

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

Кафедра спортивных дисциплин

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

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 3 курса 331 группы
направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Лапиной Юлии Евгеньевны

Научный руководитель _____ В.Н. Мишагин
Доцент, кандидат педагогических наук подпись, дата

Зав. кафедрой _____ В.Н. Мишагин
Доцент, кандидат педагогических наук подпись, дата

Саратов 2023

Экспериментальная часть

Методы и организация исследования

Исследование проводилось в несколько этапов.

На первом этапе (сентябрь 2021) проводился анализ научно-методической литературы были определены объект, предмет и методы исследования, его цели и задачи. На основе изученных материалов в занятия экспериментальной группы был включен специальный комплекс упражнений на развитие кондиционных и координационных способностей; подобраны контрольные упражнения.

На втором этапе (октябрь 2021 г.) был определен исходный уровень развития физических качеств и координационных способностей контрольной и экспериментальной группы.

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

Четвертый этап (апрель 2022 г.) был направлен на подведение итогов, была проведена обработка полученных данных математическими методами, изучение и обобщение полученных результатов, осуществлялась написание и оформление дипломной работы.

Методы исследования:

- изучение литературных источников;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- математическая обработка результатов исследования.

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

Контрольные испытания (тестирования):

- 1 тест - реагирующая способность – набивание волана (жонглирование) за 30 с. (кол-во раз) Жонглирование выполняется стоя на месте (радиус действия не более 1м) до первой ошибки;
- 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 при помощи мела нарисовать прямоугольник размером 2×1,5 м., и чтобы нижняя линия находилась на расстоянии 1,5 м от пола. Тестируемый занимает исходное положение на расстоянии 4 м от стены по центру прямоугольника. По сигналу тренер стоящий позади него на расстоянии 2

м, бросает теннисные мячи с максимальной силой 10 раз в разные точки. Фиксируется количество пойманных бадминтонистом мячей (рис. 1).

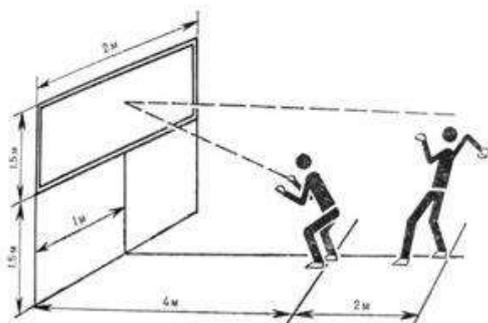


Рисунок 1 – Тест на быстроту реакции

- 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 определения скорости передвижения испытуемому нужно преодолеть расстояние 2×5 м. Тестируемый занимает исходное положение на стартовой позиции, которая находится на линии 1 и преодолевает это расстояние 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. Фиксируется время преодоления всей дистанции при помощи секундомера (рис. 2).

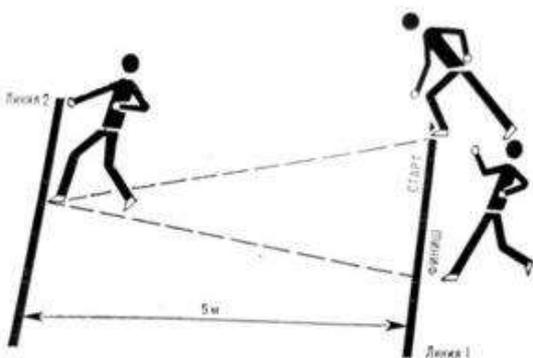


Рисунок 2 – Тест на скорость перемещения по площадке

- 4 тест – Удары сверху являются основным оружием бадминтониста. Доля таких ударов составляет около 65% от всех ударов, выполняемых в игре. Чем выше подвижность плечевого пояса игрока, тем больше эффективность его ударов. Для определения данного качества предлагается тест, в котором учащийся, взяв хватом сверху гимнастическую палку, осуществляет выкрут назад, а потом вперед (рис. 3). После этого определяется ширина хвата по делениям, нанесенным на

палку.



Рисунок 3 – Тест на определение гибкости

- 5 тест - скорость одиночного движения. Высокая скорость выполнения одиночного движения способствует эффективному освоению технических приемов в защите и нападении. Тестируемый, выполняет ударное движение за наиболее короткое время, будет иметь преимущество, которое определяется наиболее высокой 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 (рис. 4). У каждого тестируемого есть 10 попыток.



Рисунок 4 – Скорость выполнения одиночного движения

- 6 тест - челночный бег 3×10 м. В зале обозначают две линии – на расстоянии 10 м параллельно друг другу – старта и финиша. С помощью двух хоккейных шайб лежащих на линии старта, по команде «На старт!» тестируемый подходит к ней и не наступая на стартовую линию, принимает стартовую позицию. По команде «Внимание!» испытуемый берет шайбу, а по команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) бежит до финиша и кладет шайбу на линию, и возвращается к линии старта 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.

Эксперимент проводился в течение ноябрь-март учебного 2021-2022

года на базе ОСПФ МОУ «СОШ с.Строжевка имени Героя Советского Союза П.А.Мельникова» в с.Курдюм Саратовской области Татищевского района, в котором приняли участие учащиеся 5-7 классов. В эксперименте было задействовано 16 юных бадминтонистов, которые были разделены на две группы: экспериментальную и контрольную по 8 учащихся. Занятия в этих группах проходили 2 раза в неделю по 2 часа. Программа эксперимента заключалась в применении в экспериментальной группе при проведении учебно-тренировочных занятий по бадминтону специально подобранного комплекса упражнений, направленного на развитие кондиционных координационных способностей у учащихся. Результаты показали эффективность использования бадминтона как средства развития кондиционных и 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 кондиционных и координационных способностей;

Второй этап:

1. выбор тестов для оценки развития кондиционных и 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. В результате математической обработки результатов были составлены таблицы.

Анализ полученных результатов

Мы разработали экспериментальный комплекс упражнений для развития кондиционных и 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.Уражнения 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 кондиционных и координационных способностей у школьников 11-13 лет при занятии бадминтоном.

В качестве диагностических средств использовались шесть контрольных упражнения: жонглирование воланом за 30с.; быстрота реакции на неожиданно появившийся предмет; скорость передвижения по площадке; определение гибкости; скорость одиночного движения; челночный бег 3×10 м.

Анализ результатов тестирования между контрольной и экспериментальной группами показал, что в экспериментальной группе выявилась положительная динамика в каждом из тестовых заданий, а в контрольной группе показатели практически не изменились.

На основании средних арифметических данных, мы можем сделать заключение, что результаты экспериментальной группы выше результатов контрольной группы. Положительный результат в экспериментальной группе подтверждает эффективность предложенных нами средств и методов во время тренировочных занятий.

Результаты сравнительного анализа в контрольной и экспериментальной группах у учащихся 11-13 лет занимающихся бадминтоном следующие:

Заключение

Комплексно воздействуя на организм человека, игра в бадминтон помогает развивать силу, выносливость, быстроту, а также гибкость и координацию. В процессе регулярных тренировок развиваются координационные способности, улучшается подвижность суставов, происходит благоприятное воздействие на развитие нервной и кардиореспираторной систем, воспитываются волевые качества. А тактическое мышление и техническое мастерство в дополнение физическим качествам помогают спортсменам быстро принимать решения в различных игровых ситуациях, оценивать состояние соперника и предпринимать опережающие действия, направленные на достижение высоких спортивных результатов.

Исходя, из рассмотренного в нашей выпускной квалификационной работе материала можно сделать следующие выводы:

Изучение и анализ педагогической, научно-методической медико-

биологической литературы подтвердили актуальность выбранной нами темы исследования.

Результаты исследования показали, что уровень развития кондиционных и координационных способностей соответствует средним показателям, характерным для детей среднего школьного возраста, а по некоторым параметрам и превышают средние результаты.

Данные, полученные нами в результате исследования показали, что использование бадминтона как средства развития кондиционных и координационных способностей для детей среднего школьного возраста, оказывают положительное воздействие на развитие физических качеств и координационных способностей учащихся. В результате проведенного эксперимента с использованием специализированных средств и методов, мы смогли доказать эффективность использования игры в бадминтон как средства развития кондиционных и координационных способностей у учащихся среднего школьного возраста, что подтверждает гипотезу нашего исследования.