

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра спортивных игр

**«БАДМИНТОН КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ
КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 512 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Лапиной Юлии Евгеньевны

Научный руководитель

доцент

подпись, дата

Е.Н. Шпитальная

Зав. кафедрой

кан. фил.наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2020

Введение

Значение координационных способностей для занятий многими видами спорта неоспоримо. По мнению ряда авторов, они являются критерием высокого спортивного мастерства. В связи с ранней специализацией, сокращением сроков обучения и усложнением спортивной техники к юным спортсменам предъявляются высокие требования в плане проявления координационных навыков. Это требует поиска новых способов, с помощью которых дети могут лучше и быстрее научиться контролировать свои движения. Возможно, эффективным способом была бы оптимизация учебно-тренировочного процесса с учётом свойств нервной системы занимающихся.

Одной из важнейших задач физического воспитания является развитие двигательной функции и умение управлять своими движениями. Еще Т.Ф. Лесгафт, (1889) говоря о задачах физического образования, отмечал «важность умения изолировать отдельные движения, сравнивать между собой, сознательно управлять ими и приспособлять к препятствиям, преодолевать их с возможно большей ловкостью».

Координацией (латин. *coordinatio* – упорядочение) называется способность сочетать физические и психологические процессы в едином целенаправленном движении. Развитая координация – необходимое качество для успешного проведения большинства физических действий. Ее основная задача – согласовать активность мышц тела и, таким образом помочь успешно выполнить задуманное движение.

Уровень координационных способностей во многом зависит от моторной (двигательной) памяти – свойства ЦНС запоминать движения и воспроизводить их в случае необходимости (*Бернштейн, 1991г.*) Исключительное значение имеют координационные возможности спортсмена (особенно специфическое тактильное ощущение, называемое

чувством волана), быстрота реакции и предвидения, концентрация внимания, способность к саморегуляции психических процессов.

На наш взгляд, развитие и совершенствование координационных способностей является довольно актуальной темой.

Объект исследования: учебно-педагогический процесс, направленный на развитие координационных способностей детей 11-13 лет, занимающихся бадминтоном.

Предмет исследования: методика развития координационных способностей у детей среднего школьного возраста.

Цель - совершенствование методики развития координационных способностей и выявления эффективности использования занятий бадминтоном как средства развития координационных способностей у детей среднего школьного возраста.

Задачи:

- изучить методику развития координационных способностей у детей среднего школьного возраста;
- изучить критерии оценки развития координационных способностей у детей среднего школьного возраста;
- определить контрольные тесты по развитию координационных способностей у детей среднего школьного возраста

Методы исследования:

- анализ и обобщение литературных источников;
- контрольные испытания;
- педагогический эксперимент;
- математическая обработка результатов исследования.

Краткое содержание работы

Исследование проводилось в несколько этапов.

На первом этапе (сентябрь 2019) проводился анализ научной и методической литературы: определение объекта и предмета исследования, его цели и задачи, методы. На основе изученных материалов были подобраны упражнения для развития общих и специфических координационных способностей; подобраны контрольные упражнения.

На втором этапе (октябрь 2019 г.) был определен исходный уровень развития физических качеств и координационных способностей контрольной группы.

Третий этап включал в себя период (ноябрь, декабрь), здесь осуществлялся педагогический эксперимент.

На четвертом этапе (январь 2020 г.) проводилась обработка полученных данных математическими методами, анализ и обобщение полученных результатов, осуществлялись написание и оформление дипломной работы.

Методы исследования:

- анализ и обобщение литературных источников;
- контрольные испытания;
- педагогический эксперимент;
- математическая обработка результатов исследования.

Анализ научно-методической литературы проводился нами с целью создания представления о координационных способностях, выяснения анатомо-физиологических особенностей детей среднего школьного возраста. В результате анализа и обобщения литературных источников были сформулированы определения: координация, координационные способности, координированность, наиболее эффективные средства и методы развития координационных способностей.

Контрольные испытания (тестирования):

1 тест - реагирующая способность - жонглирование воланом за 30 с. (кол-во раз) Жонглирование выполняется стоя на месте (радиус действия не более 1м);

2 тест - быстрота реакции на неожиданно появившийся предмет

Обладая хорошей реакцией, бадминтонист может добиться преимущества в игре. Для проведения этого теста нам необходимо на стене мелом нарисовать прямоугольник размером $2 \times 1,5$ м., и чтобы нижняя линия находилась на расстоянии 1,5 м от пола. Тестируемый находится на расстоянии 4 м от стены по центру прямоугольника. Тренер стоящий позади него на расстоянии 2 м, бросает теннисные мячи с максимальной силой 10 раз в разные точки. Фиксируется количество пойманных бадминтонистом мячей

3 тест - одним из важнейших качеств бадминтониста является скорость передвижения по площадке. Чем выше скорость, тем больше времени остается на подготовку и выполнение следующего удара, и также на решение тактических задач. Для того чтобы определить скорость передвижения испытуемым нужно преодолеть расстояние 2×5 м. Стартовая позиция находится на линии 1, спортсмен пробегает с наиболее максимальной скоростью до линии 2. Заступая за линию носком любой ноги, он начинает двигаться спиной к линии 1. Движение считается завершенным в момент выхода за линию 2. Время прохождения всей дистанции фиксируется с помощью секундомера

4 тест – поза «Ромберга» тестируемый закрывает глаза, сгибает удобную ногу в колене, носком согнутой ноги касаясь впадины на чашечке, при этом ни на что не опираясь. Руки разведены в стороны, опорная нога прямая. Чем дольше тестируемый простоит в равновесии, тем лучше результат, измеряется в секундах.

5 тест - скорость одиночного движения. Высокая скорость выполнения одиночного движения способствует эффективному освоению технических приемов в защите и нападении. Спортсмен, который выполняет ударное движение за более короткое время, будет иметь преимущество, которое определяется более быстрой скоростью вылета волана. Для оперативного решения тактических задач в одиночных и парных играх это создаст благоприятные условия.

Чтобы определить скорость выполнения одиночного движения предлагается следующий тест. Тренер держит в вытянутых руках по одному теннисному мячу. Испытуемый стоит напротив в игровой стойке, затем тренер выпускает мяч из рук, а тестируемый должен его поймать хватом сверху. У каждого студента есть 10 попыток.

6 тест - челночный бег 3×10 м. В зале обозначают две линии – старта и финиша, расположенные на расстоянии 10 м одна от другой. С помощью двух хоккейных шайб лежащих на линии старта, по команде «На старт!» школьник подходит к ней и занимает стартовую позицию. По команде «Внимание!» испытуемый берет шайбу, а по команде «Марш!» бежит до финиша и кладет шайбу на линию, и возвращается за второй, и затем переносит на линию финиша. Бросать шайбы на пол не разрешается, и также размещать их до линии финиша. Секундомер останавливается тогда, когда вторая шайба коснется пола.

7 тест - «Передвижение по волановой дорожке» за 15 сек, отбивая воланы вправо, влево. Специальная разметка на игровом поле помогает определить точность выполнения технических приемов игры.(рис. 4). Перед выполнением каждого технического приема необходимо провести соответствующую разминку с воланом в течение 3–5 мин.

Эксперимент проводился в течение сентября-декабря учебного 2019-2020 года на базе ОСПФ МОУ № СОШ с. Сторожевка» в с. Курдюм

Саратовской области Татищевского района, в котором приняли участие учащиеся 5-7 классов. Эксперимент проводился с группой из 8 человек. Эти занятия проводились 2 раза в неделю по 2 часа. Результаты показали эффективность использования бадминтона как средства развития координационных способностей у учащихся среднего школьного возраста.

Исследование включает в себя несколько последовательных этапов:

Первый этап:

1. Сбор информации по исследуемой проблеме;
2. Теоретический анализ и обобщение источников;
3. Выявление наиболее эффективной методики для развития координационных способностей;

Второй этап:

1. Выбор тестов для оценки развития координационных способностей;
2. Выбор объекта для исследования;
3. Проверка исходного уровня учащихся;
4. Непосредственное проведение эксперимента;
5. Проверка достигнутого уровня учащихся;
6. Подведение итогов, выводы.

Математическая обработка данных полученных в результате тестирования проводилась с вычислением средней арифметической величины, вычислением процентных показателей, сравнением средних арифметических величин.

Мы разработали экспериментальный комплекс упражнений для развития координационных способностей, предназначенный для проведения на занятиях игры в бадминтон. *Предложенная программа состоит из следующих разделов:*

1. Упражнения с ракеткой и воланом

1. Жонглирование открытой стороной ракетки.
2. Жонглирование закрытой стороной ракетки.

3. Высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше, с выполнением от 1 до 3 круговых вращений левой рукой в плечевом суставе в различных вариантах или приседания с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану.
4. Жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки за спиной.
5. Жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки между ногами.
6. Жонглирование воланом в парах, используя удары из-за спины и между ногами.
7. Игра в парах двумя и тремя воланами.
8. Прием волана из исходного положения, стоя спиной к партеру, с разворотом по сигналу тренера.
9. Передача волана, стоя спиной к партнеру, с разворотом.
10. Прием волана после выполнения заранее заданного упражнения.

2. Упражнения с теннисным мячом

1. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в стену с последующей ловлей его, постепенно уменьшая расстояние до стены.
 2. Броски теннисного мяча в парах, в сторону от партнера на 1,5–2 м с последующей ловлей одной рукой.
 3. Броски осуществляются двумя теннисными мячами попеременно, постепенно сокращая интервалы между первым и вторым броском.
- При выполнении упражнений с мячом следует внимательно наблюдать за действиями партнера, за траекторией полета мяча и продумывать ответные действия.

3. Ходьба в сочетании с упражнениями в равновесии

1. Ходьба и ее разновидности на гимнастической лавке с различным положением рук.
2. Ходьба по бревну с перешагиванием через набивные мячи

3. Прыжок с бревна на маты на точность приземления.

4. Ходьба и бег в сочетании с акробатическими упражнениями:

1. 2-3 кувырка вперед, бег с изменением направления движения;
2. Бег с преодолением препятствий (мячей, скамеек), два кувырка вперед, ходьба по разметкам и т.д.

5. Беговые упражнения

1. Челночный бег.
2. Ускорения с поворотами по сигналу.
3. Ускорения с остановками и выполнением заранее заданного упражнения по сигналу.
4. Ускорения с изменением направления движения по сигналу тренера.
5. Старты из различных положений по сигналу тренера.

6. Подвижные игры

1. «Очисти свой сад от камней»

Вариант 1 Учащиеся разделены на 2 группы и располагаются на своих половинах площадки. У каждого игрока имеется волан. На средней линии натянута бадминтонная сетка. По сигналу участники игры бросают воланы через сетку на сторону противника, пытаясь освободить свою половину от воланов соперника. Волан игрок может бросать с того места, где подобрал или поймал его. Побеждает та команда игроков, у которой после свистка тренера на своей площадке останется меньше воланов.

Вариант 2. Все броски могут выполняться только с передней линии подачи или трехметровой линии волейбольной площадки. Подняв волан, игрок обязан подбежать до линии (в любом ее месте) и лишь в этом случае сделать бросок.

2. «Парная гонка»

Игроки передавая волан друг другу в движении перемещаются к баскетбольному щиту и совершают бросок волана в щит. Выполнив бросок,

игроки перемещаются к противоположному щиту и так же выполняют бросок и т.д. Попадание в щит дает паре одно очко. Побеждает пара, набравшая больше очков.

3.«Сбей волан»

Играют в паре. У каждого игрока в руках по одному волану. Один игрок бросает волан вверх, а второй старается своим воланом сбить опускающийся волан первого. Если происходит касание одного волана другим, бросающий игрок получает очко. Игроки каждый раз меняются ролями.

4.«Кто выше и быстрее»

Проводится в парах. Один из играющих подбрасывает волан как можно выше вверх и пока волан находится в воздухе выполняет упражнение на быстроту. При падении волана на пол упражнение заканчивается. Игрок получает такое количество очков, сколько раз он выполнит упражнение. Затем выполняет второй игрок. Побеждает тот, у кого будет больше очков.

Можно использовать несколько вариантов упражнений:

1. Последовательно касается правой рукой пола и левого плеча. Учитывается количество касаний плеча.
2. Последовательно касается ладонями коленей (одноименно) и хлопает в ладоши. Учитывается количество хлопков.
3. То же, но касается коленей разноименно.
4. Имитирует прыжки со скакалкой. Учитывается количество прыжков.
5. Прыжки со скакалкой. Перед броском волана скакалка – в противоположной руке. Учитывается количество прыжков.
6. Глубокие приседания с полным выпрямлением ног в стойке. Учитывается количество полных приседаний.
7. Бег на месте. Учитывается количество пар шагов и т.п.

5.«Успей поймать»

Первый играющий стоит в игровой стойке, держа волан на вытянутой левой руке, на уровне плеч. Второй игрок находится в 1-2 м. от первого в

игровой стойке. Первый игрок отпускает волан как при подаче, и он падает вниз. Задача второго игрока старается поймать волан, не дав ему упасть на пол. Если волан не был пойман, игрок получает штрафное очко. Игроки каждый раз меняются ролями. Если волан все время ловят, то расстояние между игроками увеличивается.

В экспериментальном тестировании оценивался уровень развития координационных способностей у школьников 11-13 лет при занятии бадминтоном.

В качестве диагностических средств использовались семь контрольных упражнения: жонглирование воланом за 30с.; быстрота реакции на неожиданно появившийся предмет; скорость передвижения по площадке; упражнение на равновесие; скорость одиночного движения; челночный бег 3×10 м.; передвижение по волановой дорожке за 15 сек.

После экспериментального тестирования выяснилось, что в экспериментальной группе, состоящей из 8 человек, уровень развития координационных способностей - средний.

При этом 12,5% испытуемых показали результат, соответствующий низкому уровню развития исследуемых способностей. От 25 до 37,5% школьников 11-13 лет имеют высокий уровень координационных способностей.

Большинство школьников экспериментальной группы показали результат, соответствующий среднему уровню развития координационных способностей (от 50% до 75% от общего числа испытуемых).

На основании этих данных, мы можем утверждать, что во всех тестах сохраняется примерно равное соотношение детей имеющих высокий, средний и низкий уровень развития координационных способностей. Из этого следует, что данное тестирование было проведено точно и правильно и является достоверной оценкой уровня развития координационных способностей у детей среднего школьного возраста.

Выводы

Координационные способности - способность контролировать свои движения и быстро восстанавливать двигательную активность в соответствии с требованиями изменяющейся обстановки.

После сбора, анализа и обобщения использованной литературы было определено понятие координационных способностей, их виды, особенности развития в среднем школьном возрасте.

В процессе педагогического эксперимента нами было установлено, что для детей среднего школьного возраста более рационально использовать следующие методики развития координационных способностей:

- изменение скорости темпа
- "зеркальное" выполнение упражнений
- усложнение условий выполнения упражнений

Для детей среднего школьного возраста наиболее эффективно использовать такие средства как: гимнастика и акробатические упражнения; легкая атлетика; лыжная подготовка; спортивные игры; плавание; элементы единоборств (юноши).

Для оценки развития координационных способностей можно взять более сложные упражнения (метание в цель, преодоление дистанции за определенное время, быстрота реакции на неожиданно появившийся предмет и т.д.).

Анализ результатов исследования показал, что использование бадминтона как средства развития координационных способностей для детей среднего школьного возраста, обеспечивает положительные изменения координационных способностей учащихся. В результате проведенного эксперимента с использованием специализированных средств и методов развития координационных способностей у детей среднего школьного возраста, мы смогли доказать эффективность использования игры в

бадминтон как средства развития координационных способностей у учащихся среднего школьного возраста.

