

УДК 796.344 + 378.037.1

ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ БАДМИНТОНОМ

И.Р. Стовба, Н.В. Столярова, О.Л. Петрожак

В процессе обучения в вузе по дисциплине «Физическое воспитание» предусматривается решение различных задач, одними из которых являются сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения. Одной из главных задач, которая решается в процессе физического воспитания в высших учебных заведениях, является развитие физических качеств у студентов, в том числе координационных способностей.

Ключевые слова: бадминтон, студенты, физические качества, ловкость.

Бадминтон, как спортивная игра, развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своем теле на площадке. Эта игра очень подвижна, она даёт большую нагрузку многим группам мышц. Бадминтон не только в высокой степени удовлетворяет потребность организма в нагрузке через движение, но и позволяет достигать совершенства движений меньшими усилиями над собой. Бадминтон, давая значительную нагрузку всем группам мышц, всем системам организма, создает значительный биологический резерв высокой работоспособности. У человека, тренированного бадминтоном, в организме происходит более быстрое включение в оптимальный режим работы, а, следовательно, для него характерна и более высокая работоспособность. Таким образом, бадминтон современен тем, что в плане двигательных навыков учит «умению уметь», дает своеобразную общую «технология» осуществления трудовых движений, создает запас двигательных навыков. Бадминтон помогает обрести необходимую физическую и психологическую готовность к более быстрому и успешному овладению новой специальностью, которая основана на точных двигательных навыках. Спортивный бадминтон по статистическим данным является одним из сложных тактических и техничных игр, он входит в тройку самых тяжелых по физическим нагрузкам на организм спортсмена среди игровых видов спорта.

Основой координации в бадминтоне является ловкость, скорость реакции, хорошее восприятие дистанции и ощущение равновесия. Разные аспекты координации, быстрая ориентация в игровой обстановке, способность к быстрым решениям и быстрому, адекватному и технически правильному использованию тактических задач являются основами в заняти-

ях [7]. В современных условиях значительно увеличился объём деятельности, которая осуществляется в неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления изобретательности, скорости реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Все эти качества или способности связывают с понятием ловкость – способностью человека быстро, оперативно, целесообразно, то есть наиболее рационально осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами [2, 3].

Методика развития ловкости в бадминтоне складывается из воспитания способности осваивать сложные по координации двигательные действия и способности. Перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. При этом существенное значение имеет совершенствование способности воспринимать свои движения в пространстве и времени («чувство времени», «чувство пространства», «чувства воды»), поддерживать равновесие, рационально чередовать напряжение и расслабление [1].

Основной путь в развитии ловкости – овладение новыми разнообразными умениями и навыками. Для воспитания ловкости применяются упражнения, связанные с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку (спортивные игры, единоборства, слалом).

При воспитании ловкости как способности овладеть новыми движениями могут быть использованы любые упражнения, но лишь постольку, поскольку они включают элементы новизны. По мере автоматизации навыка значения данного физического упражнения как средства воспитания ловкости уменьшается [5].

Изменение нагрузок, направленных на развитие ловкости, идет по пути повышения координационных трудностей, с которыми должны справляться занимающиеся. Эти трудности слагаются в основном из требований: 1) точности движения; 2) их взаимной согласованности; 3) внезапности изменения обстановки.

При воспитании ловкости важно выполнять упражнение, когда нет значительных следов утомления от предыдущей нагрузки.

Ловкость – как физическое качество человека вполне можно развивать с помощью определённых упражнений. Для развития этого качества используют некоторые упражнения, предусматривающие выполнение движений с новыми, не выполнявшимися ранее элементами.

Совершенствование ловкости должно быть постоянным и непрерывным процессом. Существуют различные виды упражнений на развитие ловкости – тренировка точности воспроизведения различных движений

всего тела и его отдельных частей; точность попадания каким-либо предметом в неподвижную или движущуюся цель; достижение динамического и статического равновесия; выбор наиболее оптимального варианта выполнения движения в быстро изменяющейся ситуации; выполнение физических упражнений с использованием различных исходных положений. Отличным средством для развития ловкости являются такие спортивные игры как баскетбол, волейбол, теннис и, конечно же, бадминтон [6, 4].

В процессе воспитания ловкости используют разные методические приемы, стимулирующие более высокое проявление двигательной координации. Некоторые из них приведены в табл. 1.

Таблица 1

Методические приемы, используемые
для повышения двигательной координации (по Л.П. Матвееву)

Содержание методического приема	Пример
Применение необычных исходных положений	Бег спиной, боком по направлению движения; прыжки в длину или глубину, стоя спиной или боком по направлению прыжка
Зеркальное выполнение упражнений	Смена толчковой и маховой ноги в прыжках в высоту и длину с разбега, метание спортивных снарядов «неведущей» рукой
Изменение скорости или темпа движений	Выполнение упражнений в ускоренном темпе: бег в гору, под гору, за лидером
Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение	Метание диска или молота из уменьшенного круга, уменьшение площадки для игры
Усложнение упражнений дополнительными движениями	Опорный прыжок с дополнительным поворотом перед приземлением
Изменение противодействия занимающихся при групповых или парных упражнениях	Применение различных тактических комбинаций в игре, проведение встреч с разными партнерами
Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях	Соревнование на выполнение гимнастической комбинации «с листа»

Целью исследования являлось определение значимости учебных занятий по бадминтону в развитии физического качества ловкости юношей-студентов Южно-Уральского государственного университета. Объект исследования – учебный процесс занятий бадминтоном. Предмет исследования – изменение уровня развития физического качества ловкости.

Для решения цели исследования были поставлены следующие задачи:

1. Сравнить уровень развития координационных способностей (ловкости) у студентов.

2. Провести сравнительный анализ показателей развития ловкости в 1 и 2 семестрах.

В исследовании использовались следующие методы: тестирование физических качеств, педагогический эксперимент, стато-математическая обработка полученных данных. Исследование проводилось на базе ЮУрГУ в 1–2 семестрах, в котором приняли участие студенты разных курсов в количестве 30 человек. Тестирование студентов проводилось дважды в течение 6 месяцев – в начале и в конце эксперимента. При проведении тестирования студентов на развитие физического качества ловкости использовались 2 теста: 1. Челночный бег 3x10 м; 2. Прыжки через скакалку за 1 мин.

Был проведен анализ уровня развития ловкости студентов в начале 1 и 2 семестров (табл. 2).

Таблица 2

Динамика развития физического качества ловкость

Тесты		Челночный бег 3x10м			Прыжки через скакалку за 1 мин		
Оценка		Отлично (%)	Хорошо (%)	Удовл. (%)	Отлично (%)	Хорошо (%)	Удовл. (%)
1 семестр	юн.	20	33	46	13	26	60
	дев.	26	46	26	20	40	40
2 семестр	юн.	33	33	33	13	40	46
	дев.	40	40	20	33	40	26

Анализ результатов контрольных тестов показал, что у юношей уровень развития ловкости ниже, чем у девушек, хотя прирост результатов наблюдается в обеих группах.

Мы предполагаем, что в дальнейшем программа учебно-тренировочных занятий по бадминтону позволит улучшить показатели физических качеств у студентов, причём не только ловкости, но и выносливости, быстроты, гибкости.

Библиографический список

1. Бадминтон: учебник для студентов вузов по направлению 032100 – физкультура / Ю.Н. Смирнов. – 2-е изд., исправ. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 248 с.
2. Мачнев, В.М. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: методические указания / В.М. Мачнев. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. – 27 с.
3. Турманидзе, В.Г. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие / В.Г. Турманидзе. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008. – 72 с.

4. Горячев, А.Н. Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / А.Н. Горячев; А.А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона. – М.: Советский спорт, 2010. – 160 с.
5. Жбанков, О.В. Специальная физическая подготовка в бадминтоне / О.В. Жбанков. – М.: Изд-во МГТУ им. Н.Э. Баумана, 1997.
6. Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова и др. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.
7. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: учебное пособие / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2005. – 448 с.

[К содержанию](#)