

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО БАДМИНТОНУ

Львова О.С.

ФГБОУ ВПО «Мурманский государственный гуманитарный университет»

(183720, г. Мурманск, ул. Капитана Егорова, д.15), e-mail: o-korableva75@mail.ru

В статье рассматриваются теоретико-методические основы формирования двигательных умений у младших школьников, основные показатели физического развития, физической подготовленности и сформированности двигательных умений младших школьников, занимающихся бадминтоном, анализируется их соответствие возрастным и анатомо-физиологическим показателям для детей данного возраста и требованиям программы по физическому воспитанию. В ходе исследования автором выявлены особенности физического развития и физической подготовленности младших школьников, раскрыта сущность и содержание бадминтона как средства физического воспитания младших школьников, изучены основные методики начального обучения игре в бадминтон, определены показатели физического развития, физической подготовленности и сформированности двигательных умений у детей младшего школьного возраста на примере средней общеобразовательной школы №1 им. М.А. Погодина (город Полярный, Мурманская область). В работе использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, тестирование, констатирующий эксперимент.

Ключевые слова: бадминтон, двигательные умения, младшие школьники, показатели физического развития.

FORMATION OF IMPELLENT SKILLS OF YOUNGER STUDENTS ON EMPLOYMENT ON BADMINTON

Lvova O.S.

Federal state budget educational institution of higher education «Murmansk State Humanities University» (183720, Murmansk, st. Egorov, 15), e-mail: o-korableva75@mail.ru

In article theoretical and methodical bases of formation of impellent skills at younger students, the basic parameters of physical progress, physical readiness and availability of impellent skills at younger students who are engaged in badminton are considered, their conformity to age, anatomic and physiological parameters for children of the given age and to requirements of the program on physical training is analyzed.

During research features of physical progress and physical readiness of younger students are revealed, the essence and a content of badminton as means of physical training of younger students is opened, the basic procedures of elementary education to game in badminton are studied, parameters of physical progress, physical readiness and availability of impellent skills at children of younger school age on an example of an average

comprehensive school M.A. Pogodin's №1 names (Polar, Murmansk area) are certain. In work following methods are used: the analysis of the scientific and methodical literature, the testing, ascertaining experiment.

The Key Words: badminton, impellent skills, younger students, parameters of physical progress.

Основой высокой работоспособности во всех видах деятельности является хорошая физическая подготовленность, которая не может быть достигнута без достаточного уровня развития основных физических качеств и сформированности двигательных умений и навыков. Высокий уровень развития физических способностей – основа для овладения новыми видами двигательных действий [3].

Бадминтон, оказывая разностороннее воздействие на организм, обеспечивает большое разнообразие двигательных действий, способствует накоплению двигательного опыта, развитию двигательной памяти, позволяет приобретать широкий круг двигательных качеств.

Цель исследования – изучить теоретико-методические основы формирования двигательных умений у младших школьников, и экспериментальным путем определить показатели физического развития, физической подготовленности и сформированности двигательных умений у младших школьников МОУ СОШ №1 им. М.А. Погодина города Полярный Мурманской области, занимающихся бадминтоном.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс младших школьников, занимающихся бадминтоном.

Предмет исследования – формирование двигательных умений у младших школьников на занятиях по бадминтону.

Гипотеза исследования: предполагается, что показатели физического развития, физической подготовленности и сформированности двигательных умений младших школьников, занимающихся бадминтоном, соответствуют возрастным и анатомо-физиологическим показателям детей данного возраста и требованиям программы по физическому воспитанию МОУ СОШ №1 им. М.А. Погодина (г. Полярный).

Задачи исследования:

1. Выявить особенности физического развития и физической подготовленности младших школьников.

2. Раскрыть сущность и содержание бадминтона как средства физического воспитания младших школьников.

3. Изучить содержание методики начального обучения игре в бадминтон.

4. Определить показатели физического развития, физической подготовленности и сформированности двигательных умений у детей младшего школьного возраста МОУ СОШ №1 им. М.А. Погодина, занимающихся бадминтоном.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, тестирование, констатирующий эксперимент.

Теоретическая значимость исследования заключается в конкретизации и обобщении данных научно-методической литературы по проблеме формирования двигательных умений у младших школьников, занимающихся бадминтоном.

Практическая значимость исследования заключается в определении показателей физического развития, физической подготовленности и сформированности двигательных умений у младших школьников, учащихся в МОУ СОШ №1 им. М.А. Погодина, занимающихся бадминтоном.

Эксперимент проводился в феврале-апреле 2013 года, в нем участвовало 12 мальчиков, посещающих во внеурочное время занятия в группе начальной подготовки по бадминтону. Возраст занимающихся составил 9–10 лет. Занятия проводились 2 дня в неделю.

Методика проведения учебно-тренировочных занятий по бадминтону, направленных на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств испытуемых, строилась на основе программы по бадминтону для учащихся школ (автор В.А. Лепешкин) и учащихся ДЮСШ (под редакцией А.П. Горячева и А.А. Ивашина) [2,4].

На заключительном этапе исследования проводилась обработка и анализ полученных результатов.

Показатели физического развития учащихся определялись путем измерения антропометрических данных (роста, веса, окружности грудной клетки). Для этого были использованы следующие тесты: измерение длины тела; измерение веса; измерение окружности грудной клетки.

Анализ результатов антропометрических измерений позволяет утверждать, что показатели роста, веса, окружности грудной клетки младших школьников, обучающихся в

МОУ СОШ №1 им. М.А. Погодина, занимающихся бадминтоном, соответствует средним показателям, характерным для возраста 9-10 лет.

Для определения показателей физической подготовленности младших школьников, занимающихся бадминтоном, нами использовались общепринятые, рекомендованные учебной программой по физической культуре, контрольные упражнения: бег на 30 метров; прыжок в длину с места; челночный бег 3×10 метров; прыжки со скакалкой (за 1 минуту); поднятие туловища из положения лежа (за 1 минуту).

Сравнив полученные данные с нормативами физической подготовленности для мальчиков 9-10 лет [5], нами были сделаны следующие выводы:

Высокий уровень развития скоростных и скоростно-силовых способностей определен у 66,6% юных бадминтонистов. Средний уровень данных способностей выявлен у 43,4% младших школьников (рис. 1,2).



Рис. 1. Уровень развития скоростных способностей

Испытуемых с низким уровнем развития скоростных и скоростно-силовых способностей выявлено не было.

Скоростно-силовые способности

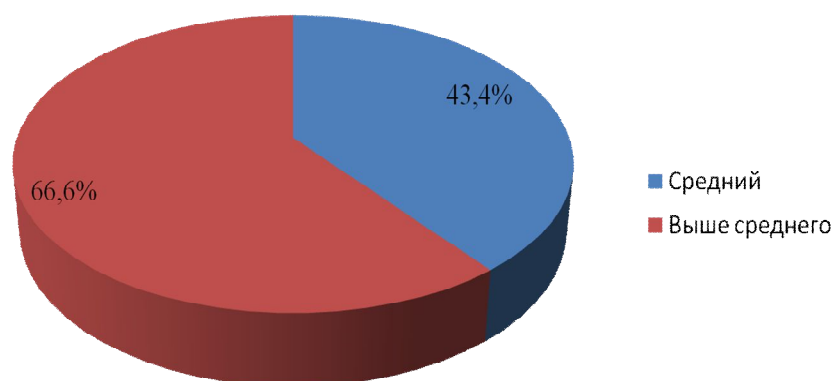


Рис. 2. Уровень развития скоростно-силовых способностей

Проведение теста «челночный бег 3×10 метров» позволило определить уровень развития координационных способностей начинающих бадминтонистов. Он оказался выше среднего у 42% испытуемых (рис.3) и средним – у 58% спортсменов.

Координационные способности

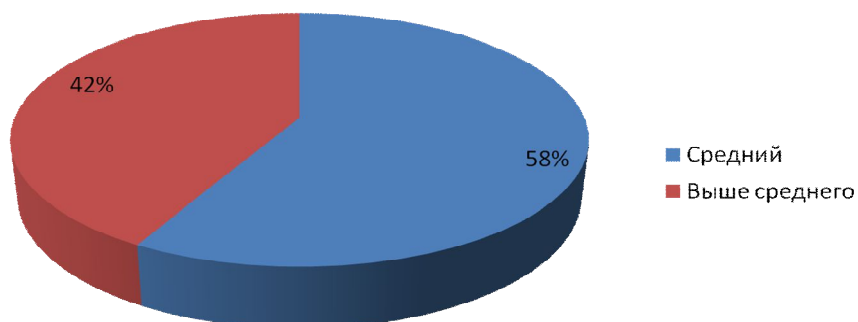


Рис. 3. Уровень развития координационных способностей

Темпы общего прироста силовых способностей в младшем школьном возрасте достигают 38%, среднегодового прироста – 12,7% (В.Ф. Ломейко, В.И. Лях, 2007). Данные наших исследований косвенно подтверждают общие статистические показатели. У 25% занимающихся отмечен высокий уровень развития силовых способностей (рис. 4). 75% бадминтонистов продемонстрировали средний уровень развития данного качества.



Рис. 4. Уровень развития силовых способностей

Сформированность двигательных умений определялось нами по уровню сформированности техники выполнения ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, с использованием трёхбалльной системы оценки техники движений, предложенной Н.В. Алябевой [1]: 3 балла – правильное выполнение движения, двигательный навык сформирован, автоматизирован; 2 балла – недостаточно правильное техническое выполнение (необходима подсказка преподавателя); 1 балл – неправильное выполнение движения.

Данные по уровню сформированности двигательных навыков и умений представлены на рис 5. Полученные результаты свидетельствуют о высоком уровне развития двигательных умений у 25% занимающихся, у 66,6% - выше среднего.



Рис. 5. Показатели сформированности двигательных умений

Материалы проведенного исследования позволяют сформулировать следующие **ВЫВОДЫ:**

1. Изучение и анализ педагогической, медико-биологической, научно-методической литературы подтвердили актуальность выбранной темы исследования.

2. Результаты исследования показали, что уровень развития вышеперечисленных показателей соответствует средним показателям, характерным для младшего школьного возраста, а по некоторым параметрам и превышают средние результаты (показатели развития скоростных и скоростно-силовых способностей превышают средний уровень у 60% группы, координационные способности выше среднего у 42%, силовые способности превышают средний уровень у 25% занимающихся).

3. Сформированность двигательных умений выше среднего у 66% школьников, занимающихся бадминтоном.

4. Занятия бадминтоном оказывают положительное воздействие на развитие физических качеств и формирование двигательных умений младших школьников, что подтверждает гипотезу нашего исследования.

Результаты, полученные в ходе исследования, позволяют рекомендовать бадминтон как одно из эффективных средств формирования двигательных умений младших школьников, в том числе обучающихся МОУ СОШ №1 им. М.А. Погодина (г. Полярный).

Список использованной литературы

1. Алябьева, Н. В. Диагностика психофизического и функционального состояния дошкольника [Текст] / Н. В. Алябьева. – Мурманск : МГПИ, 1998. – 116 с.
2. Бадминтон : Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ [Текст] / А. П. Горячев, А. А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона. – М. : Советский спорт, 2010. – 160 с.
3. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям [Текст] / М. М. Боген. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
4. Лепешкин, В. А. Бадминтон для всех [Текст] / В. А. Лепешкин. – Ростов н/Д : Феникс, 2007. – 109 с.
5. Лях, В. И. Двигательные способности школьников : основы теории и методики развития [Текст] / В. И. Лях. – М. :Терра-Спорт, 2000. – 192 с.

6. Смирнов, Ю. Н. Бадминтон [Электронный ресурс] : учебник для ин-тов физической культуры. – Режим доступа : http://badminton.ucoz.ru/_ld/0/11_Smirnov_Badmint.pdf, свободный. – (Дата обращения: 14.03.2013). – Формат PDF, размер : 2,52 Mb.
7. Туманидзе, В. Г. Бадминтон как средство развития интеллектуальных возможностей человека [Электронный ресурс] / В. Г. Туманидзе // Спорт в школе : Первое сентября. – 2008. – № 6 (433). – Режим доступа : <http://bmsi.ru/doc/3fbd39c6-03e9-4c43-95be-5e9b02a600a2>, свободный. – (Дата обращения: 30.03.2013).