

ПОВОЛЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

на тему:

**«МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ
БАДМИНТНИСТОВ, ВХОДЯЩИХ В ОСНОВНОЙ
СОСТАВ СБОРНОЙ РОССИИ »**

Выполнил:

Научный руководитель:

Цель и задачи

Цель - разработать и экспериментально обосновать эффективность методики физической подготовки основного состава женской сборной России по бадминтону.

Задачи:

1. На основе анализа научно-методической литературы определить степень разработанности проблемы физической подготовки бадминтонистов.
2. Разработать методику физической подготовки высококвалифицированных бадминтонисток и апробировать ее в условиях педагогического эксперимента
3. Определить динамику показателей физической подготовленности на протяжении макроцикла высококвалифицированных бадминтонисток – членов сборной России.
4. Выявить корреляционную связь между показателями физической подготовленности и результативностью бадминтонисток основного состава сборной России.

Этапы исследования

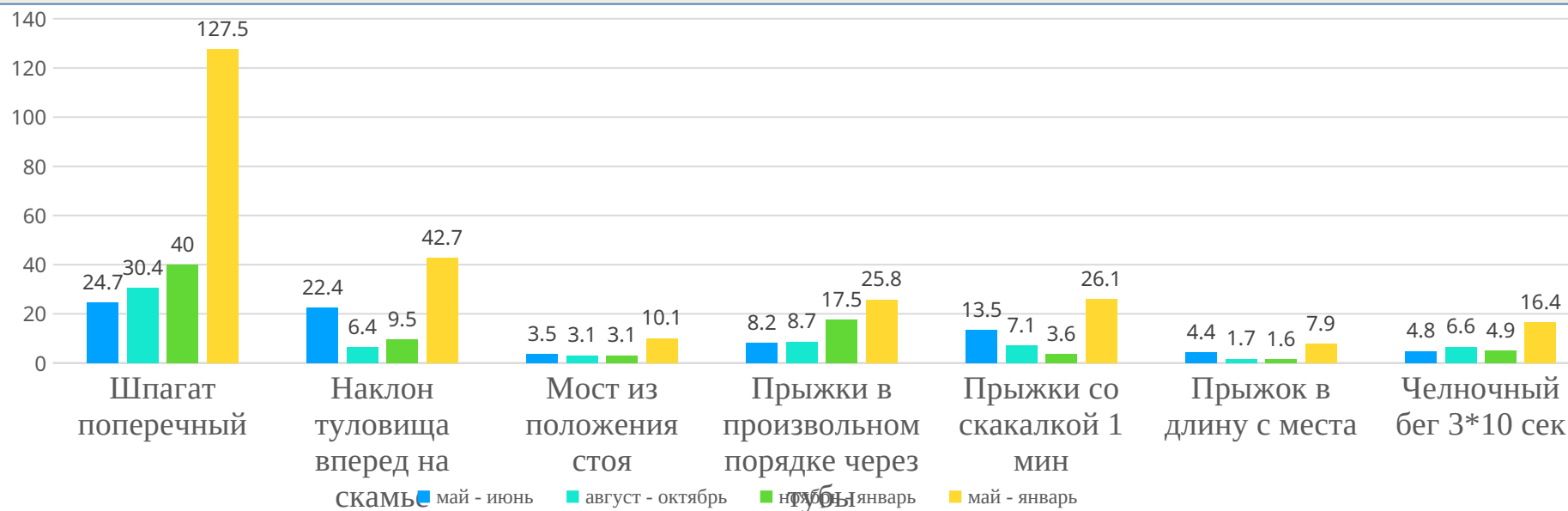
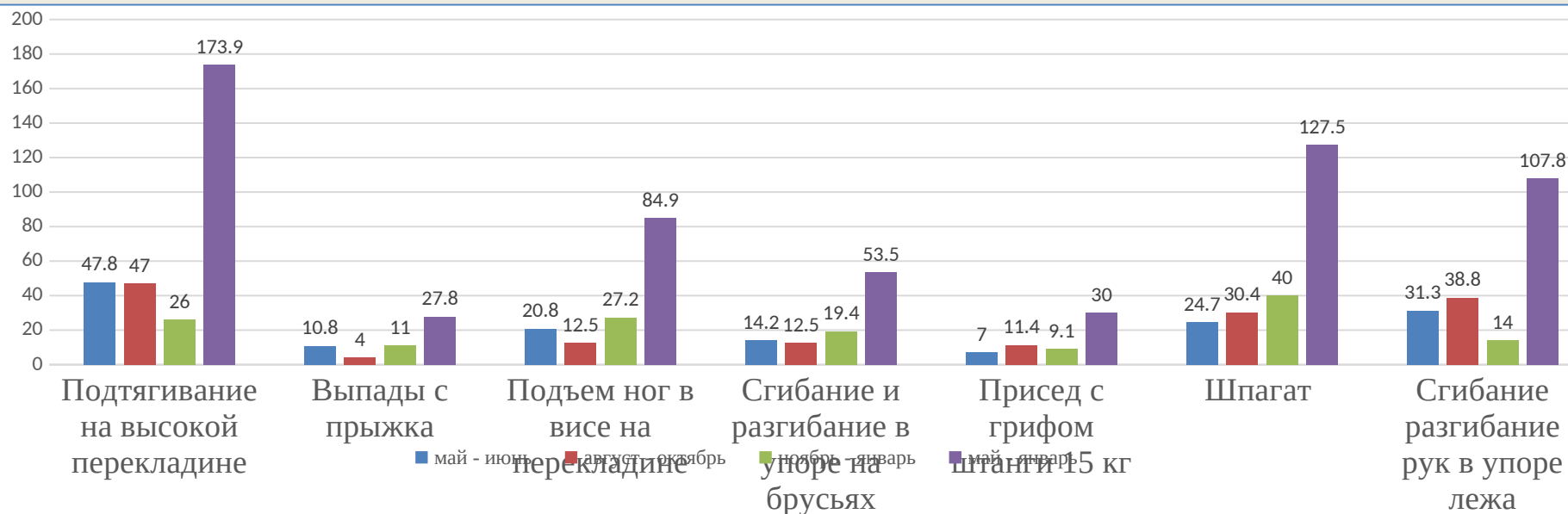
1. На первом этапе выявлялась актуальность и уровень разработанности проблемы исследования путем изучения и анализа научно-методической литературы. Были определены предмет, цель, задачи и методы исследования.
2. На втором этапе проводилось тестирование физической подготовленности высококвалифицированных бадминтонисток; была разработана методика физической подготовки бадминтонисток, входящих в основной состав сборной России.
3. На третьем этапе исследований был проведен формирующий педагогический эксперимент по внедрению в тренировочный процесс разработанной методики физической подготовки.
4. На четвертом этапе были систематизированы и уточнены результаты опытно-экспериментальной работы и завершилось оформление квалификационной работы.

Динамика физической подготовленности (ФП) женской сборной России по бадминтону

Этапы исследования	Показатели ФП						
	Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	Выпады с прыжка с грифом штанги 20кг, кол-во раз	Подъем ног из виса на перекладине, кол-во раз	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	Присед с грифом штанги 15кг, кол-во раз	Бег 3км, сек
1 этап	2,3±0,94	5,1±1,28	15,8±1,31	5,3±1,25	5,6±1,34	21,3±3,3	798,4±33,41
2 этап	3,4±1,34	6,7±1,05	17,5±1,9	6,4±1,57	6,4±1,77	22,8±4,21	777,7±32,53
3 этап	5±1,15	9,3±2	18,2±2,89	7,7±2,4	7,2±1,93	25,4±3,71	772±34,25
4 этап	6,3±0,82	10,6±2,31	20,2±3,04	9,8±2,14	8,6±2,36	27,7±2,9	761±34,74

Этапы исследования	Показатели ФП						
	Шпагат поперечный см	Наклон туловища вперед на скамье, см	Мост из положения стоя, см	Прыжки в произвольном порядке через тубы, расположенные крестом 1мин	Прыжки со скакалкой 1 мин, кол-во раз	Прыжок в длину с места, см	Челночный бег 3*10 сек
1 этап	9,1±4,17	8,9±2,51	85±3,09	59,3±3,4	173,5±5,1	200,3±5,0	8,8±0,3
2 этап	7,3±4,19	10,9±2,23	82,1±3,21	64,2±4,3	197±5,9	209,2±5,1	8,4±0,5
3 этап	5,6±3,53	11,6±2,31	79,6±3,16	69,8±3,9	211,1±4,4	212,9±5,1	7,9±0,5
4 этап	4±3,19	12,7±1,88	77,2±3,25	74,6±4,04	218,8±3,2	216,2±4,3	7,6±0,5

Прирост показателей физической подготовленности высококвалифицированных бадминтонисток в макроцикле



Достоверность изменений показателей физической подготовленности высококвалифицированных бадминтонисток на протяжении макроцикла

Этапы исследования	Показатели ФП									
	Шпагат (поперечный, между полом и коленом промежутков в см)	Наклон (на скамье, ладонь ниже уровня опоры в см)	Мост (из положения стоя либо с опорой от стены либо без) расстояние между пятками и ладонями в см	Подтягивания (разнохват)	Отжимания (с проносом)	Выпады с прыжка (гриф 20кг)	Подъем ног (вис на перекладине)	Брусья	Присед (гриф 15кг) на 30ом разе можно останавливаться	Бег 3000м
	t расчетное									
май 2019-август 2019	6,20	14,3	9,40	4,10	3,80	3,90	3,50	1,80	2,90	14,60
май 2019-ноябрь 2019	7,40	10,40	12,00	12,90	7,60	3,10	5,70	3,10	9,50	12,8
май 2019-февраль 2020	11,90	11,90	19,00	19,00	9,80	5,00	10,70	4,80	9,80	19,90

Достоверность изменений показателей физической подготовленности высококвалифицированных бадминтонисток на протяжении макроцикла

	Прыжки в произвольном порядке через тубы, расположенные крестом 1мин	Прыжки на скакалке 1мин	Прыжок с места в длину в см	Челночный бег 3x10 в сек.
май 2019-август 2019	9,8	20,3	26,2	6,5
май 2019-ноябрь 2019	20,2	28,9	25,7	10,9
май 2019-февраль 2020	27,8	48,7	25,6	13,8

tKp	
p≤0.05	p≤0.01
2,26	3,25

Корреляция между показателями физической подготовленности и рейтингом бадминтонисток высокой квалификации

		Рейтинг	Шаг	Накл	Мост	Подт	Отжим	Вып	Подъ	Брусья	Присед	Бег
Рейтинг	Корреляция Пирсона	1	-,500	,527	-,512	,330	,102	-,159	,176	-,210	-,207	-,195
Шаг		-,500	1	-,810**	,427	-,760*	-,405	,034	-,356	-,426	-,143	,500
Накл		,527	-,810*	1	-,657*	,707*	,502	,069	,722*	,244	,083	-,547
Мост		-,512	,427	-,657*	1	-,398	-,488	,152	-,628	-,003	,394	,059
Подт		,330	-,760*	,707*	-,398	1	,710*	,416	,477	,582	,367	-,307
Отжим		,102	-,405	,502	-,488	,710*	1	,563	,628	,777**	,458	-,325
Вып		-,159	,034	,069	,152	,416	,563	1	,363	,521	,634*	-,495
Подъ		,176	-,356	,722*	-,628	,477	,628	,363	1	,332	,238	-,528
Брусья		-,210	-,426	,244	-,003	,582	,777**	,521	,332	1	,772**	-,404
Присед		-,207	-,143	,083	,394	,367	,458	,634*	,238	,772**	1	-,453
Бег		-,195	,500	-,547	,059	-,307	-,325	-,495	-,528	-,404	-,453	1

Выводы

1. Одной из главных проблем современного российского бадминтона является отсутствие отработанной, широко распространенной, единообразной общефизической подготовки для всех групп бадминтонистов. В большей степени только подготовка основного состава сборной РФ отвечает всем вышеперечисленным требованиям. И это, несомненно, приводит к ограниченному выбору формирования сборной. А также вызывает затруднения с техническим исполнением, постоянно совершенствующихся, различных ударов.
2. Разработана методика физической подготовки высококвалифицированных бадминтонисток-членов основного состава сборной России по бадминтону на годичный макроцикл. При этом основное содержание подготовительного периода – 1)кроссовая подготовка; 2)базовый комплекс, состоящий из восьми упражнений, направленных на развитие силовой выносливости; 3)комплекс круговой тренировки, состоящий из 10 упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, силовой выносливости и координационных способностей. Содержание физической подготовки соревновательного периода составляют 9 комплексов круговой физической подготовки, состоящих из 8 упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств силовой выносливости и координационных способностей. Внедрение экспериментальной методики физической подготовки в тренировочный процесс высококвалифицированных бадминтонисток способствует приросту показателей всех изучаемых показателей физической подготовленности. При этом установлено, что наиболее значимый прирост наблюдается в показателях скоростно-силовых качеств (от 7.9 до 26.1%) и силовой выносливости (от 30 до 173.9%). Наименьший прирост выявлен в показателях общей выносливости (4,9%).
3. Статистически значимой положительной связи между результативностью и физической подготовленностью высококвалифицированных не выявлено, что, возможно, объясняется сходным уровнем физической подготовленности бадминтонисток, входящих в основной состав сборной России. При этом существует статистически значимая положительная связь между отдельными показателями физической подготовленности.

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!