

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У БАДМИНТОНИСТОВ 10-12 ЛЕТ

Лапаскин Е.В., учитель физической культуры «Лицей 133» г. Казань

Актуальность. Младший и средний школьный возраст считается одним из наиболее важных периодов в процессе становления личности человека [1, 3]. Физическая активность в этом возрасте играет большую роль в комплексном развитии организма юного бадминтониста.

В данном возрасте более быстро развиваются физические способности. Важное место в развитии физических качеств занимают скоростно-силовые способности бадминтониста, наибольший уровень развития которых имеет важное значение как при овладении рядом сложных профессий, так и при достижении наивысших результатов в бадминтоне. Данные научно-методической литературы, и спортивная практика дают понять, что совершенствование скоростно-силовых качеств во взрослом периоде – трудный и малоэффективный процесс, тогда как младший-средний школьный возраст создает для этого хорошие предпосылки. Известно, что возраст 10-12 лет характеризуется большой степенью чувствительности в отношении тренирующих воздействий, направленных на развитие беговых координаций и вместе с тем на развитие физических способностей, детерминирующих формирование умения к высокой степени концентрации усилий в разных фазах прыжка, метании, бега на скорость. В научной литературе так же говорится о пользе необходимости максимально возможного использования этих благоприятных условий для совершенствования различных физических качеств и координационных способностей в физическом потенциале бадминтониста [2, 4].

Цель исследования: Разработать методику развития скоростно-силовых качеств у бадминтонистов 10-12 лет с учетом специфики игры и доказать ее эффективность в процессе учебно-тренировочной работы.

Результаты исследования и их обсуждение. В проведении педагогического эксперимента участвовало 24 школьника. Были сформированы экспериментальная и контрольная группы. Контрольная группа включала 12 школьников. Экспериментальная группа была составлена также из 12 школьников. Экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике. Контрольная группа занималась по общепринятой программе.

В экспериментальной группе комплексы упражнений, направленных на развитие прыгучести, составлены исходя из особенностей физических сдвигов, вызываемых в организме. Предлагаемая прыжковая нагрузка оказывает анаэробно-алактатное воздействие, то есть энергообеспечение этого вида работы идет за счет быстрых механизмов энергообразования, время действия каждого на высоком уровне до 15-20с. (нагрузка скоростно-силового характера). Количество серий и интервалы отдыха оптимальны, упражнения выполняются не на фоне утомления – совершенствуется прыгучесть. В нашей методике, учитывая задачи каждого этапа подготовки, подбирались, неспецифические и специфические прыжковые упражнения, которые реализовались в процессе тренировки. Мы разработали каталог из неспецифических и специфических упражнений, которые реализуются строго по принадлежности (по тренирующему воздействию) к каждому этапу подготовительного периода.

Для совершенствования скоростно-силовых качеств особое внимание рекомендуется уделять развитию силы в соответствии со структурой движений и характером нервно-мышечной деятельности в каждом виде упражнений, что учитывалось нами при составлении комплексов упражнений с применением отягощений (набивные мячи, резиновые амортизаторы, гантели, гриф от штанги).

Выявление эффективности проведения тренировочной работы производилось на основе сравнения данных, полученных экспериментальным путём на начале и в конце работы. Данные приводятся в табличной форме. Как показали наши исследования, за время эксперимента, физическая подготовленность детей, задействованных в эксперименте, значительно улучшилась, но эти изменения в контрольной и экспериментальной группах были не одинаковы. Как в контрольной, так и в экспериментальной группах сдвиги имеют высокую

степень достоверности, различно в экспериментальной группе они были более значительны ($p.<0,05$).

Таблица 1- Показатели развития скоростно- силовых качеств

Показатели	данные	Группа		разность	t критерий	показатель достоверности
		контроль	эксперимент			
Прыжок в длину с места	исходные	161,1±1,86	167,8±5,25	6,62	1,08	$p.>0,05$
	итоговые	167±1,95	176,4±1,14	8,92	3,95	$p.<0,001$
Бросок набивного мяча (1кг) И.п. сидя (см)	исходные	622,59±7,67	631,2±5,25	8,58	0,92	$p.>0,05$
	итоговые	635,83±5,58	664,17±5,7	28,34	3,55	$p.<0,001$
Выпрыгивание вверх (см)	исходные	23,81±0,53	26,47±0,46	2,66	3,79	$p.<0,001$
	итоговые	26,14±0,6	30,9±0,41	4,76	6,55	$p.<0,001$

Таким образом, полученные результаты по скоростно-силовым показателям за исследуемый период в экспериментальной группе были весьма значительны в темпах прироста. Такое преимущество в развитии скоростно-силовых качеств в опытной группе можно объяснить увеличением объема упражнений скоростно-силового характера и различием в методиках их применения.

Таблица 2- Сравнение показателей скоростно-силовых качеств в процентах

Показатели Группа	Прыжок в длину с места	Бег 30м с высок старта	Метание набивного мяча из и.п. сидя	Выпрыгивание Вверх
Экспериментальная До	100	100	100	100
Экспериментальная После	105,5	108,3	114	117,2
Контрольная До	100	100	100	100
Контрольная После	103,5	105,5	107,7	112

Таблица 3- Таблица прироста результатов после эксперимента в процентах

Показатели Группа	Прыжок в длину с места	Бег 30м с высок старта	Метание набивного мяча из и.п. сидя	Выпрыгивание Вверх
Экспериментальная	5,5	8,3	14	17,2
Контрольная	3,5	5,5	7,7	12

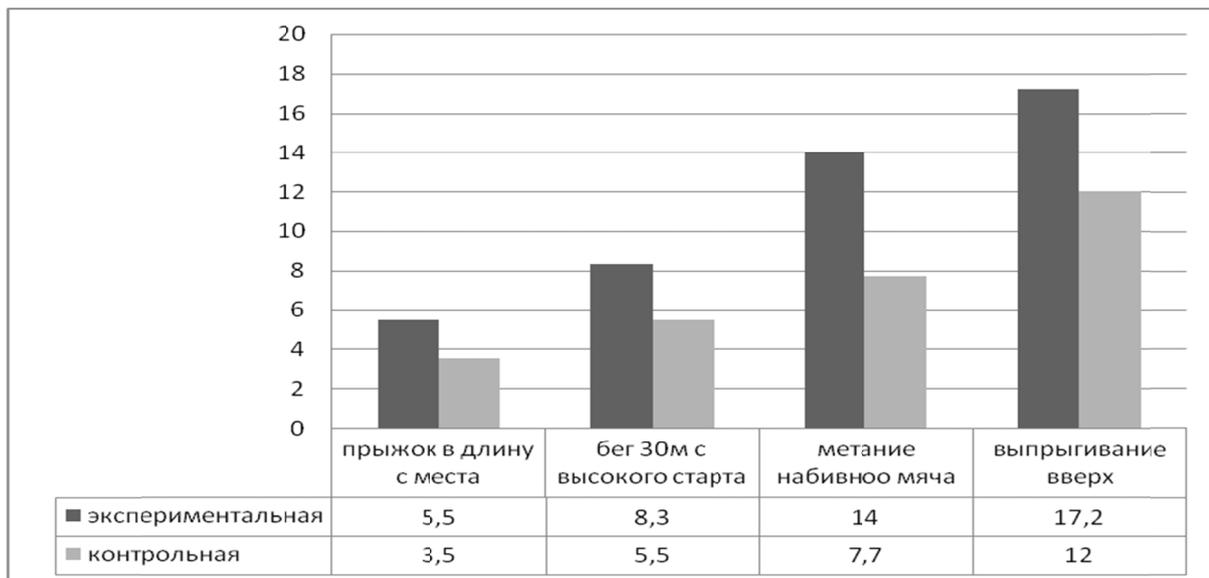


Рисунок 1- График прироста результатов экспериментальной и контрольной групп

Таким образом, можно констатировать, что специальные педагогические воздействия, разработанные и примененные в наших исследованиях, позволяют достоверно повысить уровень скоростно-силовых качеств у детей в возрасте 10-12 лет, качества занимающихся бадминтоном.

Выводы. При оценке развития скоростно-силовых качеств мы выявили, что их уровень у детей, занимающихся бадминтоном, выше, так как характерными особенностями их проявления в соревновательной деятельности бадминтониста является:

- многократные беговые упражнения с максимальной скоростью перемещения;
- многообразные ударные действия с ракеткой, с проявлением максимальной быстроты одиночного движения;
- большое количество прыжков, как с места, так и с разбега.

Результаты, проведенного нами исследования показали, что применение в тренировочном процессе бадминтонистов большого разнообразия специальных упражнений строгой регламентации, положительно влияет на развитие скоростно-силовых качеств.

Разработанная нами методика развития скоростно-силовых качеств детей 10-12 лет в ходе экспериментальной проверки, показала свою эффективность и может быть рекомендована для широкого использования в практической работе.

Список литературы:

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С.
2. Жбанков О.В. / «Специальная и физическая подготовка в бадминтоне» - М.: Изд-во МГТУ им Н.Э. Баумана, 2011.
3. Земленухин, И.А. Разработка профилактических мероприятий по снижению кожных инфекционных заболеваний у спортсменов – борцов / И.А. Земленухин, Н.Х. Давлетова, Д.С. Мартыканова / Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: Материалы V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. Под общей редакцией Ф.Р. Зотовой; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. - 2017. - С. 45-48.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для вузов. – 3-е изд. – М: Академия, 2004. – 48 с.

