

УДК 796.011.3

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЛЮДЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ПО БАДМИНТОНУ**

*Ольга Владимировна Прохорова, старший преподаватель, Роман Александрович Степанов, преподаватель, Вера Владимировна Антонова, студент, Ксения Олеговна Богусева, студент, Нижегородский государственный педагогический университета им. Козьмы Минина, Нижний Новгород.*

**Аннотация**

В представленной научной статье отражены особенности развития координационных способностей у людей среднего возраста. Рассмотрено понятие «координационных способностей» и их развитие в различных видах спорта. Авторами использованы педагогические методы исследования, среди которых анализ литературных источников на тему обоснования необходимости развития координационных способностей у людей среднего возраста, а также проектирование методики их развития. Обосновано, что бадминтон является наиболее популярным у людей среднего возраста и содержит все условия для развития координационных способностей на секционных занятиях. Разработана методика развития координационных способностей у людей среднего возраста, занимающихся в секции по бадминтону.

**Ключевые слова:** координационные способности, средства развития координационных способностей, люди среднего возраста, физические упражнения, бадминтон.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.04.p327-329**

**METHODOLOGY FOR THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN MIDDLE-AGED PEOPLE ENGAGED IN THE BADMINTON SECTION**

*Olga Vladimirovna Prokhorova, the senior teacher, Roman Alexandrovich Stepanov, the teacher, Vera Vladimirovna Antonova, the student, Ksenia Olegovna Bogusheva, the student, Nizhny Novgorod State Pedagogical University. Kozma Minina*

**Abstract**

The presented scientific article reflects the peculiarities of the development of coordination abilities in middle-aged people. The concept of "coordination abilities" and their development in various sports are considered. The authors used pedagogical research methods, including the analysis of literary sources on the justification of the need to develop coordination abilities in middle-aged people, as well as the design of methods for their development. It is justified that badminton is the most popular in middle-aged people and contains all the conditions for the development of coordination abilities in sectional classes. A methodology has been developed for the development of coordination abilities in middle-aged people who study in the badminton section.

**Keywords:** coordination abilities, means of developing coordination abilities, middle-aged people, exercise, badminton.

**ВВЕДЕНИЕ**

Координационные способности очень важны в повседневной жизни человека, они с самого детства и продолжают совершенствоваться на всём её протяжении [1]. Координационные способности являются динамическим явлением, это значит, что их можно развивать в любом возрасте [2]. Многими авторами были разработаны методики развития координационных способностей. Данные методики в основном предназначены для школьного и реабилитационного периода [3]. Для людей среднего возраста не наблюдается большого разнообразия методик, в связи с этим возникает потребность в разработке методики развития координационных способностей у людей среднего возраста. Бадминтон, как вид спорта содержит все условия для развития координационных способностей.

Целью статьи является разработка методики развития координационных способностей у людей среднего возраста, занимающихся в секции по бадминтону.

## МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Проблема развития координационных способностей рассматривалась многими авторами: И.В. Зубков и А.Ю. Михайлов рекомендуют развивать координацию на занятиях по футболу, Е.В. Иванова рассматривает развитие данных способностей у занимающихся экстремальными видами спорта [1, 2]. Проведенные исследование показывают, что бадминтон является доступным и наиболее востребованным видом спорта среди людей среднего возраста.

В начале организации исследования авторами были проанализированы научные статьи по выбранной теме, в которых рассматриваются такие понятия, как координационные способности и координация движений.

В.И. Лях выделяет «координационные способности» как совокупность проявлений психомоторики человека и их, с точки зрения, двигательных способностей [3]. В конечном счете координация движений чаще всего рассматривается как способность быстро преобразовывать движения в соответствии с новыми условиями [4].

Методика развития координационных способностей у людей, занимающихся в секции по бадминтону, на этапе начальной подготовки способствует развитию способностей, среди которых сохранение равновесия и ориентации в пространстве.

Средствами развития координационных способностей являются физические упражнения: развивающие технику игры в бадминтон; подвижные; с предметами; для развития гибкости [5]. Компетентность тренера по бадминтону лежит в основе реализации предложенной методики и влияет на ее результат [6, 7].

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

В разработанную методику развития координационных способностей у людей среднего возраста, занимающихся в секции по бадминтону, были включены технические упражнения и упражнения на равновесие и ориентацию в пространстве.

Таблица – Методика развития координационных способностей у людей среднего возраста, занимающихся в секции по бадминтону

Наименование упражнения и его содержание	Дозировка
Бег на носках, бег с высоким поднятием бедра, бег приставным шагом (смена положения осуществляется каждые 4 шага). Бег спиной вперед.	20 метров x4
1. Ударить открытой стороной ракетки по волану. 2. Ударить закрытой стороной ракетки по волану. 3. Ударить открытой стороной ракетки, затем закрытой по волану. 4. Ударить любой стороной ракетки по волану с максимальной силой и направлением вверх, как можно выше. 5. Ударить любой стороной ракетки по волану с максимальной силой и направлением вверх, как можно выше, с выполнением дополнительных действий. – вращать рукой в плечевом суставе, 1–3 круга; – присед и касание рукой пола каждый раз после подбрасывания волана. 6. Ударить открытой стороной ракетки, затем закрытой по волану за спиной. Можно выполнить как с 1 воланом, так и с 2. 7. Ударить открытой стороной ракетки, затем закрытой по волану между ног. Можно выполнить как с 1 воланом, так и с 2. 8. Игра в парах с элементами предыдущих упражнений: – ударить открытой стороной ракетки, затем закрытой по волану за спиной; – ударить открытой стороной ракетки, затем закрытой по волану между ног. 9. Играть в парах с использованием от 1 до 3 воланов.	1,2,3. 2-3 подхода 15–20 р 4,5 2-3 подхода по 10–15 р 6,7,8 2 подхода 10 раз 9 игра 5 минут
1. Наклонить корпус вперед, руки в замке поднять за спиной наверх. 2. Поворачивать корпус в состоянии наклона. 3. Наклонять туловище вперед и назад. 4. Коснуться носков стоп из положения лежа. 5. Упражнение «Ласточка», кувырки вперед и назад.	2-3 подхода по 10 р

В таблице представлена методика развития координационных способностей у людей среднего возраста, занимающихся в секции по бадминтону. Методика может

применяться на занятиях с людьми среднего возраста 2-3 раза в неделю в течение года. Дозировка упражнений может корректироваться.

#### ВЫВОДЫ

Координационные способности являются важным аспектом жизни человека, их важно развивать в любом возрасте посредством физических упражнений. Разработанная авторами методика развития координационных способностей у людей среднего возраста, занимающихся в секции по бадминтону. Данная методика может быть полезна для тренеров дополнительного образования в их профессиональной деятельности.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Зубков, И.В. Развитие координационных способностей у футболистов 10–12 лет / И.В. Зубков, А. Ю Михайлов // Наука – 2020: Физическая культура и спорт: наука, практика, образование. – 2019. – № 7 (32). – С. 78–81.
2. Иванова Е.В. Развитие координационных способностей у занимающихся экстремальными видами спорта / Е.В. Иванова // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2008. – № 2 (33). – С. 15–16.
3. Лях В.И. Основные закономерности взаимосвязей показателей, характеризующих координационные способности детей и молодежи: попытка анализа в свете концепции Н.А. Бернштейна / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 11. – С. 20–25.
4. Мартынова А.С. Совершенствование методики развития координационных способностей бадминтонистов на этапе начальной подготовки / А.С. Мартынова, Л.Г. Харитонова // Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. - Омск, 2012. – 23 с.
5. Сафин Л.Я. Особенности развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста // Современные научные исследования и инновации. 2021. № 2 – URL: <https://web.snauka.ru/issues/2021/02/94516> (дата обращения: 24.02.2023).
6. Хлап, А. А. Техногенный идеал в цифровой культуре: построение модели исследования / А.А. Хлап // Вестник Мининского университета. – 2022. – Т. 10, № 1(38). – DOI 10.26795/2307-1281-2022-10-14.
7. Шустова, Л.П. Развитие компетентности учителей физической культуры в вопросах гендерного подхода в образовании / Л.П. Шустова, С.В. Данилов, Н. И. Кузнецова // Вестник Мининского университета. – 2021. – Т. 9, № 3(36). – DOI 10.26795/2307-1281-2021-9-3-4.

#### REFERENCES

1. Zubkov, I.V., Mikhailov, A.Yu (2019), “The development of coordination abilities among football players 10-12 years old”, *Science - 2020: Physical culture and sports: science, practice, education*, No 7 (32), pp. 78–81.
2. Ivanova, E.V. (2008), “Development of coordination abilities in those involved in extreme sports”, *Psychopedagogy in law enforcement agencies*, No 2(33), pp. 15–16.
3. Lyakh, V.I. (1995). “The main regularities of the relationships of indicators characterizing the coordination abilities of children and youth: an attempt to analyze in the light of the concept of N.A. Bernstein”, *Theory and practice of physical culture*, No 11, pp. 2–25.
4. Martynova, A.S. and Kharitonova, L.G. (2012), *Improving the methodology for the development of coordination abilities of badminton players at the initial training stage*, Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism, Volgograd.
5. Safin, L.Ya. (2021), “Features of the development of coordination abilities in primary school children”, *Modern scientific research and innovation*, No. 2, available at: <https://web.snauka.ru/issues/2021/02/94516> (accessed date: 24.02.2023).
6. Khlap, A. A. (2022), “Technogenic ideal in digital culture: building a research model”, *Vestnik of Minin University*, Vol. 10, No. 1 (38), – DOI 10.26795/2307-1281-2022-10-14.
7. Shustova, L.P. (2021), “Development of the competence of physical education teachers in matters of gender approach in education”, *Vestnik of Minin University*, Vol. 9, No. 3 (36). – DOI 10.26795/2307-1281-2021-9-3-4.

**Контактная информация:** bogusheva\_ko@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 20.04.2023*