

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 МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТА

студента 3 курса 306 группы
направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
профиль Физическая культура

Института физической культуры и спорта

Козырева Александра Александровича

Научный руководитель

кандидат педагогических наук, доцент _____ В.Н. Мишагин

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук, доцент _____ В.Н. Мишагин

Саратов 2021

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.

Приведем примерный план-график подготовки для бадминтонистов первого года обучения спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки

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).

Методика построения учебно-тренировочного занятия основывается на физиологических закономерностях: постепенное повышение нагрузки с плавным ее снижением к концу.

Личностными результатами освоения программного материала занимающимися бадминтоном являются:

- положительное отношение к занятиям спортом,
- накопление необходимых знаний, умений и навыков,
- использование занятий бадминтоном для удовлетворения индивидуальных - интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты:

- сформированность на достаточно качественном уровне универсальных способностей обучающихся,
- применение знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности в единстве с освоением материала других образовательных

дисциплин в рамках образовательного процесса и в реальной повседневной жизни.

В области физической культуры занимающийся бадминтоном овладеет:

- способами организации и проведения разнообразных форм занятий по бадминтону, их планирования и содержательного наполнения;
- двигательными действиями бадминтона и активным их использованием в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- способами наблюдения за изменением динамики физического развития и физической подготовленности.

Предметными результатами освоения программного материала юными бадминтонистами являются:

- овладение умениями и навыками в процессе освоения программного материала спортивной секции по бадминтону,
- умение творчески их применять в игровой деятельности, связанной с организацией и проведением самостоятельных занятий по бадминтону.

За первый год обучения дети изучают основные приёмы игры, знакомятся с правилами игры, с организацией и правилами проведения соревнований.

Целью физической подготовки юных бадминтонистов является 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 учебно-тренировочных 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.

В качестве средств специальной физической подготовки мы используем широкий комплекс упражнений, развивающий необходимые для

бадминтонистов мышцы туловища, ног, рук: 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. Перенос воланов в каждый угол площадки, передвигаясь в четыре точки из центра площадки приставным, крестным и простым шагом, сек.
3. Челночный бег 6×5 м (сек.) Спортсмен стоит в основной стойке бадминтониста на боковой линии. По сигналу бежит до противоположной боковой линии, касаясь её одной ногой. Бег повторяется непрерывно 6 раз.

Первый этап тестирования мы проводили в ноябре месяце 2020 года в качестве входной диагностики физической подготовленности наших воспитанников. Второй этап проводился в мае 2021 года.

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

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

Выводы и методические рекомендации по организации тренировочного процесса юных бадминтонистов

Для ведения игровой деятельности в бадминтоне необходимо комплексное развитие основных и специальных физических качеств, высокий уровень функциональной деятельности всех систем организма занимающегося, достижение которых 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*:

1. Изучили учебно-методическую литературу по заявленной проблеме.
2. Представили систему физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование ловкости у бадминтонистов.
3. Выявили влияние данной системы упражнений на развитии специальной ловкости и координационных способностей у юных спортсменов.

Анализ результатов контрольного тестирования подтвердил гипотезу, выдвинутую нами в настоящем педагогическом исследовании, 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, который необходим для осуществления соревновательной деятельности. А занятия бадминтоном с преимущественным использованием игрового метода проведения учебно-тренировочных занятий, оказывает благотворное влияние на физическую подготовленность младших школьников.

При организации спортивной тренировки юных спортсменов необходимо соблюдать ряд методических требований:

1. Преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.

2. В учебно-тренировочных занятиях по бадминтону широко применять средства и упражнения общей и специальной физической подготовки: лёгкой атлетики, гимнастики, волейбола, баскетбола и т.д.

3. При обучении технике терминологически правильно называть приемы, при его выполнении объяснять с одновременной демонстрацией положения звеньев тела до выполнения, в момент выполнения, после выполнения.

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

Заключение

Современному человеку необходимы высоко развитые координационные способности. Жизнь требует от него быстрого восприятия обстановки, срочной переработки полученной информации и очень точных действий по пространственным, временным и силовым параметрам за короткий промежуток времени, что делает еще более актуальным воспитание ловкости подрастающего поколения.

Ловкость – это сложное двигательное качество, в основе которого лежат координационные способности, позволяющие человеку быстро овладевать новыми двигательными локомоциями и выполнять движения с высокой точностью в условиях внезапно меняющейся обстановки.

В ходе любой двигательной деятельности происходит постоянная смена форм движений. Человек, обладающий хорошими координационными способностями, затрачивает на выполнение данных действий меньше времени и выполняет их более точно и эффективно.

Ловкость является врождённым качеством, однако, как показывает спортивная практика, в процессе целенаправленной тренировки возможно её значительное улучшение. Наиболее благоприятным возрастом для воспитания ловкости является возраст 9-11 лет.

Основной задачей тренировки по воспитанию ловкости является накопление запаса многообразных двигательных навыков, на базе которых могут образовываться новые координационные связи и 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.

От уровня развития ловкости зависит в значительной степени эффективность технико-тактического мастерства игроков в бадминтон.

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.