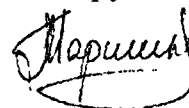


5057

А

На правах рукописи



Паршин Максим Сергеевич

**СКОРОСТНО – СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ
БАДМИНТНИСТОВ 12-16 лет**

13.00.04 - Теория и методика физического
воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной
и адаптивной физической культуры

Автореферат
диссертации на соискание учёной степени
кандидата педагогических наук

Москва - 2006

А

Работа выполнена на кафедре Теории и методики тенниса Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма

Научный руководитель: доктор педагогических наук, профессор
Зайцева Любовь Степановна

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук, профессор
Топышев Олег Павлович



Т000005057

ЦОБ по ФКиС
РГАФК

доктор педагогических наук, профессор
Тучашвили Игорь Шотович

Ведущая организация: Московская государственная академия
физической культуры

Защита диссертации состоится « 19 » сентября 2006 г. в 13.00 час.

На заседании диссертационного совета К. 311.003.01 при ФГОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» по адресу: Москва, Сиреневый бульвар, 4, ауд. 603.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма

Автореферат разослан « ____ » _____ 2006 г.

Ученый секретарь

диссертационного совета

кандидат педагогических наук, доцент

Чеботарева И.В.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

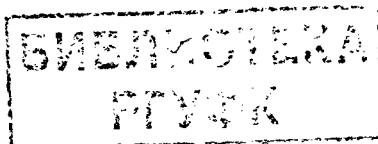
Актуальность. Разработка и реализация новых технологий совершенствования подготовки спортсменов - одно из необходимых условий достижения успехов в современном спорте (В.К. Бальсевич, 1999; В.А. Голенко, 2003; О.В. Жбанков, 1995; Л.С. Зайцева, 2000; В.Я. Игнатьева, 1992; Л.П. Матвеев, 1977, 2000; О.В. Матыцин, 1999; В.Н. Платонов, 1984; С.А. Полиевский, 1989; Г.И. Попов, 1992; О.П. Топышев, 1989; М.П. Шестаков, 1998, и др.)

5054
Современные тенденции развития бадминтона связаны с резким возрастанием линейных и угловых скоростей полета волана при ударах (более 200 км/час), передвижении игроков, вихревым темпом игры. Чтобы вести игру в большом темпе, необходимо обладать, прежде всего, очень хорошей скоростно - силовой подготовленностью. В связи с тем, что отечественные бадминтонисты во многом еще уступают своим азиатским коллегам, реальным резервом для повышения их мастерства является повышение уровня скоростно-силовой подготовки, которая должна закладываться уже в детско-юношеском возрасте с учетом сенситивных периодов развития этих качеств (Б.В. Глбевич, 1994; О.В. Жбанков, 1995, 2001; Д.П. Рыбаков, 1992; Ю.Н. Смирнов, 1990).

Направленность и содержание физической подготовки зависят, в первую очередь, от особенностей соревновательной деятельности спортсменов разной квалификации, которая в современном бадминтоне практически не исследовалась.

В связи с этим весьма актуальным является обоснование, разработка и проверка эффективности методики скоростно-силовой подготовки юных бадминтонисток 12 – 16 лет, так как правильно построенная работа увеличит вероятность достижения ими в будущем высоких спортивных результатов.

Объект исследования. Процесс скоростно-силовой подготовки юных бадминтонисток 12-16 лет.



Предмет исследования. Средства и методы совершенствования скоростно-силовой подготовки юных бадминтонисток 12-16 лет.

Гипотеза исследования. Предполагается, что экспериментальное обоснование, разработка и использование комплексов для развития быстроты, общей и специальной скоростно-силовой подготовки, методики их применения и особенностей тестирования юных бадминтонисток позволит повысить уровень их подготовленности.

Цель исследования. Совершенствование методики общей и специальной скоростно-силовой подготовки юных бадминтонисток с учетом особенностей соревновательной деятельности игроков разной квалификации.

Задачи исследования:

1. Выявить особенности соревновательной деятельности бадминтонисток различной квалификации и определить преимущественные режимы их работы.
2. Разработать и экспериментально обосновать комплекс наиболее информативных тестов для этапного тестирования скоростно-силовой подготовленности юных бадминтонисток.
3. Разработать методику и комплексы упражнений для совершенствования скоростно-силовой подготовки юных бадминтонисток и проверить их эффективность в педагогическом эксперименте.

Методологическая основа исследования. Методологической основой исследования явились труды ведущих специалистов в области теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки (Бальсевич В.К., Матвеев Л.П., Платонов В.Н., Филин В.П.), теории и методики бадминтона (Жбанков О.В., Рыбаков Д.П., Смирнов Ю.Н.), теории и методики тенниса (Голенко В.А., Зайцева Л.С., Скородумова А.П., Верхошанская Н.В.).

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных, имеющихся в литературе; педагогические наблюдения за работой ведущих тренеров г. Москвы; наблюдения за тренировками ведущих бадминтонистов; обобщение

личного игрового и тренерского опыта; контрольные испытания (тестирование физической подготовленности юных бадминтонисток); видеосъемка; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Организация исследования. Сбор экспериментальных данных по изучению соревновательной деятельности бадминтонисток разной квалификации проводился на первенстве России, первенстве г.Москвы и на международном турнире. Комплексы упражнений для совершенствования скоростно-силовой подготовки юных спортсменок разрабатывались и апробировались в процессе занятий с группами девушек спортивного клуба «Арсенал». С участием 20 бадминтонисток был проведен педагогический эксперимент по определению эффективности разработанной методики и систем упражнений по работе над скоростно-силовой подготовкой.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

- впервые в исследованиях по бадминтону определены показатели соревновательной деятельности и преимущественные режимы работы для спортсменок разной квалификации: III-ий, II-ой, I-ый разряды, кандидаты в мастера спорта, мастера спорта, мастера спорта международного класса;
- проведены исследования батареи тестов, разработаны и апробированы комплексы наиболее информативных тестов для оценки уровня общей и специальной скоростно-силовой подготовленности юных бадминтонисток;
- разработаны и экспериментально проверены методика и группы упражнений для повышения уровня общей и специальной скоростно-силовой подготовки юных бадминтонисток;
- определена эффективность разработанных комплексов в педагогическом эксперименте.

Теоретическое значение исследования состоит в том, что впервые в исследованиях по бадминтону получены характеристики соревновательной деятельности бадминтонисток разной квалификации от III-го разряда до мастеров спорта, а также данные об игре мастеров спорта международного