

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

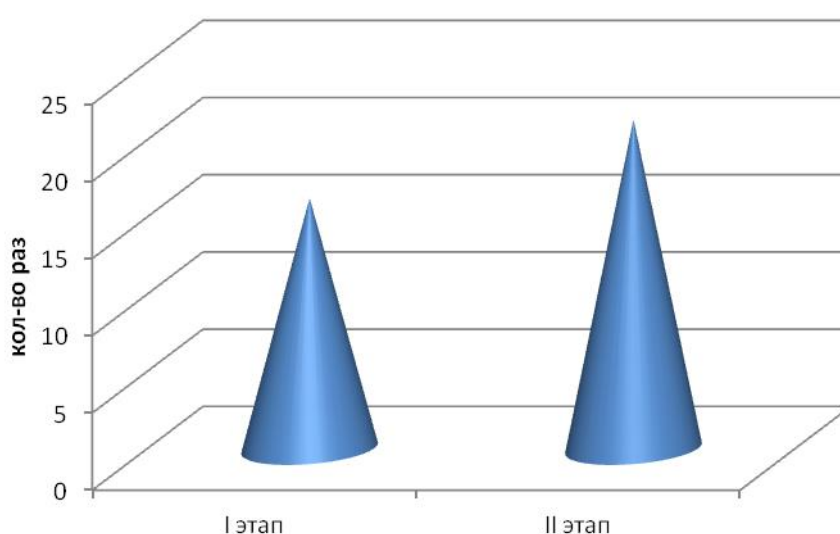
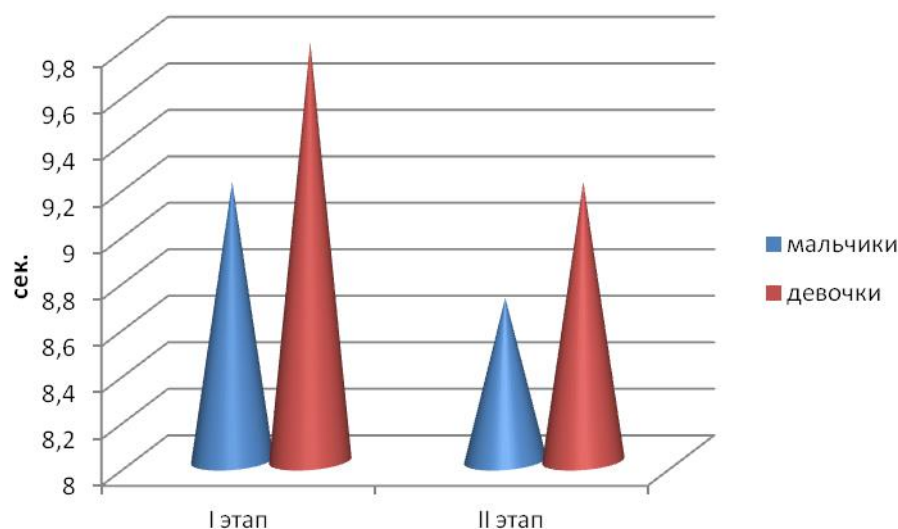


Таблица 4

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.