

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛОВКОСТИ И КООРДИНАЦИОННЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ У БАДМИНТОНИСТОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 402 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Козырева Александра Александровича

Научный руководитель

кандидат педагогических наук, доцент

подпись, дата

В.Н. Мишагин

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук, доцент

подпись, дата

В.Н. Мишагин

Саратов 2019

Введение

Актуальность. Игра в бадминтон, являясь эмоциональной и привлекательной для детей, используется в физическом воспитании как одно из эффективных средств формирования таких качеств личности, как целеустремленность, выдержка и самообладание, способствует воспитанию личности ребенка.

Физическая подготовка занимающихся бадминтоном направлена на всестороннее развитие физических качеств и овладение жизненно важными двигательными действиями. Занятия бадминтоном способствуют развитию таких физических качеств как: быстроты, скоростно-силовых качеств, общей выносливость, ловкости и координационных способностей (точности зрительного и пространственного восприятия, быстроты движений и т.п.

Двигательная деятельность в бадминтоне опосредованно воздействует на организм занимающихся в целом, повышая функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляя опорно-двигательный аппарат, улучшая подвижность в суставах и укрепляя здоровья в целом. Ловкость же, от которой зависит умение мгновенно принимать решения (часто единственно правильное в конкретной игровой ситуации) и точно их выполнять, или перестраивать свои действия в связи с меняющейся обстановкой, в значительной степени определяет эффективность технико-тактического мастерства игроков в бадминтон.

Актуальность данного исследования обусловлена еще и тем, что в современных условиях жизни значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. На наш взгляд, развитию и совершенствованию именно этих способностей следует уделять первоочередное внимание в процессе физического воспитания школьников и тренировке юных спортсменов.

На основании вышесказанного в данной дипломной работе мы рассматриваем **проблему** развития специальной ловкости и координационных способностей и исследуем особенности их воспитания в процессе занятий бадминтоном у детей младшего школьного возраста.

Тема исследования – «Развитие специальной ловкости и координационных способностей у бадминтонистов младшего школьного возраста».

Целью исследования является выявление эффективности различных физических упражнений на развитие специальной ловкости у младших школьников, способствующей повышению точности, результативности и экономичности движений.

Объект исследования – процесс развития физического качества «ловкость» посредством занятий бадминтоном.

Предмет исследования – средства и методы, применяемые в учебно-тренировочном процессе для развития и совершенствование данного физического качества у детей 8-9 лет.

В основу исследования положена *гипотеза*, согласно которой естественное, обусловленное созреванием организма развитие ловкости протекает в возрасте 8-9 лет равномерно. Поэтому в рамках этого возрастного периода существуют благоприятные социальные, психически-интеллектуальные, анатомо-физиологические и моторные предпосылки для быстрого развития и совершенствования ловкости.

В соответствии с целью и гипотезой исследования были поставлены следующие *задачи* исследования:

Изучить учебно-методическую литературу по заявленной проблеме.

Представить систему физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование ловкости у бадминтонистов.

Выявить влияние данной системы упражнений на развитии специальной ловкости у юных спортсменов.

Для решения поставленных задач в ходе педагогического исследования нами использовались следующие *методы*:

1. Изучение литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование.
4. Математическая обработка данных.
5. Сравнительный анализ результатов.

Педагогическое исследование Организация и проведение исследования

Настоящее педагогическое исследование мы проводили на базе спортивной секции по бадминтону в ГБОУДОД СОСДЮСШОР «Олимпийские ракетки», в которой занимаются 13 мальчиков и девочек, что позволяет нам уделять внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных рабочей программой. В секцию мы принимаем всех желающих заниматься данным видом спорта.

Целями занятий детей в секции являются: изучение вопросов теории и методики бадминтона, овладение техническими приемами и тактическими действиями, приобретение необходимых знаний и умений для игры в бадминтон.

Задачами занятий детей в секции являются:

- сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в бадминтон;
- развитие необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи;
- формирование навыков и умений игры в бадминтон.

Основной формой тренировочного процесса являются групповые занятия продолжительностью 2 часа 2 раза в неделю.

Учебно-тренировочные занятия строятся по общепринятой структуре, состоят или из четырех этапов (вводного, подготовительного, основного и заключительного), или из трех этапов (разминки, основного и заключительного).

Основным правилом построения занятий является соблюдение физиологической закономерности: постепенное повышение нагрузки, а в заключение плавное ее снижение. Такая физиологическая кривая обязательна для любого тренировочного занятия, в какой бы форме оно ни проводилось.

Личностными результатами освоения программного материала спортивной секции по бадминтону являются:

- положительное отношение обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью,
- накопление необходимых знаний,
- умение использовать занятия бадминтоном для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметными результатами освоения программного материала спортивной секции по бадминтону являются:

- сформированность качественных универсальных способностей обучающихся,
- применение знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности в единстве с освоением материала других образовательных дисциплин. Данные универсальные способности потребуются воспитанникам как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни.

В области физической культуры занимающийся должен владеть:

- способами организации и проведения разнообразных форм занятий по бадминтону, их планирования и содержательного наполнения;
- двигательными действиями и физическими упражнениями из бадминтона и активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности и использовать их для организации и проведения самостоятельных занятий бадминтоном.

Предметными результатами освоения программного материала спортивной секции по бадминтону являются:

- умения и навыки, формируемые в процессе освоения программного материала спортивной секции по бадминтону,
- умение творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по бадминтону.

За первый год обучения дети должны изучить технику игры и основные приёмы игры, познакомиться правилами игры, с организацией и правилами проведения соревнований.

Физическая подготовка юных бадминтонистов направлена на развитие физических качеств, необходимых для данного вида спорта – быстроты, гибкости, ловкости, специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты реакции на действия соперника, а также на повышение функционального состояния организма занимающихся.

Основными средствами, применяемыми нами на практических занятиях, являются общеразвивающие и специальные упражнения.

В качестве средств общефизической подготовки на своих занятиях мы используем общеразвивающие упражнения, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Для развития координационных способностей применяются различные беговые упражнения:

- Челночный бег.
- Ускорения с поворотами и остановками и выполнением заранее заданного упражнения по сигналу, с изменением направления движения по сигналу или жесту преподавателя.
- Старты из различных положений и после выполнения определенных упражнений по сигналу тренера.
- Броски теннисного мяча правой и левой рукой в стену с последующей ловлей его, постепенно уменьшая расстояние до стены, передача мяча, стоя спиной к партнеру, с приемом, разворачиваясь вправо или влево, выполняя поворот вокруг себя и передачей.

Для развития специальных физических качеств мы используем широкий комплекс упражнений, развивающий необходимые для бадминтонистов мышцы туловища, ног, рук.

Прежде всего – это упражнения с воланом и ракеткой: хватки, стойки, большие и малые круги и восьмерки в плечевом и лучезапястном суставах с ракеткой, подбрасывание и ловля волана ракеткой, жонглирование.

Специальными упражнениями для развития ловкости и координационных способностей являются:

ловля различных предметов;

- прыжки со скакалкой (тренируют чувство ритма);
- игра двумя воланами (тренирует быстрое переключение внимания).
- имитации различных ударов руками и ногами; упражнение в парах поединки (тренируют частоту движений);
- передача волана, стоя спиной к партнеру, с разворотом.
- прием волана после выполнения заранее заданного упражнения.
- прием волана из исходного положения, стоя спиной к партнеру, с разворотом по сигналу тренера;
- подача волана из необычных положений: стоя на возвышенности, например, на гимнастической скамейке;
- игра неведущей рукой;

- игра на увеличенном или, наоборот, на уменьшенном игровом поле;
- усложнение упражнений посредством добавления каких-либо движений, например, поворота вокруг себя, приседания, выпрыгивания и др.;

В группах начальной подготовки в конце учебного года проводятся соревнования-тестирование по физической подготовке и упражнениям с ракеткой и воланом согласно контрольным нормативам, предусмотренных программой, на основании которых мы выявляли влияние применяемых средств на формирование специальной ловкости и координационных способностей

Анализ результатов педагогического исследования

В качестве контрольных упражнений на выявление уровня развития данных качеств мы использовали следующие упражнения:

1. Набивание волана (жонглирование), кол-во раз; . упражнение выполняется до первой ошибки.
2. Челночный бег 3×10 м (сек.)

Первый этап тестирования мы проводили в ноябре месяце 2018 года в качестве входной диагностики физической подготовленности наших воспитанников. Второй этап проводился в мае 2019 года.

Приведем результаты тестирования и проследим динамику развития специальной ловкости и координационных способностей.

Таблица 3

Результаты в набивании волана (жонглировании),
(кол-во раз)

	I этап	II этап	Динамика
Средний показатель	16,2	21,3	+5,1

Диаграмма 1

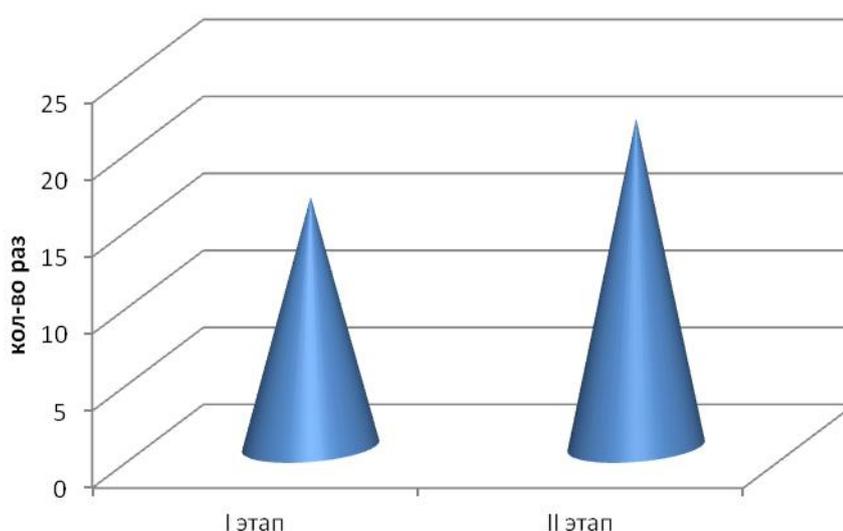
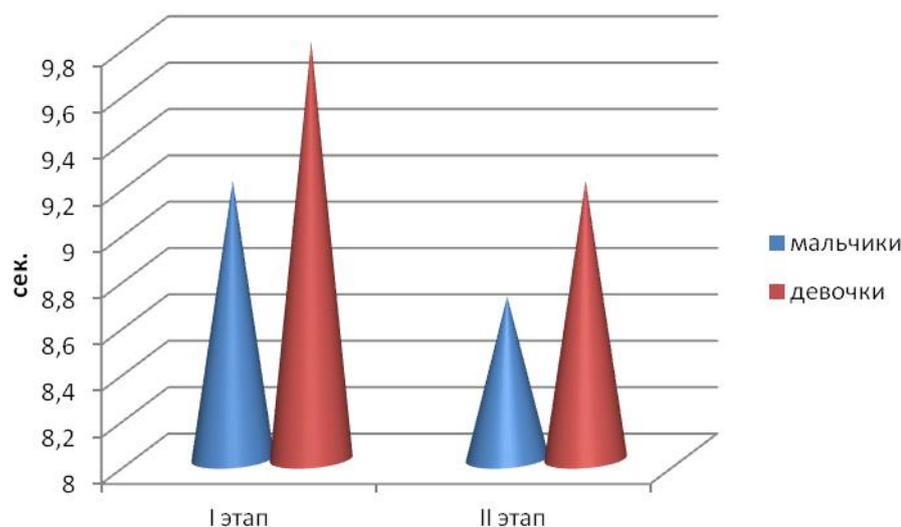


Таблица 4

Результаты в челночном беге 3×10 м (сек.)

	I этап	II этап	Динамика
мальчики	9,2	8,7	
девочки	9,8	9,2	

Диаграмма 2



Представленные результаты свидетельствуют о положительной динамике развития специальной ловкости и координационных способностей как у мальчиков, так и девочек, занимающихся первый год бадминтоном в спортивно-оздоровительной группе начальной подготовки.

Данный факт нам позволяет сделать вывод, что занятия бадминтоном с преимущественным использованием игрового метода проведения учебно-тренировочных занятий, оказывает благотворное влияние на физическую подготовленность младших школьников.

Методические рекомендации по организации тренировочного процесса юных бадминтонистов

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких спортивных результатов (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации);

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Выводы

Игровая деятельность в бадминтоне требует комплексного развития основных физических качеств и функционального совершенствования всех систем организма занимающегося. А это возможно лишь в процессе разносторонней физической подготовки, когда наряду с развитием основных физических качеств, уделяется внимание и развитию специальных качеств для бадминтона.

В ходе исследования мы решили следующие *задачи*:

Изучили учебно-методическую литературу по заявленной проблеме.

Представили систему физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование ловкости у бадминтонистов.

Выявили влияние данной системы упражнений на развитии специальной ловкости и координационных способностей у юных спортсменов.

Результаты контрольного тестирования подтвердили гипотезу настоящего педагогического исследования, согласно которой естественное, обусловленное созреванием организма развитие ловкости протекает в возрасте 8-9 лет равномерно. Поэтому в рамках этого возрастного периода существуют благоприятные социальные, психически-интеллектуальные, анатомо-физиологические и моторные предпосылки для быстрого развития и совершенствования ловкости.

Игра в бадминтон, как и любая игра, требует от спортсмена хорошей координации движений и ловкости. В соревновательной деятельности нередки случаи, когда именно способность сориентироваться в конкретной игровой ситуации и правильно скоординированные движения помогали бадминтонисту отразить, казалось бы, практически проигранный волан. Таким образом, координационные способности являются одним из основополагающих физических качеств, которое необходимо развивать на протяжении всего периода спортивного совершенствования.

Заключение

Современная жизнь требует от человека высоко развитых координационных способностей, быстрого восприятия обстановки, переработки за короткий промежуток времени полученной информации и очень точных действий по пространственным, временным и силовым параметрам при

общем дефиците времени, делает еще более актуальным воспитание ловкости подрастающего поколения.

Ловкость – это сложное физическое качество, в основе которого лежат координационные способности, характеризующиеся способностью быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

В спортивной практике в ходе любой спортивной или подвижной игры игрок постоянно меняет форму движений, все его двигательные действия должны осуществляться быстро и точно. Человек, обладающий хорошими координационными способностями, затрачивает на выполнение данных действий меньше времени и выполняет их более точно и эффективно.

Наиболее благоприятным возрастом для воспитания ловкости является возраст 9-11 лет.

Основная задача тренировки по воспитанию ловкости заключается в накоплении запаса элементов движений и совершенствовании способности к их объединению в более сложные двигательные навыки.

Накоплению (формированию) простейших двигательных навыков и двигательного опыта способствует систематическое выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений с предметами и без них, выполняемых из различных исходных положений, в различных направлениях и плоскостях, с различной амплитудой и скоростью. Большую ценность имеют подвижные и спортивные игры, которые развивают способность перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки, повышают точность двигательных действий.

Именно целенаправленному развитию и совершенствованию этих способностей следует уделять первоочередное внимание в процессе физического воспитания школьников и в тренировке юных спортсменов.

Особенностью соревновательной игровой деятельности в бадминтоне выступает непрерывно изменяющаяся на площадке обстановка, которая, в свою очередь, влияет на правильность оценки ситуации и оптимальность выбора соответствующих действий спортсмена.

Многолетняя подготовка бадминтонистов строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе. Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей.

Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе.