

ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
Факультет магістратури, заочного навчання і підвищення кваліфікації
Кафедра спортивних та рухливих ігор

МЕДИНСЬКИЙ ІВАН ДМИТРОВИЧ

**ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВЛЕНOSTІ У БАДМІНТОНІСТІВ 11-12 РОКІВ ЗА
ДОПОМОГОЮ СПЕЦІАЛЬНО-ПІДБРАНИХ ВПРАВ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Освітній рівень	другий магістерський
Галузь знань	01 Освіта / Педагогіка
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Спеціалізація	Тренувальна діяльність в обраному виді спорту
	Спортивні ігри

Науковий керівник:
доцент кафедри спортивних
та рухливих ігор, кандидат
наук з фізичного виховання
і спорту, доцент
Шевченко Олег Олександрович

АНОТАЦІЯ

***Мединський Іван Дмитрович.* Зміни показників техніко-тактичної та фізичної підготовленості у бадмінтоністів 11-12 років за допомогою спеціально-підібраних вправ.**

Результативність та ефективність змагальної діяльності в бадмінтоні залежить від рівня підготовленості в техніко-тактичній діях, високого рівня спеціальних фізичних якостей та функціональної підготовки організму спортсмена, прояву психологічних якостей, які визначають вольові зусилля, концентрацію уваги та можливість швидкого прийняття рішень у грі. Усі компоненти гри повинні працювати у взаємозв'язку для отримання найкращого результату у змаганнях.

Одним з важливіших компонентів досягнення успіху на майданчику бадмінтоні є техніко-тактична підготовленість спортсмена, яка характеризується виконанням різних технічних прийомів з певною системою тактичних дій відповідно до ситуації на майданчику, можливостей бадмінтоніста та дій суперника. Змагальна практика показує, що володіння ігровими діями, які складаються з кількох прийомів і поєднуються між собою в різній послідовності та дуже різнобічні, що дозволяє вести гру гнучко, з урахуванням конкретної ситуації. Чим багатше і різноманітніше їх комплекс, тим швидше і ефективніше бадмінтоніст зможе вирішувати завдання, що виникають у грі.

До другого компоненту ефективної змагальної діяльності в бадмінтоні можна віднести спеціальну фізичну підготовленість, якій притаманні наступні моменти: швидкість переміщень; швидкість виконання технічних прийомів з максимальним скороченням підготовчих дій; швидкість мислення; збільшення кількості ризикованих ударів та інше.

Серед існуючих чинників, що встановлюють шляхи зростання ефективності змагальної діяльності у ігрових видах спорту виявляються

розвиток швидкісно-силових якостей, індивідуалізація підготовки кваліфікованих спортсменів та техніко-тактична підготовка бадмінтоністів.

Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості впливає: на підвищення ефективності за рахунок координаційних здібностей, яке виявляється в точності нападаючих ударів, злагодженості дій; розвиток швидкісно-силових здібностей, що проявляється у переміщеннях та зупинках на майданчику, різноманітних стрибках і в моці ударів; покращення функціональної діяльності в можливості спортсмена витримувати довготривалі навантаження під час змагань.

Спортивна діяльність юних бадмінтоністів на базовому етапі ґрунтуються на складанні комплексів та методик, які спрямовані на удосконалення різних видів підготовки спортсменів. На нашу думку, підбір засобів та методів на етапі базової підготовки не є достатньо висвітленим в науково-методичній літературі та практиці бадмінтону.

Таким чином, можна визначити, що актуальною проблемою є підбір і застосування комплексів вправ для підвищення рівня техніко-тактичної та фізичної підготовленості бадмінтоністів на етапі базової підготовки.

Мета дослідження полягає у визначенні зміни рівня показників техніко-тактичної та спеціальної фізичної підготовленості бадмінтоністів 11-12 років під впливом комплексів спеціально-підібраних вправ.

Задачі дослідження.

1. Проаналізувати з науково-методичну літературу з техніко-тактичної підготовки бадмінтоністів, що впливають на ефективність змагальної діяльності.

2. Провести педагогічне спостереження за змагальною діяльністю бадмінтоністів 11-12 років.

3. Встановити рівень показників спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості бадмінтоністів 11-12 років.

4. Визначити зміни рівня показників спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості у бадмінтоністів 11-12 років під впливом комплексів спеціально-підібраних вправ.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес бадмінтоністів 11-12 років.

Предмет дослідження: зміни рівня показників техніко-тактичної та спеціальної фізичної підготовленості бадмінтоністів 11-12 років під впливом комплексів спеціально-підібраних вправ

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичних літературних джерел; педагогічне спостереження; педагогічне тестування: техніко-тактичної та спеціальної фізичної підготовленості, педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

У дослідженні приймали участь 8 бадмінтоністів 11-12 років в групі базової підготовки.

Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичних літературних джерел показав, що успішне використання основ техніко-тактичної підготовки дозволить спортсменам перемогти в матчі і закладає міцний фундамент в підготовці юних бадмінтоністів до участі в професійних змаганнях. Для успішних виступів у змаганнях бадмінтоністу, крім удосконалення техніко-тактичної, фізичної, психологічної підготовленості, необхідно покращити ефективність змагальної діяльності за рахунок стабільності та збільшення активних атакуючих дій під час матчу. Було визначено, що для ефективного впливу на удосконалення точності та швидкості нападаючих ударів в бадмінтоні необхідний підбір комплексів спеціально-спрямованих вправ.

Проведення педагогічного спостереження змагальної діяльності бадмінтоністів 11-12 років визначило напрям подальшого удосконалення рівня техніко-тактичної підготовленості з одночасним розвитком швидкісних, швидкісно-силових та координаційних здібностей та

швидкісної витривалості, що вплинуло на зміст спеціально-підібраних вправ в підготовці.

Педагогічне тестування техніко-тактичної підготовленості визначило, що майже всі результати влучань на точність мали рівень нижче середнього. Тільки у результатів плаского удару був отриманий низький рівень показників. Рівень показників спеціальної фізичної підготовленості бадмінтоністів 11-12 років можна оцінити як низький.

Кореляційний аналіз відокремив взаємозв'язки між показниками спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості та підтвердив необхідність розвитку швидкісних, швидкісно-силових здібностей та швидкісної витривалості. У техніко-тактичній підготовці для юних бадмінтоністів необхідний подальше удосконалення технічних прийомів. Для вирішення цих задач необхідно буде обґрунтувати та розробити комплекси спеціально-підготовчих вправ для удосконалення показників техніко-тактичної та спеціальної фізичної підготовленості бадмінтоністів на етапі базової підготовки.

При повторному тестуванні достовірні зміни показників техніко-тактичної підготовленості були у вправах:

- високо-далекої подачі з правого і лівого квадратів майданчика мали різницю 1,37 рази;
- короткої подачі з правого і лівого квадратів майданчика отримали різницю 1,63 рази;
- високо-далекого удару змінилися на 0,87 разів;
- короткого удару мали різницю 0,75 разів;
- нападаючого удару "Смеш" отримали різницю 1,5 рази.

Коефіцієнт варіації у показників мав в основному середній рівень ознак мінливості.

Проводячи аналіз та оцінку показників техніко-тактичної підготовленості за нормативами ДЮСШ з бадмінтону маємо визначити, що

результати влучань на точність при виконанні ударів покращилися. Підвищили рівень до середнього показники високо-далекої подачі з правого і лівого квадратів майданчика, високо-далекого удару, короткого удару, нападаючого удару «Смеш».

Для показників короткої подачі з правого і лівого квадратів майданчика визначився рівень вище середнього. У результатів плаского удару був отриманий рівень як нижче середнього.

Використання комплексів з фізичної підготовки юних бадмінтоністів дало можливість отримати достовірні зміни після повторного педагогічного тестування:

- стрибки на скакалці за 1хв мали підвищення в середньому на 12,63 рази;
- результати у метанні м'яча масою 1 кг в середньому збільшилися на 0,54 м.

Інші показники спеціальної фізичної підготовленості юних бадмінтоністів після педагогічного експерименту покращилися, але не мали достовірної різниці.

В оцінці рівня отриманих показників тестування виділити показники розвитку швидкісних здібностей, а саме, біг на 30 м як вище середніх, швидкісно-силових та координаційних здібностей - стрибок у довжину, стрибки на скакалці, метання м'яча масою 1 кг, переміщення з центру в 4 точки з переносом воланів як середні.

Кореляційний аналіз показників в кінці педагогічного експерименту виявив нові взаємозв'язки в дослідженні. Виділяються сильний рівень значущості показника стрибок у довжину поштовхом двох ніг (потрійним) з показником метання м'яча масою 1 кг $r=0,832$, середній рівень з показниками стрибки на скакалці $r=0,714$ та високо-далекого удару $r=0,788$ відповідно. Це вказує на взаємозв'язки між показниками швидкісно-

силових здібностей та позитивний вплив на виконання техніко-тактичних прийомів бадмінтоністами.

Напрями подальшої тренувальної діяльності виявилися у зворотних зв'язках між показниками дослідження.

Таким чином, можна визначити, застосування комплексів спеціально-підібраних вправ вплинула на підвищення рівня техніко-тактичної та спеціальної фізичної підготовленості бадмінтоністів 11-12 років на етапі базової підготовки.

Висновки відображають вирішення поставлених у дослідженні завдань.

Ключові слова: бадмінтоністи, показники, спеціальні вправи, підготовленість.

ABSTRACT

Medynskyi Ivan Dmytrovych. Changes in indicators of technical, tactical and physical fitness in badminton players 11-12 years old with the help of specially selected exercises.

The effectiveness and effectiveness of competitive activities in badminton depends on the level of preparedness in technical and tactical actions, a high level of special physical qualities and functional preparation of the athlete's body, the manifestation of psychological qualities that determine volitional efforts, concentration of attention and the ability to quickly make decisions in the game. All components of the game must work in conjunction to get the best result in the competition.

One of the most important components of achieving success on the badminton court is the technical and tactical preparedness of the athlete, which is characterized by the performance of various techniques with a certain system of

tactical actions in accordance with the situation on the court, the capabilities of the badminton player and the actions of the opponent. Competitive practice shows that the possession of game actions, which consist of several techniques and are combined with each other in different sequences and are very versatile, which allows you to play flexibly, taking into account a specific situation. The richer and more diverse their complex, the faster and more efficiently the badminton player will be able to solve problems that arise in the game.

The second component of effective competitive activity in badminton includes special physical fitness, which is characterized by the following points: speed of movement; speed of performing techniques with the maximum reduction of preparatory actions; quickness of thinking; an increase in the number of risky blows and more.

Among the existing factors that establish the ways of increasing the effectiveness of competitive activity in game sports are the development of speed and strength qualities, individualization of the training of qualified athletes and technical and tactical training of badminton players.

The improvement of special physical fitness affects: increasing efficiency due to coordination abilities, which is manifested in the accuracy of attacking blows, coordination of actions; development of speed and strength abilities, which is manifested in movements and stops on the court, various jumps and in the power of blows; improvement of functional activity in the athlete's ability to withstand long-term loads during competitions.

Sports activities of young badminton players at the basic stage are based on the compilation of complexes and methods that are aimed at improving various types of training of athletes. In our opinion, the selection of means and methods at the stage of basic training is not sufficiently covered in the scientific and methodological literature and practice of badminton.

Thus, it can be determined that the actual problem is the selection and application of sets of exercises to increase the level of technical, tactical and physical fitness of badminton players at the stage of basic training.

The purpose of the study is to determine the change in the level of indicators of technical-tactical and special physical fitness of badminton players 11-12 years old under the influence of complexes of specially selected exercises.

Research objectives.

1. To analyze the scientific and methodological literature on the technical and tactical training of badminton players, which affect the effectiveness of competitive activities.

2. To conduct pedagogical observation of the competitive activities of badmintonists 11-12 years old.

3. To establish the level of indicators of special physical and technical-tactical fitness of badminton players 11-12 years old.

4. To determine changes in the level of indicators of special physical and technical-tactical fitness in badminton players 11-12 years old under the influence of complexes of specially selected exercises.

Object of research: educational and training process of badminton players 11-12 years old.

Subject of research: changes in the level of indicators of technical-tactical and special physical fitness of badminton players aged 11-12 under the influence of complexes of specially selected exercises

Research methods: theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature sources; pedagogical observation; pedagogical testing: technical, tactical and special physical fitness, pedagogical experiment; Methods of mathematical statistics.

The study involved 8 badminton players aged 11-12 in the basic training group.

Theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature sources showed that the successful use of the basics of technical and tactical training will allow athletes to win the match and lays a solid foundation in the preparation of young badminton players for participation in professional competitions. For successful performances in competitions, a badminton player, in addition to improving technical, tactical, physical, psychological preparedness, it is necessary to improve the effectiveness of competitive activities due to stability and increase in active attacking actions during the match. It was determined that in order to effectively influence the improvement of the accuracy and speed of attacking blows in badminton, it is necessary to select complexes of specially aimed exercises.

Conducting pedagogical observation of the competitive activities of badminton players aged 11-12 determined the direction of further improvement of the level of technical and tactical preparedness with the simultaneous development of speed, speed-strength and coordination abilities and speed endurance, which influenced the content of specially selected exercises in training.

Pedagogical testing of technical and tactical preparedness determined that almost all the results of hits for accuracy had a level below average. Only the results of a flat shot obtained a low level of indicators. The level of indicators of special physical fitness of badminton players 11-12 years old can be assessed as low.

The correlation analysis separated the relationships between the indicators of special physical and technical-tactical fitness and confirmed the need to develop speed, speed-strength abilities and speed endurance. In technical and tactical training for young badminton players, further improvement of techniques is necessary. To solve these problems, it will be necessary to substantiate and develop complexes of special preparatory exercises to improve the indicators of

technical, tactical and special physical fitness of badminton players at the stage of basic training.

During repeated testing, significant changes in indicators of technical and tactical preparedness were in the exercises:

1. high-long serve from the right and left squares of the court had a difference of 1.37 times;
2. short serves from the right and left squares of the court received a difference of 1.63 times;
3. high-long-range impact changed by 0.87 times;
4. short stroke had a difference of 0.75 times;
5. attacking blow "Smash" received a difference of 1.5 times,

The coefficient of variation in the indicators had mainly an average level of variability features.

Analyzing and evaluating the indicators of technical and tactical preparedness according to the standards of the Badminton Youth Sports School, we have to determine that the results of hits for accuracy when performing strikes have improved. The level was raised to average by the indicators of high-long serve from the right and left squares of the court, high-long shot, short shot, offensive shot "Smish".

For short serve indicators from the right and left squares of the court, the level above average was determined. The results of the flat strike obtained a level as below average.

The use of complexes for physical training of young badminton players made it possible to get reliable changes after repeated pedagogical testing:

1. jumping rope in 1 minute had an increase of an average of 12.63 times;
2. The results in throwing a ball weighing 1 kg increased by an average of 0.54 m.

Other indicators of special physical fitness of young badminton players improved after the pedagogical experiment, but did not have a significant difference.

In assessing the level of the obtained test indicators, highlight the indicators of the development of speed abilities, namely, running 30 m as above average, speed-strength and coordination abilities - long jump, jumping rope, throwing a ball weighing 1 kg, moving from the center to 4 points with the transfer of shuttlecocks as average.

Correlation analysis of indicators at the end of the pedagogical experiment revealed new relationships in the study. There is a strong level of significance of the indicator of the long jump with a push of two legs (triple) with the indicator of throwing a ball weighing 1 kg $r=0.832$, the average level with the indicators of jumping rope $r=0.714$ and high-long impact $r=0.788$, respectively. This indicates the relationship between the indicators of speed and strength abilities and a positive impact on the performance of technical and tactical techniques by badminton players.

The directions of further training activities were manifested in the feedback between the study indicators.

Thus, it can be determined that the use of complexes of specially selected exercises influenced the increase in the level of technical, tactical and special physical fitness of badminton players aged 11-12 at the stage of basic training.

The conclusions reflect the solution of the tasks set in the study.

Keywords: badminton players, indicators, special exercises, preparedness.