

УДК 612.766:796.421

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ БАДМИНТОНА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Е.В. ТАРАСЕНКО, О.В. ТОЗИК

*Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь*

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние применяемых занятий бадминтоном в физическом воспитании учреждений среднего образования на физическую подготовленность учащихся 1 ступени. В ходе проведения исследования проводились педагогические контрольные испытания (тесты), изучался уровень физической подготовленности занимающихся. На основании полученных результатов делался вывод о положительном влиянии занятий бадминтоном на физическую подготовленность детей младшего школьного возраста.

Ключевые слова: бадминтон, учащиеся младших классов, физическая подготовленность, урок по физической культуре.

Введение. Проблема здоровья находится в центре внимания всех современных наук о человеке. Подчеркивается роль физической культуры как важного фактора формирования здоровья ребенка. Очевидно, что для учащихся младшего школьного возраста необходимой является потребность в достаточной физической активности. С переходом от учреждений дошкольного образования и воспитания к систематическому обучению в средних образовательных

школах у детей 6–7 лет объем двигательной активности сокращается на 50% [1, 2].

Во время учебных занятий, а также в каникулярный период, двигательная активность учеников не только не возрастает при переходе из класса в класс, а наоборот, имеет тенденцию к уменьшению. Следовательно, чрезвычайно важно обеспечить детям необходимый их возрасту и состоянию здоровья достаточный объем суточной физической активности [3, 4].

Целью исследования явилось обоснование эффективности применения бадминтона на уроках по физической культуре и здоровью учащихся младших классов.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе общеобразовательной школы №15 и СДЮШОР № 7 г. Гомеля. Предварительный эксперимент заключался в изучении особенностей физической подготовленности школьников младшего возраста, занимающихся бадминтоном (контрольная группа) в количестве 23 человек и детей, не занимающихся спортом (экспериментальная группа) – 26 учащихся. Педагогическое тестирование проводилось на базе общеобразовательной школы №15 и СДЮШОР №7 г. Гомеля. Для оценки уровня физической подготовленности нами использовались тесты, рекомендованные учебной программой для общеобразовательных учреждений с русским языком обучения «Физическая культура и здоровье. VI–XII классы. Базовый, повышенный и углубленный уровни», утвержденной Министерством образования Республики Беларусь.

Полученные результаты обрабатывались методами математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате проведенного предварительного эксперимента было установлено, что мальчики, занимающиеся бадминтоном (контрольная группа) превосходили сверстников, не занимающиеся спортом (экспериментальная группа), по следующим тестам: челночный бег, прыжок в длину с места, бег 30 м, шестиминутный бег.

Показатели физической подготовленности девочек контрольной группы были выше показателей девочек экспериментальной группы в показателях скоростно-силовых качеств, скоростных и координационных качеств. Полученные результаты представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 - Показатели физической подготовленности учащихся младших классов (мальчики) до начала педагогического эксперимента

Показатели	Контрольная		Экспериментальная	
	Результат	Уровень	Результат	Уровень
Наклон вперед, см	5,69±3,33	Выше среднего	3,57±7,77	Средний
Челночный бег 4х9, с	11,91±0,11	Высокий	12,56±0,91	Ниже среднего
Прыжок в длину с места, (см)	138,54±6,19	Высокий	126,07±15,95	Ниже среднего
Бег 30 м, (с)	6,26±0,31	Выше среднего	6,82±0,64	Низкий
Вис на согнутых руках, (с)	13,54±7,23	Средний	7,00±7,91	Ниже среднего
Шестиминутный бег, (м)	1200±161,99	Выше среднего	1075±287,91	Средний

Таблица 2 - Показатели физической подготовленности учащихся младших классов (девочки) до начала педагогического эксперимента

Показатели	Контрольная		Экспериментальная	
	Результат	Уровень	Результат	Уровень
Наклон вперед, см	14,45±6,70	Высокий	14,45±7,35	Высокий
Челночный бег 4х9, с	11,88±0,32	Выше среднего	12,67±1,01	Ниже среднего
Прыжок в длину с места, (см)	125,18±9,74	Выше среднего	112,92±11,17	Низкий
Бег 30 м, (с)	6,45±0,75	Высокий	7,01±0,37	Ниже среднего

Продолжение таблицы 2

Показатели	Контрольная		Экспериментальная	
	Результат	Уровень	Результат	Уровень
Поднимание туловища из положения лежа, (кол-во раз)	25,27±3,26	Высокий	22,25±2,38	Выше среднего
Шестиминутный бег, (м)	987,5±146,97	Средний	986,67±168,32	Средний

Основной педагогический эксперимент проводился с сентября 2019 г. по май 2020 г. Целью основного педагогического эксперимента явилось повышение уровня физической подготовленности учащихся младших классов, не занимающихся спортом, общеобразовательной школы № 15 г. Гомеля. Для этого в экспериментальной группе каждый третий урок физической культуры и здоровья проводился по разработанной нами методике, включающей бадминтон. Для реализации экспериментальной методики была использована обязательная форма физического воспитания – урок, имеющий традиционную структуру и проводимый с учетом требований, предъявляемых к урочной форме. Урок по бадминтону состоял из 3 частей: подготовительной, основной, заключительной.

1. Подготовительная часть: проводился равномерный бег или подвижная игра с использованием беговых упражнений в течение 6 минут. ОРУ, упражнения с воланом, ракеткой или воланом и ракеткой;

2. Основная часть: включает обучение, закрепление и совершенствование техники и тактики игры в бадминтон, а также развитие необходимых в данном виде спорта физических качеств.

3. Заключительная часть: использовались упражнения на растягивание и в расслаблении. Подведение итогов заня-

тия. Домашнее задание. В конце занятия собирались ракетки и воланы, снимались сетки.

По окончании педагогического эксперимента нами были получены следующие результаты: значительный прирост у мальчиков экспериментальной группы был выявлен в показателях теста «наклон вперед из положения сидя», что составило 20.31%, «вис на согнутых руках» улучшился на 30.83%, «челночный бег» (12.18%) и «бег 30 м» (8.5%). У девочек экспериментальной группы по окончании педагогического эксперимента улучшились показатели скоростно-силовых качеств на 12.55 %, гибкости - 7.38%, скоростных качеств (5.71 %) и прирост координационных способностей составил 5.45 %.

Выводы. Анализ научно-методической литературы показал, что выбор средств и методов физического воспитания детей младшего школьного возраста необходимо осуществлять только на основании объективного анализа данных об особенностях физического развития, функциональной и двигательной подготовленности занимающихся.

Регулярные занятия физическими упражнениями, обеспечивающие разнообразие не только форм движений, но и их качественного содержания, являются наиболее действенным средством повышения уровня физического развития и физической подготовленности детей. Тем не менее, проблема рационального дозирования физических нагрузок и выбора их приоритетной направленности, с целью повышения уровня физического состояния детей по-прежнему является актуальной, особенно для физического воспитания школьников.

До начала эксперимента физическая подготовленность школьников, не занимающихся спортом, находилась на уровне ниже среднего. Низкий уровень физической подготовленности у мальчиков был отмечен в показателе скорости («бег 30 м»), уровень ниже среднего был зафиксирован в показателях координационных способностей («челночный бег 4х9м»), силовой выносливости («вис на согнутых ру-

ках)), скоростно-силовых способностях («прыжок в длину с места»). У девочек низкий результат был показан в скоростно-силовом показателе («прыжок в длину с места»), Уровень ниже среднего был зафиксирован в показателях координационных способностей («челночный бег 4х9м»), быстроты («бег 30 м»).

У учащихся, занимающихся спортом, физическая подготовленность находится на уровне выше среднего. Высокий результат был показан в показателях координационных способностей («челночный бег 4х9м»), скоростно-силовых качеств («прыжок в длину с места»). У девочек высокий уровень развития физической подготовленности был зафиксирован в таких показателях как гибкость («наклон вперед из положения сидя»), силовая выносливость («поднимание туловища из положения лежа на спине»), скорость («бег 30 м»).

Полученные результаты предварительного эксперимента свидетельствуют о том, что уровень физической подготовленности школьников, занимающихся спортом, выше, чем у школьников, не занимающихся. Данный факт можно объяснить тем, что школьники младших классов имеют более низкий уровень двигательной активности на уроках физической культуры в школе и в повседневной жизни. В то время как школьники, занимающиеся бадминтоном, получая дополнительную физическую нагрузку во внеурочное время на тренировочных занятиях, имеют более высокие показатели физической подготовленности.

По окончании основного педагогического эксперимента была отмечена положительная динамика показателей физической подготовленности школьников экспериментальной группы, не занимающихся спортом, в физическом воспитании которых применялся бадминтон. Практически по всем показателям физической подготовленности, кроме

теста «прыжок в длину с места», была отмечена положительная динамика.

Таким образом, результаты проведенного эксперимента свидетельствуют о том, что внедрение урока по бадминтону в физическое воспитание младших школьников позволило повысить уровень их физической подготовленности. Полученные результаты говорят о положительном влиянии дополнительных занятий бадминтоном на физическое состояние детей младшего школьного возраста.

Литература

1. Бонкало Т. И. Совместные физкультурные занятия, эффективная форма оптимизации коммуникативных процессов в семье. Краснодар, 2004. 24 с.
2. Зиановский Ю. Ф. К здоровью без лекарств. М. : Советский спорт, 2000. 223 с.
3. Турманидзе В. Г., Турманидзе А. В. Учимся играть в бадминтон. М. : Чистые пруды, 2009. 32 с.
4. Щербаков А. В., Щербакова Н. И. Игра в бадминтон : учеб.- метод. издание. М. : Гражданский альянс, 2009. 121 с.