

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
БАДМИНТОНИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 511 группы  
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Сотниковой Ксении Алексеевны

**Научный руководитель**

Старший преподаватель

\_\_\_\_\_

И.А. Глазырина

**Зав. кафедрой**

кандидат педагогических наук, доцент

\_\_\_\_\_

В.Н. Мишагин

Саратов 2021

## **Актуальность исследования**

Бадминтон - очень подвижная и интенсивная игра. Скорость обмена ударами очень высокая, поэтому нужно быстро двигаться, а следовательно развивать и укреплять все группы мышц. Бадминтон полезен не только для физического развития и координации. Ниже представлены лишь несколько примеров благоприятного влияния бадминтона на наше здоровье.

Одним из важных преимуществ бадминтона является то, что он тонизирует мышцы.

Растяжка, бег, активные движения руками и принятие статичных поз во время игры укрепляют ягодицы, икры и подколенные сухожилия. Такой вид активности помогает укрепить мышцы, но не увеличить их в размерах.

В процессе игры приходится много тянуться за воланом, который летит по всевозможным траекториям, но не всегда прямо к вам. Махи руками, наклоны корпуса, выпады и многие другие движения способствуют растяжению мышц.

Игроки в профессиональном спорте не обходятся без обязательной разминки. Вы тоже можете выполнить небольшой комплекс упражнений для улучшения качества игры и разогрева мышц, чтобы избежать возможных травм.

**Объект исследования** - процесс развития физической подготовленности бадминтонистов 8-11 лет.

**Предмет исследования** – комплекс упражнений развития физической подготовленности, основанная на принципе систематичности, регулярности занятий и системы чередования нагрузок с отдыхом бадминтонистов на этапе начальной подготовки.

**Цель исследования** – выявить влияние разработанного комплекса упражнений физической подготовленности, основанной на принципе систематичности, регулярности занятий и системы чередования нагрузок с отдыхом бадминтонистов 8-11 лет.

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что разработанный комплекс упражнений, будет эффективен если регулярные занятия и системы чередования нагрузок с отдыхом послужит развитию физической подготовленности бадминтонистов 8-11 лет.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Выявить влияние разработанного комплекса упражнений на развитие физической подготовленности бадминтонистов.
3. Подобрать эффективный комплекс упражнений с чередованием систематичности нагрузок и отдыха.
4. Провести исследование по разработанному комплексу упражнений на развитие физической подготовленности бадминтонистов.

**Методы исследования:**

- Анализ литературы.
- Педагогический эксперимент.
- Наблюдение.
- Тестирование.
- Методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе ГБУ Саратовской области Спортивная школа олимпийского резерва Олимпийские ракетки. В исследование приняли участия 30 человек. В каждой группе было по 15 человек.

Главными задачами этапа спортивной подготовки является укрепление здоровья занимающихся, разносторонняя физическая подготовка, мы должны заложить «фундамент». Занятия должны быть разнообразными, эмоциональными. Они должны овладеть основными двигательными навыками (ходьбой, бегом, прыжкам, метаниям). В тренировочный процесс необходимо включать подвижные игры, эстафеты, включающие в себя бег в разных направлениях, прыжки, метания, элементы акробатики 40% общего

тренировочного времени. Данные упражнения повышают эмоциональность, а также решают задачи физического развития.

В ходе эксперимента было создано 2 группы, контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) по 15 человек в каждой. Соотношение девочек и мальчиков было одинаковое, возрастом 8-11 лет. Тренировочные занятия в обеих группах проводились по 6 часов в неделю.

Контрольная и экспериментальная группы занимались по разработанной нами методике, но с учетом регулярности занятий и системы чередования нагрузок с отдыхом. Контрольная группа (КГ) занимались 3 раза в неделю по 2 часа, экспериментальная группа (ЭГ) занималась 4 раза в неделю по 1,5 часа.

Нами было проведено тестирование с группами в начале эксперимента и после внедрения разработанной методики.

В нашей работе мы предложили следующие тесты для контрольного среза:

- метание валана на дальность;
- прыжок в длину с места;
- челночный бег 6\*5 м;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола).

Уровень развития физических качеств испытуемых в начале эксперимента приблизительно одинаковый. В тестировании наклона вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола) результат составил 7%, т.е. на 7 процентов испытуемые экспериментальной группы выполняют задание лучше. Наименьшая разница в группах наблюдается в тестировании метание волана и составляет 0,05 м.

Динамику развития физического качества гибкость. После эксперимента испытуемые экспериментальной группы на 10% повысили свои показатели. В сравнении с контрольной группой разница составила 3%.

## Заключение

Анализируя все полученные результаты, можно судить о повышении уровня развития физических качеств как в контрольной, так и в экспериментальной группе, но в группе, в которой занятия проводились по 1,5 часа 4 раза в неделю уровень развития физических качеств порядком отличается от контрольной группы. Из этого следует что принцип систематичности, регулярности занятий и системы чередования нагрузок с отдыхом играет важную роль в тренировочном процессе бадминтонистов 8-11 лет. Детям 8-11 лет необходимо тренировочный процесс планировать таким образом, чтобы физические нагрузки и режим отдыха на занятии имели дозирование, соответствующее их уровню физической подготовленности и возрасту. В нашей работе дети, занимающиеся 3 раза в неделю по 2 часа подвергались наибольшему утомлению в течение тренировочного занятия, после физических упражнений практически все испытуемые с неохотой играли в подвижные игры, были рассеяны и невнимательны. В группе же, где дети занимались 4 раза в неделю по 1,5 часа повысился как уровень физических качеств, так и психо-эмоциональное состояние испытуемых.

Из всего вышеперечисленного следует, что разработанная и предложенная нами методика была эффективна и возможна для применения ее на практике в тренировочном процессе бадминтонистов 8-11 лет.