

СТАТИСТИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА РАЗВИТИЯ КОМПЛЕКСНОЙ РЕАКЦИИ БАДМИНТОНИСТОВ 10-12 ЛЕТ

Пономарева И.П.

Актуальность. Значение координационных способностей, а именно комплексной реакции для занятий многими видами спорта, бесспорно. Согласно взгляду множества авторов, они считаются аспектом значительного спортивного мастерства [1,2,3,4].

В связи с ранней квалификацией, уменьшением сроков обучения и усложнением спортивной техники к молодым бадминтонистам предъявляются высокие требования в плане проявления комплексной реакции. Это объясняет потребность поиска новейших путей, с развитием которых возможно в кратчайшие сроки обучить ребенка распоряжаться собственными движениями. Возможно, результативным путём будет оптимизация учебно-тренировочного процесса с учётом качеств нервной системы обучающихся.

Для избегания монотонности и однообразия в тренировках, и получения удовольствия от тренировочной деятельности, в учебно-методический процесс включаются различные варианты упражнений, с целью формирования способности ориентации в пространстве.

Поэтому совершенствование координационных способностей помимо физических качеств в возрасте 10-12 лет считается важной проблемой процесса воспитания. Тем более что такой возраст является наиболее благоприятным в этом отношении.

Объект: процесс развития комплексной реакции бадминтонистов 10-12 лет.

Предмет: комплекс упражнений, направленный на развитие комплексной реакции у бадминтонистов 10-12 лет.

Цель: Определить и экспериментально обосновать роль координационных способностей бадминтонистов 10-12 лет.

Гипотеза. Предполагается, что применение различных физических упражнений с динамическим характером на занятиях бадминтоном может качественно повысить уровень комплексной реакции бадминтонистов 10-12 лет.

Задачи:

1. Изучить научно-методическую литературу по развитию комплексной реакции.

2. Проанализировать методы развития комплексной реакции у бадминтонистов 10-12 лет.

3. Разработать комплекс упражнений для развития комплексной реакции для бадминтонистов 10-12 лет.

Методы и организация исследования. В нашей работе используется анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, методы статистической обработки данных.

Исследование проводилось на базе ДЮСШ «Динамо» г. Казани Республики Татарстан. В эксперименте приняли участие бадминтонисты 10-12 лет.

Результаты и их обсуждение.

Тест для определения способности к комплексной реакции

Опускание палки - реакция

Оборудование: пронумерованная в сантиметрах гимнастическая палка.

Процедура тестирования: Тренер держит пронумерованную в сантиметрах гимнастическую палку вертикально за верхний конец на вытянутой руке. Спортсмен держит открытую кисть около нижнего конца палки. Через 1-2 секунды тренер отпускает палку, а испытуемый должен ее как можно быстрее поймать (сжать кисть).

Результат - среднее расстояние (в см) из трех попыток от нижнего края до места хвата учащимся со стороны мизинца. Для сравнения целесообразно выполнять тест ведущей и не ведущей рукой.

Таблица 1. Нормы для оценки быстроты реакции

ПОЛ	оценка		
	отлично	хорошо	удовлетворительно
м	22-22 и меньше	26-28	32-34 и больше
д	22-23 и меньше	27-28	32-33 и больше

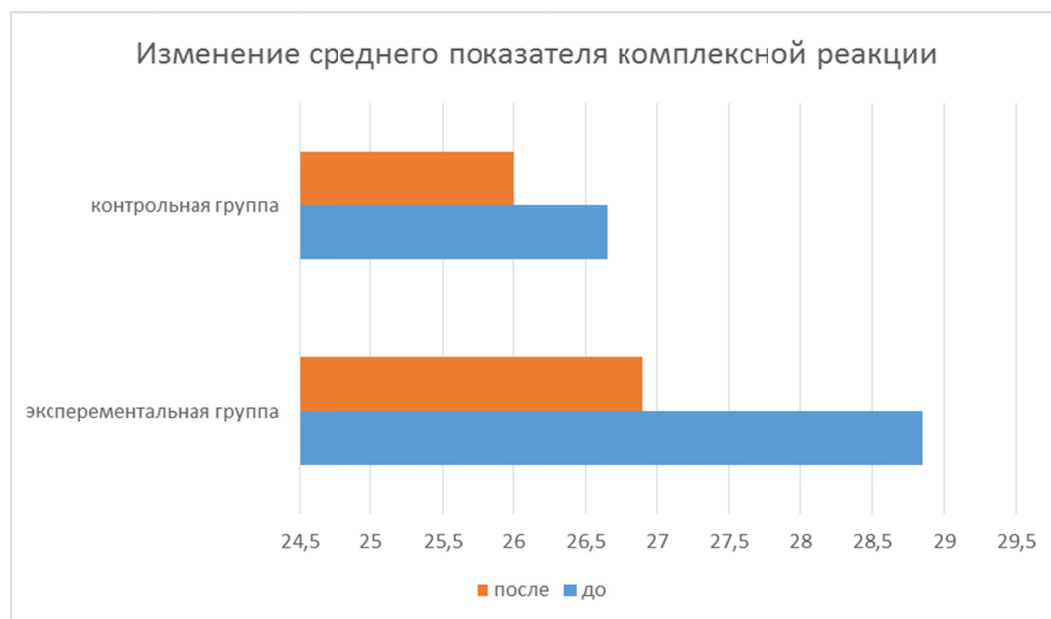


Рис.1. Изменение среднего показателя комплексной реакции

Для расчета достоверности различий выборок был использован параметрический критерий статистической достоверности Стьюдента. Статистическая обработка данных проводилась с помощью программы StatPlus6. Анализ результатов исследования, полученных в конце эксперимента, показывает, что в обеих группах произошли положительные изменения в развитии комплексной реакции бадминтонистов 10 - 12 лет. В экспериментальной группе быстрота комплексной реакции улучшилось на 1,95 см, а в контрольной группе на 0,65 см. Различие результата между группами статистически значимо ($p < 0,05$)

Вывод. Исследовав научно-методическую литературу и опробовав комплекс упражнений с целью формирования координационных способностей бадминтонистов 10-12 лет, оказалось, то, что наша гипотеза, а именно - применение различных физических упражнений с динамическим характером на занятиях бадминтоном может качественно повысить уровень комплексной реакции бадминтонистов 10-12 лет – подтвердилась.

Литература.

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. М.: Физкультура и спорт, 1978. 223 с.
2. Бернштейн, Н. А. Физиология движения и активности / Н. А. Бернштейн. М.: Наука, 1990. 496 с.
3. Лях В.И. Координационные способности школьников: основы тестирования и методика развития / В.И. Лях // Физическая культура в школе. 2000. № 5. С. 3–10.
4. Помыткин, В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика / В.П. Помыткин. - ОАО «Первая Образцовая типография», филиал «Ульяновский дом печати», 2012. – 344 с.