

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БАДМИНТОНОМ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА ЛОВКОСТИ У СТУДЕНТОК СПбГУГА

Насырова Т.Ш.

Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации, г. Санкт-Петербург

Физическое воспитание студентов высших учебных заведений состоит из теоретических, практических и контрольных занятий. 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 ловкости.

Под ловкостью понимают способность, во-первых, овладевать сложными движениями; во-вторых, быстро учиться; в-третьих, быстро перестраивать двигательную деятельность соответственно требованиям обстановки. Важной предпосылкой для развития ловкости является максимально возможный «багаж действий», т.е. чем больше форм движений освоит спортсмен, тем легче ему будет в дальнейшем выполнять различные действия.

Основой координации 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 занятиях. 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.

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.

Бадминтон, как спортивная игра, развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своем теле на площадке. Эта игра очень подвижная, 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. В связи с этим в нашем эксперименте участвовали студентки только основной медицинской группы, не имеющие отклонений в состоянии здоровья.

Целью нашего исследования являлось определение значимости учебно-тренировочных занятий по бадминтону в развитии физического качества ловкости у девушек-студенток Санкт-Петербургского государственного университета гражданской авиации (СПбГУГА). Объект исследования – учебно-тренировочный процесс занятий бадминтоном. Предмет исследования – изменение уровня развития физического качества ловкости. Для решения цели исследования были поставлены следующие задачи:

1. Оценить уровень развития ловкости у студенток.
2. Провести сравнительный анализ показателей развития ловкости контрольной и экспериментальной групп после эксперимента.

В исследовании использовались следующие методы: тестирование физических качеств, педагогический эксперимент, стато-математическая обработка полученных данных. Исследование проводилось на базе СПбГУГА с января 2013 г. по июнь 2013 г., в котором приняли участие студентки первых курсов в количестве 30 человек. Из них в контрольную группу вошли 15 девушек, в экспериментальную группу – 15. Тестирование студенток контрольной и экспериментальной группы проводилось дважды в течение 6 месяцев – в начале и в конце эксперимента. При проведении тестирования

студенток на развитие физического качества ловкости использовались 2 теста: 1. Челночный бег 3x10м.; 2. Прыжки через скакалку за 1мин.

Был проведен анализ уровня развития ловкости студенток в начале эксперимента, который выявил, что:

1. по тесту «челночный бег 3x10м» в контрольной группе на оценку «отлично» выполнили 3 человека, на оценку «хорошо» - 5 человек, на оценку «удовлетворительно» - 7 человек, а в экспериментальной группе на оценку «отлично» выполнили 4 человека, на оценку «хорошо» - 7 человек, на оценку «удовлетворительно» - 4 человека;

2. по тесту «прыжки через скакалку за 1мин.» в контрольной группе на оценку «отлично» выполнили 2 человека, на оценку «хорошо» - 4 человека, на оценку «удовлетворительно» - 9 человек, а в экспериментальной группе на оценку «отлично» выполнили 3 человека, на оценку «хорошо» - 6 человек, на оценку «удовлетворительно» - 6 человек;

По окончании эксперимента были проведены аналогичные тесты, которые показали, что:

1. по тесту «челночный бег 3x10м» в контрольной группе на оценку «отлично» выполнили 5 человек, на оценку «хорошо» - 5 человек, на оценку «удовлетворительно» - 5 человек, а в экспериментальной группе на оценку «отлично» выполнили 6 человек, на оценку «хорошо» - 6 человек, на оценку «удовлетворительно» - 3 человека;

2. по тесту «прыжки через скакалку за 1мин.» в контрольной группе на оценку «отлично» выполнили 2 человека, на оценку «хорошо» - 6 человек, на оценку «удовлетворительно» - 7 человек, а в экспериментальной группе на оценку «отлично» выполнили 5 человек, на оценку «хорошо» - 6 человек, на оценку «удовлетворительно» - 4 человека;

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

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

Список литературы

- 1. Бадминтон: учебник для студентов вузов по направлению 032100 – физ.культура / Ю.Н. Смирнов. – 2-е изд., исправ. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 248 с.*
- 2. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: методические указания / В.М. Мачнев. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. – 27 с.*
- 3. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие / В.Г. Турманидзе. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008. – 72 с.*
- 4. 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» м.: Изд-во МГТУим. Н.Э. Баумана, 1997.
6. *Игра бадминтон: учебно-методическое издание* / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.
7. **Ильнич В. И.**, *Физическая культура студента: Учебное пособие* / Под ред. В. И. Ильнича. - М.: Гардарики, 2005. - 448 с.
8. **Смирнов Ю.Н.** *Бадминтон. Учебник для институтов физической культуры.* М.: Советский спорт, - 2011 г.
9. *Учимся играть в бадминтон* / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. – М.: Чистые пруды, 2009. – 32 с.: ил. – (Библиотека «первого сентября». Серия «Спорт в школе», вып. 25).
10. *Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений)* / В.Г. Турманидзе, Л.В. Харченко, А.М.Антропов.–Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2011. – 76 с.