. *Материалы Итоговой научной конференции института за 2003 год*. СПб. ВИФК, 57-58
- Жембровський, С. М. (2009). Фактори, що зумовлюють ефективність процесу фізичної підготовки та професійної діяльності офіцерів органів управління Сухопутних військ. *Теорія та методика фізичного виховання і спорту*, 2, 73–77.
- Килимистий, М. М. (2015). Сучасні підходи до впровадження оздоровчого фітнесу для чоловіків другого зрілого віку. *Спортивний вісник Придніпро'я*, 1, 31-34.

- Козлов, С. В. (2014). Загальна фізична підготовка – основа основ спеціальної фізичної підготовки. В: *Фізична підготовка особового складу Збройних сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України: досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку*. Матеріали наук.-метод. конф.; 2014 Листоп. 26-28. Київ: МОУ; 49-52.
- Тимчасова настанова з фізичної підготовки в Збройних Силах України: наказ Начальника Генерального штабу ЗСУ № 35 від 11.02.2014 р.
- Туманян, Г. С. (2009). *Здоровий образ життя и физическое совершенствование*. М. : Академия.
- Фіногенов, Ю. С., & Жембровський, С. М. (2006). Фізична підготовленість офіцерів Сухопутних військ. *Теорія і методика фізичного виховання*, 1, 71-75.
- Bouchard, C., Blair, S., & Haskell, W. (2007). Physical activity and health Campaign. *IL: Human Kinetics*.

Відомості про авторів:

Єна Максим Олександрович – старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана П. Сагайдачного, Львів
E – mail: yenamaxim@gmail.com

Кузнецов Максим Віталійович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана П. Сагайдачного, Львів

Афонін Вячеслав Миколайович – кандидат педагогічних наук, доцент професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана П. Сагайдачного, Львів

Надійшла до редакції 10.01.2020 р.