

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра спортивных дисциплин

«МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАДМИНТОНИСТОВ ПРАВШЕЙ ИГРЕ
ЛЕВОЙ РУКОЙ»

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ
студентки 3 курса 342 группы

направление подготовки 49.04.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Новосёловой Юлии Владимировны

Научный руководитель

Профессор

_____ В.В. Храмов
подпись, дата

Заведующий кафедрой,

кандидат педагогических наук

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2018

Введение. В настоящее время прогресс спортивных результатов неразрывно связан с совершенствованием методики тренировочной деятельности, а также изучении физических резервов человека. Значение технической подготовки в таком виде спорта, как бадминтон возрастает. Одной из проблем подготовки бадминтониста является применение увеличения объемов и интенсивности тренировочных воздействий на весь организм спортсмена для совершенствования технической и физической подготовки. Поэтому в данный момент ведется поиск новых тенденций повышения эффективности подготовки спортсменов к достижению высоких результатов. Техническая подготовка направлена на изучение и совершенствование технических элементов, это процесс формирования и управления полученными знаниями, умениями и навыками. Основная задача технической подготовки является формирование специальных навыков для выполнения соревновательных действий, которые позволяют спортсмену эффективно ими пользоваться в соревновательной деятельности и обеспечивают совершенствование технического мастерства. Также одной из трудностей в бадминтоне является одностороннее развитие организма спортсмена, так как главным рабочим органом является только одна рука. Одна из важных особенностей движений человека, динамических его характеристик является функциональная асимметрия человека. Большое количество исследований рассматривает раздвоенность «правша-левша», при этом не принимает во внимание амбидекстрального типа, однако исследование этого типа асимметрии в спорте показало, что этот признак является дополнительным резервом эффективности тренировочного процесса.

Выявленные проблемы являются наиболее актуальными в данном виде спорта, как бадминтон. Необходима разработка новых методик обучения технической подготовки на начальном этапе, которая позволит повысить

эффективность владения навыками и развить на ранних стадиях у спортсменов функционального потенциала асимметрии мозга.

Цель работы – разработка методики обучения бадминтонистов правой рукой, направленная на совершенствование технической подготовки и всестороннего развития организма.

В соответствии с целью работы необходимо выполнить следующие **задачи**:

1. Изучить научно-методические источники по проблеме обучения амбидекстров.
2. Разработать методику обучения бадминтонистов правой руке левой рукой, а также применять их в игре.
3. Экспериментально обосновать предложенную методику обучения бадминтонистов правой руке левой рукой.
4. Определить эффективность методики, а также тактического преимущества игры в бадминтон двумя руками.

Объект исследования – тренировочный процесс группы начальной подготовки 2 года обучения, возраста 12-14 лет, в количестве 14 человек на базе ДЮСШ р. п. Татищево.

Предмет исследования – методика технической подготовки бадминтонистов правой руке левой рукой.

Гипотеза исследования предполагает, что использование методики технической подготовки путем применения специальных программ и зеркального построения тренировки позволит повысить эффективность результатов спортсмена и окажет положительное воздействие на организм бадминтониста.

Новизна работы заключается в разработке методики обучения бадминтонистов, которая позволит с помощью новой техники повысить практическую значимость данной методики, благодаря которой будет видна динамика роста результатов спортсменов, а также развитие межполушарной асимметрии.

Магистерская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников (53 наименований) и приложений; включает в себя 3 таблицы и 21 рисунок, общим объемом 68 страниц.

Основное содержание работы. Тренировочная деятельность в бадминтоне основывается на комплексном развитии физических качеств и совершенствование системы всего организма к нагрузкам. Развитие физических качеств, таких как выносливость, быстрота, гибкость, ловкость, прыгучесть, координация, равновесие, а также специальной подготовки в бадминтоне непосредственно влияют на результат.

Уровень технической и тактической подготовки непосредственно определяет профессионализм бадминтониста. Спортсмен должен мгновенно решать технико-тактические задачи. В процессе тренировочной деятельности появилась необходимость предварительной подготовки спортсмена к соревнованиям. Это заключается в изучении приемам игры, усвоение правил соревнований, психологической настройке, игры с различными уровнями соперников, исследование тактики игр с потенциальными соперниками [26,27].

Одним из главных факторов успеха на различных уровнях подготовки считается комплексная реализация физических технических возможностей спортсмена. Техническая подготовка направлена на изучение и совершенствование технических элементов, это процесс формирования и управления полученными знаниями, умениями и навыками. Процесс технической подготовки – это изучение необходимых организационно-методических форм, полученных в процессе тренировочной деятельности двигательных навыков, а также степень владения ими. Оба критерия тесно взаимосвязаны между собой. Основная задача технической подготовки является формирование специальных навыков для выполнения соревновательных действий, которые позволяют спортсмену эффективно ими пользоваться в соревновательной деятельности и обеспечивают совершенствование технического мастерства.

Техника игры в бадминтон зависит от биомеханических особенностей организма спортсмена: анатомической структуры суставов и мышц, уровня силы мышц, индивидуальных координационных способностей игрока, например, чтобы выполнить сильный удар нужно быстро совершить замах и резко ударить по волану.

Неизменный прогресс спортивных результатов в основном заключается в модернизации методики тренировочного процесса и формировании процесса познаний о физических возможностях организма человека. В настоящее время активно уделяется внимание на развитие новых путей совершенствования подготовки спортсменов для достижения высоких результатов в каждом виде спорта. Изучение психофизиологических особенностей двигательной деятельности спортсмена является основной проблемой тренировочной процесса, который индивидуально раскрывает возможности каждого спортсмена. Многообразие движений, перемещений, поза, скорость, темп, равновесие и произвольные движения являются динамическими характеристиками спортсмена, которые являются факторами успешности в спортивной карьере.

В настоящее время бадминтон становится все более популярным видом спорта. По статистике праворуких игроков-бадминтонистов лидирующее большинство, примерно около 97% и только лишь 3% составляют игроки-левши. Нет четкого определения какая рука у спортсмена должна быть рабочей, однако во многих видах спорта леворукость является огромным плюсом.

Игра бадминтонистов-правшей – это сильная атака и отличная оборона из правой половины поля, чего не скажешь о левой половине. Правше сложнее совершить мощный и точный удар, для этого игроку нужно быть более подготовленным к маневрам, спортсмен должен владеть в большей степени специальной физической подготовкой и техническими элементами, также должен быстро перемещаться по площадке, выполняя сложные удары и приемы.

Принято считать, что спортивный бадминтон – это игра одной рукой, однако правила не запрещают переключать ракетку из одной руки в другую во время игры, лишь единицы в мире этим пользуются. Развитие и использование функций обеих рук даст преимущество спортсмену выполнять технические элементы в игре. «Двурукий» спортсмен может перехватывать ракетку с правой руки в левую в зависимости от полета направления волана, при этом повысить скорость игры и эффективность игры. Считается, что владение правой и левой рукой в бадминтоне уменьшает риск получения травм в игре, игроки чаще пользуются открытой стороной ракетки и все сложные элементы, такие, как «бэкхэнд» практически исключаются.

Работа проводилась в несколько этапов.

I этап - анализ литературных источников по проблеме обучения амбидекстров.

II этап – эксперимент на базе МУ ДО «ДЮСШ»

III этап - контрольные тесты и сдача нормативов, также анализ полученной информации и выводы по эксперименту обучения бадминтонистов правой и левой рукой.

Высокий результат в бадминтоне может быть достигнут при правильном построении методики обучения организации тренировочного процесса. При этом нужно учитывать правильные тренировочные нагрузки, построение структуры тренировки, сочетание различных упражнений и хороший период восстановления. Техническая подготовка бадминтониста не зависит от того какая рука у спортсмена главная, средства подготовки имеют универсальный и общий характер как для правой, так и для левой и используется для обучения обеих рук.

Исследование включает в себя следующие этапы:

1. Определения ведущей руки и тестирование технической подготовки спортсменов правой и левой рукой.

2. Использование специальных программ тренировок для повышения межполушарных взаимодействий, прием зеркальной тренировки, отработка взаимодействия двух рук во время тренировочных игр.

3. Сравнение бадминтонистов, которые играют двумя руками и одной рукой (соревновательный метод).

С помощью тестирования по методике В.Н. Пугача выяснилось, что все 14 спортсменов с доминирующим левым полушарием головного мозга, то есть у всех испытуемых в начале эксперимента ведущей рукой была правая. Амбидекстров и левшей выявлено не было.

Для достижения второй цели первого этапа методики использовались общепринятые тесты, которые определяют уровень технической подготовки у спортсменов начальной подготовки 2 года обучения.

Для выявления уровня технической подготовки у бадминтонистов начальной подготовки контрольной и экспериментальной группы применялись упражнения, которые выполнялись правой, потом левой рукой:

- Короткая подача
- Высоко-далекая подача.
- Укороченный удар с задней зоны площадки по линии.
- Плоский удар
- Удар «смеш» по линии
- Подставка на сетке.

Результаты начального тестирования умений выполнять технические элементы показали, что большинство спортсменов идеально выполняют элементы правой рукой.

На втором этапе исследования было проведено экспериментальное исследование по новой методике обучения праворуких бадминтонистов игре левой рукой.

Эта методика реализовывалась в несколько основных стадий:

1. Использование специальных программ для повышения межполушарных взаимодействий.

2. Зеркальная тренировка.

3. Отработка взаимодействия двух рук во время игр.

Первая стадия применения в начале тренировок кинезиологических упражнений длилась практически до конца эксперимента, пока мелкая моторика пальцев обеих рук стала равнозначной, или более приближенной к этому.

На выполнение второй стадии, зеркальной тренировки ушло гораздо больше времени. Обучение проходило трудно, так как все базовые приемы техники приходилось изучать заново, повторяя их зеркально, потому что от игровой руки зависит расположение на площадке, основная стойка, техника перемещений и ударов. Каждый технический прием выполнялся сначала для правой руки, потом для левой.

Основой зеркальной тренировки стал круговой метод по станциям:

1 станция – выполнение технического элемента правой рукой;

2 станция – выполнение технического элемента поочередно правой и левой рукой, при этом для правой руки это будет закрепление элемента, а для левой – начальное обучение;

3 станция – выполнение технического элемента только левой рукой, при неоднократных повторениях;

4 станция – чередование сложных технических действий для левой руки с повтором для правой.

На последнем, завершающем этапе после тренировок по специальной программе проводилось итоговое тестирование, которое определяло сформированное умение выполнять технические действия бадминтонистов правшей игре левой рукой, также проведена итоговая работа по определению эффективности эксперимента.

При сравнении данных до и после, выявлено, что количество спортсменов, которые умеют выполнять технические приемы левой рукой увеличилось, это свидетельствует о том, что методика круговой тренировки по станциям дала все-таки небольшой положительный результат.

Наиболее ярко оценить эффективность методики обучения бадминтонистов правой рукой играть левой рукой можно выяснить в соревновательной деятельности. Данные тестирования эксперимента были подтверждены результатами соревнований с контрольной группой. Были проведены контрольные игры в мужском и женском одиночном разряде. Контрольная группа играла по старой методике, только ведущей рукой, а экспериментальная с перехватом ракетки из правой в левую руку в процессе игры. В итоге из десяти встреч, девять игр выиграли бадминтонисты из контрольной группы.

Одной из причин низкой эффективности эксперимента является кратковременность. Обучить бадминтониста правшу за 3 занятия в неделю играть левой рукой, а в дальнейшем применять две руки в процессе игры не вышло. Также нужно учитывать при эффективности особенности тренировок в группе различного возраста и физическо-технической подготовки.

Заключение. Спортивный бадминтон в настоящее время один из не популярных видов спорта, при том, что он является олимпийским. Перспективы развития заключаются в развитии бадминтона как массового и профессионального спорта, путем внедрения в школьную программу, в высшие учебные заведения, использование бадминтона как средство профилактики многих болезней и пропаганды здорового образа жизни.

Совершенствование методики обучения технической подготовки заключается в комплексной реализации физических технических возможностей спортсмена. Техническая подготовка направлена на изучение и совершенствование технических элементов, это процесс формирования и управления полученными знаниями, умениями и навыками. Основой технической подготовки является формирование специальных навыков для выполнения соревновательных действий, которые позволяют спортсмену эффективно ими пользоваться в соревновательной деятельности и обеспечивают совершенствование технического мастерства. Техника игры в бадминтон зависит от биомеханических особенностей организма спортсмена: анатомической структуры суставов и мышц, уровня силы мышц, индивидуальных координационных способностей игрока, например, чтобы выполнить сильный удар нужно быстро совершить замах и резко ударить по волану.

Анализ методики технической подготовки бадминтонистов показал, что занятия бадминтоном приводят к однобокому развитию организма, что является одной из главных причин негативного воздействия бадминтона с медицинской точки зрения. Использование новой методики обучения бадминтонистов правой рукой играть левой рукой и в дальнейшем применять в играх две руки даст спортсмену большое преимущество в игре, а также симметричное развитие организма.

Изучая технику владения противоположной рукой, в ходе работы было выяснено понятие амбидекстрия – развитие функций обеих рук, в зависимости от межполушарной асимметрии головного мозга может быть,

как и врожденной, так и приобретенной в процессе длительных тренировок. Контроль асимметричных свойств организма спортсмена должен проводиться на всех этапах тренировочного процесса. Это является одной из составляющей прогресса спортивного мастерства. Предложенная методика обучения бадминтонистов игре левой рукой заключалась в использовании специальных программ для повышения межполушарной асимметрии взаимодействия путем кинезиологических упражнений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие для уровня развития владения левой рукой; построения зеркальных тренировок, на этом этапе отрабатывались технические упражнения сначала для левой руки, потом для правой; использование двух рук во время игр. Технические упражнения являлись практически игровыми ситуациями, где было задействовано все стороны площадки для того, чтобы игрок оценивал и понимал в какой момент ему нужно изменить свои действия под определенную руку.

Эксперимент, проводимый на базе МУ ДО «ДЮСШ» р.п. Татищево среди спортсменов бадминтонистов начальной подготовки второго года обучения показал, что разучивание технических упражнений для левой руки процесс не быстрый, требующий времени и игровой практики. Формирование умения выполнять техническое действие левой рукой до и после эксперимента увеличилось с 5% до 43%, что свидетельствует о том, что методика круговой тренировки по станциям дала все-таки небольшой положительный результат.

Эффективность методики обучения бадминтонистов правой рукой играть левой рукой определялась путем соревнований, которая показала отрицательный результат, так как из десяти встреч, девять игр выиграли бадминтонисты, которые играли только одной рукой.

Причина низкой эффективности является кратковременность проведенного эксперимента, так как эксперимент проводился 7 месяцев, из которых на обучение отводилось лишь 3 дня в неделю. Обучить бадминтониста правшу играть левой рукой, и в дальнейшем применить две

руки в процессе игре не вышло, так как особое внимание нужно уделять индивидуальной и физическо-технической подготовке спортсмена. Возможно, что при длительности эксперимента и увеличении времени занятий тренировок приобретенная амбидекстрия позволит уравнивать способность владения двумя руками.

Подводя итог проделанной работе, следует сделать выводы, что апробация методики обучения бадминтонистов правой рукой играть левой рукой дала возможность развить мелкую моторику пальцев и сформировать некоторые технические приемы бадминтона левой рукой, такие как подставка на сетке, плоский удар и короткая подача. Предположение, что амбидекстр будет иметь преимущество в сравнении со спортсменом, играющим одной (правой или левой) рукой не доказано, так как техническая подготовка неразрывно связана с тактической подготовкой. Изучая только технику невозможно иметь преимущества без тактики применения этих технических приемов. Технические упражнения нужно составлять из нескольких действий, основной задачей которых является тактически и технически правильность использования способностей амбидекстра. Все упражнения должны напоминать игровые моменты, где рациональное использование правой и левой руки даст возможность добиться высокого результата. В нашем же эксперименте времени для этого было недостаточно, поэтому следует продолжить исследование эффективности методики обучения бадминтонистов правой рукой играть левой рукой с применением игровых ситуаций.