

5. Давыдов В. Ю., Авдиенко В.Б. *Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки (Теоретические и практические аспекты) : Монография. Волгоград.: ВГАФК, 2012. 344 с.*

6. Лафлин,Т. *Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче / Терри Лафлин, Джон Делвз ; пер. с англ. [Екатерины Шелеховой и Карины Бильдановой] ; под ред. Максима Буслаева. 4-е изд., М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. 208 с.*

7. Люсеро Б. *Плавание: 100 лучших упражнений / Блайт Люсеро. М.: "Эксмо", 2011. 280 с.*

8. Погребной А.И. *Плавание: теория и методика избранного вида спорта д-ра педагогических наук проф. А. И. Погребного . М. : КГУФКСТ, 2008. 446 с.*

УДК 796.344

**Пятина Е.В.; Горская И.Ю., д.п.н., профессор
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
БАДМИНТОНИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск, Россия
pyatina09@mail.ru; mbofkis@mail.ru*

***Аннотация.** В статье представлены результаты эксперимента по апробированию методики, направленной на развитие координационных способностей бадминтонистов на этапе начальной подготовки.*

***Ключевые слова.** Координационные способности, бадминтон, 8-9 лет, этап начальной подготовки.*

**Pyatina E.; Gorskaya I., PhD, Professor
DEVELOPMENT OF COORDINATING ABILITIES OF BADMINTONISTS
AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING**

Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, Russia

***Annotation.** The article presents the results of an experiment on testing a technique aimed at developing the coordination abilities of badminton players at the stage of initial training*

***Keywords.** Coordination skills, badminton, 8-9 years old, stage of initial training.*

Введение. В игровых видах спорта, в том числе в бадминтоне, успешность соревновательной деятельности в значительной степени предопределена высоким уровнем координационной подготовленности спортсменов [6]. Непредсказуемость ситуации, стремительность и точность движений, высокая их координация – отличительные черты современного бадминтона [1].

Скорость полета волана в бадминтоне очень высока [8]. В игровой ситуации бадминтонисту необходимо за короткий промежуток времени: точно определить направление полёта волана, его точку встречи с ракеткой; переместиться и занять правильную позицию; произвести удар с учетом угла и траектории полёта волана, одновременно следить за расположением соперника и занять устойчивую позицию на площадке, куда будет направлен волан [6]. Для того, чтобы бадминтонист смог выполнить все эти действия, он должен обладать отменными координационными способностями [4].

После изучения научно-методической литературы, можно сделать вывод, что большинство экспертов в области физической культуры и спорта считают, что оптимальное время для развития координационных способностей приходится на младший школьный возраст (8-11 лет) [2,7].

Несмотря на особую значимость в бадминтоне координационной подготовленности, в научно-методической литературе лишь фрагментарно раскрыты методические подходы к развитию разных видов координационных способностей. Недостаточно сведений о критериях оценки координационной подготовленности, о наиболее значимых компонентах координационных способностей для успешности спортивной результативности. Необходимо расширение информации о специфике развития координационных способностей юных бадминтонистов на этапе начальной подготовки на основе учета индивидуальных и возрастных особенностей формирования разных видов координационных проявлений.

Организация исследования. В педагогическом эксперименте были задействованы 28 детей в возрасте 8-9 лет, занимающихся в секциях бадминтона в группах НП 1-го года обучения БУ города Омска «СШОР № 3», отделение бадминтона. Были определены контрольная и экспериментальная группы. Контрольную группу составили 14 занимающихся (мальчики, девочки), в экспериментальную группу также были включены 14 занимающихся (мальчики, девочки). Учебно-тренировочные занятия экспериментальной и контрольной групп проводились по программе СШОР № 3. Однако, в занятия экспериментальной группы были включены разработанные нами комплексы средств для развития координационных способностей в определенном сочетании и соотношении. Экспериментальная группа выполняла комплексы в начале основной части занятия на протяжении 4 месяцев 3 раза в неделю в течение 20-25 минут.

Педагогическое контрольное тестирование было проведено до и после педагогического эксперимента, были использованы как общепринятые тесты, так и специфические для бадминтона, включенные в программу СШОР и предложенные исследователями. Результаты обработаны с учетом пола.

Результаты исследования. После проведения первоначального тестирования, полученные результаты были сравнены нами с критериями дифференцированной оценки уровня развития координационных способностей для школьников 8-9 лет [3,5,6].

Анализ исходного уровня координационной подготовленности юных бадминтонистов позволил выявить, что по отдельным видам координационных способностей среднегрупповые значения результатов тестирования соответствуют нормативным значениям. Однако, по показателям уровня развития реагирующей способности, способности к статическому и динамическому равновесию, способности к дифференцированию пространственных параметров движения отмечается сниженный уровень результатов тестирования в обеих группах, что свидетельствует о необходимости направленного воздействия преимущественно с акцентом на

отстающие виды координационных способностей бадминтонистов на этапе начальной подготовки.

На основе полученных данных, мы подобрали виды средств разной направленности и их соотношение, определили объем этих средств и алгоритм их встраивания в тренировочный процесс.

Были разработаны следующие виды средств: комплексы для развития реагирующей способности, для развития способности к равновесию, для развития дифференцировочных способностей, для развития способности к ориентации в пространстве. Использовались упражнения и игры как общей, так и специальной направленности.

В процентном соотношении примерное распределение времени воздействия на развитие разных компонентов координационных способностей занимающихся выглядит следующим образом: реагирующая способность – 30%, способность к сохранению равновесия – 30%, дифференцировочная способность – 20%, способность к ориентации в пространстве – 20%.

После завершения эксперимента было проведено повторное контрольное тестирование, результаты которого представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели развития координационных способностей бадминтонистов на этапе начальной подготовки до и после педагогического эксперимента

№ п/п	Название тестов	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
		До эксп.	После эксп.	До эксп.	После эксп.
1	Реагирующая способность: «Жонглирование воланом», кол-во раз	30 ± 4	43 ± 4*	33 ± 2	50 ± 3*
2	Способность к статическому равновесию: Проба Ромберга, поза «Пяточно-носочная», с	27,6 ± 8,9	33,8 ± 7,93	28,8 ± 7,47	41,4 ± 6,87*
	- к динамическому равновесию: «Балансирование на гимнастической скамейке», с	11,1 ± 0,4	10,9 ± 0,4	11,3 ± 0,3	10,6 ± 0,6*
3	Способность к дифференцированию: - по времени: «Минутка», с	53 ± 5,9	55 ± 2,3	52 ± 6,1	59 ± 2,5*
	- по пространству: «Метание волана в цель», кол-во раз	1,4 ± 0,4	1,7 ± 0,2	1,5 ± 0,4	2,1 ± 0,5*
	- по силе: «Динамометр, ½ от мах. усилия», величина ошибки, кг	1,8 ± 0,5	1,3 ± 0,5	1,6 ± 0,4	1,1 ± 0,3*
4	Способность к ориентации в пространстве: «Маятник бросок – цель», кол-во раз	1,4 ± 0,4	1,8 ± 0,4*	1,5 ± 0,5	2,4 ± 0,5*

Таким образом, после проведенного педагогического эксперимента в экспериментальной группе по всем развиваемым видам координационных способностей на достоверно значимом уровне повысился среднегрупповой уровень развития. В контрольной группе среднегрупповой уровень повысился только по двум видам координационных способностей. Темпы прироста развития координационных способностей испытуемых контрольной и

экспериментальной групп также значительно различались (табл. 2). По всем видам координационных способностей в экспериментальной группе были выявлены большие темпы прироста, чем в контрольной. Это подтверждает эффективность применения разработанного в ходе исследования подхода с использованием комплексов средств для развития координационных способностей в определенном соотношении с акцентом на отстающие виды, предназначенного для бадминтонистов 8-9 лет на этапе начальной подготовки.

Таблица 2

Темпы прироста уровня развития координационных способностей бадминтонистов на этапе начальной подготовки за время эксперимента, %

№ п\п	Название теста	Темпы прироста, %	
		КГ	ЭГ
1	Реагирующая способность: «Жонглирование воланом», кол-во раз	36	41
2	Способность равновесию: - к статическому: Проба Ромберга, поза «Аист», с	19	36
	Способность равновесию: - к динамическому: «Балансирование на гимн. скамейке», с	2	6
3	Способность к дифференцированию: - по времени: «Минутка», с	4	13
	- по пространству: Метание волана в цель, кол-во раз	19	33
	- по силе: «Динамометр, ½ от max усилия», величина ошибки, кг	32	37
4	Способность к ориентации в пространстве: «Маятник бросок – цель», кол-во раз	25	46

Библиографический список

1. Бадминтон в вузе: методика обучения и правила игры / Л.А. Буйлова, А.В. Ежова, С.Б. Короткова, О.Н. Крюкова. – Воронеж, 2018 – 55 с.
2. Движение / Сост. С.И. Жданова– М.: Просвещение, 2012 – 176с.
3. Ильин Е.П. Двигательные умения и навыки / Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 5. – С. 45-49.
4. Илькевич К.Б. Особенности модели современного бадминтониста / К.Б. Илькевич, В.Д. Медведков // Ученые записки университета им П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2018. - №10 (164). – С. 101-105.
5. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
6. Мартынова А.С. Совершенствование методики развития общих и специфических координационных способностей бадминтонистов 8-9 лет на этапе начальной подготовки: автореф. дис. ... канд. пед наук. – Поволжская ГАФКСиТ, 2012. – 20 с.
7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., исправленное и дополненное. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
8. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика / В.П. Помыткин. – Ульяновск, 2012 – 122 с.