**ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВУШЕК-СТУДЕНТОК НА ЗАНЯТИЯХ ПО БАДМИНТОНУ**

**НАСЫРОВА ТАТЬЯНА ШАВХАТОВНА**

кандидат педагогических наук, преподаватель колледжа физической культуры и спорта, экономики и технологии Санкт-Петербургского государственного университета, г. Санкт-Петербург, Россия, t.nasyrova@spbu.ru

**БАЛАХОНОВА ЕЛЕНА БОРИСОВНА**

старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта

Санкт-Петербургского государственного университета, г. Санкт-Петербург, Россия, e.balakhonova@spbu.ru

*Ключевые слова:* бадминтон, девушки-студентки, координационные способности, педагогический эксперимент, контрольная группа, экспериментальная группа, челночный бег 6х5 метров, прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек.

*Аннотация:*В статье анализируется эффективность разработанного комплекса упражнений для развития координационных способностей у студенток, занимающихся бадминтоном. Рассматривается необходимость проведения педагогического эксперимента с применением 2-х тестов для получения результатов начального и конечного тестирования.

**FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN FEMALE STUDENTS IN BADMINTON CLASSES**

**NASYROVA TATIANA SHAVKHATOVNA**

candidate of pedagogical sciences, lecturer at the college of physical culture and sports, economics and technology of St. Petersburg state university,

St. Petersburg, Russia

**BALAKHONOVA ELENA BORISOVNA**

senior lecturer of the department of physical culture and sports

of St. Petersburg state university, St. Petersburg, Russia

*Key words:* badminton, female students, coordination abilities, pedagogical experiment, control group, experimental group, shuttle running 6\*5 meters, jumping sideways over a gymnastic bench in 30 seconds.

*Аbstract:* The article analyzes the effectiveness of the developed set of exercises for the development of coordination abilities in female students engaged in badminton. The necessity of conducting a pedagogical experiment with the use of 2 tests to obtain the results of initial and final testing is considered.

В настоящее время во многих высших учебных заведениях России при организации учебного процесса по физическому воспитанию студентов активно используется факультативная и секционная форма работы. В Санкт-Петербургском государственном университете (СПбГУ) студенты имеют возможность свободного выбора различных видов спорта и двигательной активности. В СПбГУ для студентов на кафедре физической культуры и спорта организованы занятия в учебных группах по таким видам спорта и двигательно-оздоровительной деятельности, как аэробика, *бадминтон,* баскетбол, бокс, борьба, волейбол, йога, ОФП, оздоровительный фитнес, плавание, северная ходьба, скалолазание, футбол, шахматы, шашки.

Бадминтон является одним из наиболее популярных видов спорта, который используется для физической подготовки студентов, в том числе в средних специальных и высших учебных заведениях г. Санкт-Петербурга.

Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают координацию движений, способствуют интеллектуальному развитию, воспитывают волевые качества. Простота и доступность этого вида спорта дают возможность заниматься бадминтоном людям любого возраста и пола, используя для этого простейшие площадки [2].

Одними из важнейших физических качеств при занятиях бадминтоном являются быстрота и координационные способности. Координационная способность бадминтониста, как умение перестраиваться под изменяющуюся ситуацию и рационально выполнять удары в сложных ситуациях – весьма ценное качество. Обладая хорошими координационными способностями, игрок быстро найдет правильное решение и эффективно отразит волан. Отсутствие координационной способности у бадминтониста не позволит быстро принять рациональную стойку и эффективно выполнить ответный удар. Для развития координационных способностей игрока могут применяться различные способы и методы [1].

*Цель нашего исследования:* разработать комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей у девушек-студенток СПбГУ, занимающихся бадминтоном. Были поставлены следующие *задачи:*

1. Оценить уровень развития координационных способностей у контрольной и экспериментальной группы с помощью 2-х тестов.
2. Разработать комплекс упражнений и экспериментально проверить его эффективность в развитии координационных способностей у студенток СПбГУ.
3. Провести сравнительный анализ показателей развития координационных способностей контрольной и экспериментальной групп после эксперимента.

*Гипотеза:* предполагается, что создание комплекса упражнений поможет обеспечить эффективное развитие координационных способностей у студенток и в дальнейшем корректировать и вносить новшества в программу спортивной подготовки по бадминтону.

Исследование проводилось на базе спортивного зала СПбГУ по адресу г. Санкт-Петербург, ул. Очаковская, 9А с февраля 2022 г. по июнь 2022 г., в котором приняли участие девушки-студентки СПбГУ в возрасте 18–20 лет, занимающиеся бадминтоном, в количестве 20 человек. Из них в контрольную группу вошли 10 девушек, в экспериментальную группу – 10. Тестирование студенток контрольной и экспериментальной группы проводилось дважды – в начале и в конце эксперимента. В нашем исследовании структура тренировки в контрольной и экспериментальной группах была разная. Для экспериментальной группы в основной части занятия по бадминтону в понедельник применялся комплекс из 10 упражнений на развитие координационных способностей студенток. В среду и пятницу занятия в экспериментальной группе проходили по программе, рекомендованной Федеральным стандартом спортивной подготовки для вида спорта «бадминтон». Контрольная группа все 3 дня в неделю занималась по программе для вида спорта «бадминтон».

Для проведения тестирования студенток мы решили использовать 2 теста:

*– челночный бег 6х5 метров (с);*

*– прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 секунд (кол-во раз).*

Описание тестов:

1. Челночный бег 6х5 метров. Для проведения этого теста испытуемый стоит в основной стойке бадминтониста на боковой линии. По команде преподавателя он бежит до противоположной боковой линии, касаясь ее одной ногой и рукой, возвращается к старту по тому же маршруту. Ускорение повторяется непрерывно 6 раз. В начале бега бадминтониста преподаватель засекает время на секундомере.
2. Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 секунд. Испытуемый становится боком к гимнастической скамейке. По команде преподавателя он начинает прыжки боком двумя ногами через скамейку. По секундомеру засекается время – 30 секунд. Испытуемый должен выполнить максимальное количество прыжков за это время (кол-во раз).

Был проведен анализ уровня развития координационных способностей в обеих группах в начале эксперимента (таблицы 1, 2).

Таблица 1

**Результаты выполнения тестов контрольной и**

**экспериментальной группы *до проведенного исследования***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тест | Контрольная группа | | | Экспериментальная группа | | |
| Отлично (10 с) | Хорошо  (11 с) | Удовлетв.  (12 с) | Отлично (10 с) | Хорошо  (11 с) | Удовлетв.  (12 с) |
| челночный бег  6х5 метров (с) | 3 чел. | 5 чел. | 2 чел. | 4 чел. | 4 чел. | 2 чел. |

Таблица 2

**Результаты выполнения тестов контрольной и**

**экспериментальной группы *до проведенного исследования***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тест | Контрольная группа | | | Экспериментальная группа | | |
| Отлично (14 с) | Хорошо  (13 с) | Удовлетв.  (12 с) | Отлично (14 с) | Хорошо  (13 с) | Удовлетв.  (12 с) |
| прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 секунд (кол-во раз) | 4 чел. | 4 чел. | 2 чел. | 4 чел. | 5 чел. | 1 чел. |

После проведения начального тестирования для экспериментальной группы в тренировочный процесс был внедрен комплекс упражнений для развития координационных способностей студенток.

*Комплекс упражнений*

*для развития координационных способностей,*

*применяемый в экспериментальной группе*

1. Бег с изменением направления по сигналу преподавателя.
2. Бег 10 метров по сигналу преподавателя из и. п. стоя спиной к направлению бега.
3. Бег в медленном темпе, по одному сигналу – присесть один раз, по двум сигналам – поворот на 360 градусов, по трем сигналам – прыжок вверх.
4. Тоже, что и упражнение 3, но с чередованием (изменением) этих команд (по одному сигналу присесть, по двум сигналам – прыжок вверх и т. д.).
5. Бег с теннисным мячом в руках, по сигналу подбрасывание мяча вверх с последующей ловлей двумя руками.
6. Тоже, что и упражнение 5, только после подбрасывания мяча сделать хлопок в ладоши. Хлопков может быть заданное количество.
7. Стоя в круге, передачи волейбольного мяча по часовой стрелке и против нее каждому и через одного.
8. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в стену с последующей его ловлей одной рукой, постепенно уменьшая расстояние до стены.
9. Упражнение «Конькобежец». Выполнить выпад назад, выйти из него с подскоком вперед. Затем снова сделать выпад назад, а на выходе прыгнуть в сторону свободной ногой. После приземления не опускать вторую ногу на пол – нужно сразу прыгнуть обратно. Повторить упражнение с начала. Стараться прыгать в сторону как можно дальше, сопровождать движение руками. Выполнить 6 раз в одну сторону, затем поменять ногу и сделать то же самое в другую сторону.
10. Поочередные прыжки на координационной лестнице, расположенной на полу.

По окончании эксперимента были проведены аналогичные тесты, как и в начале (таблицы 3, 4).

Таблица 3

**Результаты выполнения тестов контрольной и**

**экспериментальной группы *после проведенного исследования***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тест | Контрольная группа | | | Экспериментальная группа | | |
| Отлично (10 с) | Хорошо  (11 с) | Удовлетв.  (12 с) | Отлично (10 с) | Хорошо  (11 с) | Удовлетв.  (12 с) |
| челночный бег  6х5 метров (с) | 3 чел. | 5 чел. | 2 чел. | 6 чел. | 4 чел. | 0 чел. |

Таблица 4

**Результаты выполнения тестов контрольной и**

**экспериментальной группы *после проведенного исследования***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тест | Контрольная группа | | | Экспериментальная группа | | |
| Отлично (14 с) | Хорошо  (13 с) | Удовлетв.  (12 с) | Отлично (14 с) | Хорошо  (13 с) | Удовлетв.  (12 с) |
| прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 секунд (кол-во раз) | 4 чел. | 4 чел. | 2 чел. | 5 чел. | 5 чел. | 0 чел. |

*Выводы:*

1. Анализ результатов двух тестов в начале эксперимента показал, что у испытуемых контрольной и экспериментальной группы уровень развития координационных способностей почти одинаковый, причем результаты выполнения тестов на оценку «отлично» наблюдаются в обеих группах.
2. В процессе исследования был разработан и применен комплекс упражнений для развития координационных способностей у студенток в возрасте 18–20 лет, занимающихся бадминтоном. Показатели в тестах «челночный бег 6х5 метров» и «прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 секунд» у экспериментальной группы улучшились за счет использования комплекса упражнений. Занимающиеся в контрольной группе существенно не изменили своих результатов тестирования, остались на том же уровне, что и в начале эксперимента.
3. Таким образом, проведенный эксперимент показал, что стандартные учебно-тренировочные занятия по бадминтону с включением в них специального комплекса упражнений способствовали улучшению показателей координационных способностей студенток. Основываясь на положительных результатах исследования, утверждаем, что предложенный комплекс упражнений по развитию координационных способностей оказался эффективным и его можно внедрять в программу тренировок по бадминтону.

**Список использованных источников**

1. Брусованкин, В. С. Бадминтон : учебное пособие / В. С. Брусованкин, Т. М. Мигалина. – Москва : ФГБОУ ВПО МГУЛ, 2015. – 144 с. – Текст : непосредственный.
2. Казанцева, Н. В. Методика обучения бадминтону для студентов средних специальных и высших учебных заведений : учебное пособие / Н. В. Казанцева, Е. В. Глазова, А. А. Малеванный. – Иркутск : Изд-во БГУ, 2016. – 104 с. – Текст : непосредственный.