

# БАДМИНТОН КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗНАЧИМОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ

Рузибаева М.Э.

*Рузибаева Мунира Эшбаевна - старший преподаватель,  
кафедра физической культуры и спорта,  
Ташкентский государственный аграрный университет, г. Ташкент, Республика Узбекистан*

**Аннотация:** в статье рассматривается спортивная игра – бадминтон для совершенствования координационных способностей у студенток на занятии физического воспитания. Это один из самых доступных видов спорта для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, не имеющий противопоказаний к применению при различных заболеваниях. Кроме того, бадминтон был выбран как средство, позволяющее «в ходе технико-тактической подготовки» совершенствовать координационные способности.

**Ключевые слова:** бадминтон, координационные способности, студенты, физическое воспитание.

В настоящее время, в вузах Узбекистана физической культурой в специальных медицинских группах занимаются от 15 до 30% . Физической культуре в вузе отведена роль интегратора по формированию общекультурных и профессиональных компетенций, профессионального здоровья, воспитанию психофизических качеств и способностей, необходимых в будущей профессиональной деятельности. Принято постановление Правительства «О мерах по развитию бадминтонного спорта в Республике Узбекистан». Одним из основных направлений программы является создание условий для занимающихся данным видом спорта, развитие деятельности субъектов государственно-частного партнерства в этом направлении. В соответствии с постановлением, начиная с 2020 года в Центре научно-методического обеспечения, переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту организуются 3-х месячные курсы переподготовки по бадминтонному спорту.

Студенткам специальной медицинской группы будет гораздо сложнее, чем «относительно здоровым» сверстницам стать конкурентноспособным специалистом. Складывающаяся ситуация требует не только оздоровления студентов специальной медицинской группы, но и усиления роли профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в процессе физического воспитания в вузе.

Бадминтон, как спортивная игра, развивает выносливость, гибкость, скорость передвижений, координацию движений, а также оперативное мышление и быстроту реакций, воспитывает коммуникабельность и умение взаимодействовать в команде [1]. Это один из самых доступных видов спорта для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, не имеющий противопоказаний к применению при различных заболеваниях. Кроме того, бадминтон был выбран как средство, позволяющее «в ходе технико-тактической подготовки» совершенствовать координационные способности [2].

Для развития ориентационной способности применялись специальные задания: изменение положений рук, ног и тела в пространстве (в стороны, вверх, угловые характеристики - 45 градусов, 60 градусов); смена плоскости и направления движений по сигналу (зрительному, слуховому); упражнения в парах; броски мяча в цель из разных исходных положений; выполнение упражнения без зрительного контроля.

Для развития способности к сохранению равновесия применялись следующие упражнения: во взаимодействии с партнером - прыжки из различных исходных положений (в приседе, хват под локти, лицом друг к другу, спиной друг к другу, стоя на гимнастической скамейке) в разных направлениях; ходьба по гимнастической скамейке, приставными шагами, боком, на носках, спиной вперед; удержание позы в неустойчивых исходных положениях (на одной ноге) и другие.

Применялись упражнения для мелких и крупных мышц рук, а также упражнения для мышц плечевого пояса.

При хвате ракетки, различных ударах по волану, положениях ракетки (открытая, закрытая сторона ракетки) большое значение в бадминтоне имеют тонкие движения пальцев, кистей рук, а также согласованность, координированность этих движений. Для развития координации движения рук использовался комплекс упражнений, способствующих формированию тонких движений пальцев рук, формированию движений и укреплению мышц кистей рук. Данный блок упражнений включался во вводную и основную части тренировочного занятия.

Особое внимание уделялось упражнениям на развитие гибкости. В бадминтоне без достаточного развития гибкости трудно «достать» волан далеко из-за головы при «свечке», высоко-далеком ударе (принять удар противника); невозможно сделать широкий выпад, делая подставку или подкрутку и так далее. В своей работе Б.А. Ашмарин отмечает, что при недостаточном уровне развития гибкости увеличиваются энергозатраты при выполнении двигательных действий, ограничивается экономичность, быстрота и свобода движений, затрудняется координация движений. Для выполнения многих движений с наибольшей быстротой, легкостью, амплитудой и эффективностью необходим запас гибкости (на 10-15% больше подвижности в суставах), требуемой в избранном виде спорта.

Упражнения на развитие гибкости применялись в заключительной части учебно-тренировочного занятия для снятия эмоционального возбуждения и мышечного напряжения и носили восстанавливающий характер. Применялись задания с чередованием напряжения в течение 2-3 с и более с последующим расслаблением. Малая интенсивность выполнения большинства двигательных действий обусловлена недостаточным уровнем развития физических качеств и невысокими техническими возможностями занимающихся.

Принимая во внимание возраст занимающихся, широко использовались общеразвивающие упражнения, подвижные игры и эстафеты, которые эффективно воздействовали на различные сенсорные системы и способствовали развитию различных координационных способностей.

На проявление и развитие координационных способностей имеют влияние генетические факторы. Виды координационных способностей отличаются различной зависимостью от генотипа и неодинаковой изменчивостью под воздействием обучения и тренировки. Доля влияния генетических и средовых факторов на конкретные проявления координационных способностей с возрастом изменяются.

Природной основой координационных способностей являются анатомо-физиологические задатки, а именно: свойства нервной системы; природные свойства сенсомоторных систем (тонкие мышечно-двигательные, зрительные, слуховые ощущения); уровень развития и соотношения сигнальных систем; развитие отдельных уровней центральной нервной системы (по Н.А. Бернштейну), которые обуславливают проявление координационных способностей при решении разных двигательных задач.

Обучающая часть методики предусматривает индивидуально-дифференцированный подход в выполнении специальных заданий, направленных на коррекцию и совершенствование наиболее отстающих видов координационных способностей. Соотношение использования средств ОФП и координационной тренировки на учебно-тренировочных занятиях было представлено как 50:50. Выявлено положительное воздействие разработанной методики на развитие координационных способностей студенток: высокие темпы прироста общих координационных способностей в ЭГ были выявлены в способности к сохранению равновесия (51%), средние (16%-29%) - в способности к ориентации в пространстве, к реакции и к кинестетическому дифференцированию.

Использование бадминтона на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре с учётом уровня двигательной активности и величины отклонений в координационной сфере студенток, имеющих отклонения в состоянии здоровья, позволяет комплексно развивать координационные способности, профессионально значимые для бакалавров вуза.

#### *Список литературы*

1. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: методические указания / В.М. Мачнев. Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. 27 с.
2. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах / В.Г. Турманидзе: учебное пособие. Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008. 72 с.