

действий и двигательной деятельности, которая содержит совершенство движений, эффективность и целесообразность.

Как видно из теоретического анализа определения понятия «двигательная культура» на сегодняшний день нет однозначного определения и точной терминологии.

Заключение. На наш взгляд, «двигательная культура» обязательно должна включать в себя знаниевый компонент о движениях, двигательных действиях и двигательной деятельности личности на протяжении жизни, с учетом возраста и пола. Собственное понимание важности и необходимости использования двигательной культуры для каждого человека в отдельности. Обязательно желание личности добиваться положительного влияния от выполняемых двигательных действий с постоянным увеличением арсенала разнообразных действий.

1. История тела / под ред. А. Корбена, Ж.-Ж. Куртина, Ж. Вигарелло. Т.2: От Великой революции до Первой мировой войны. Ч. 3: Работа над телом, коррекция и упражнения. М.: НЛО, 2012. – 438 с.
2. Выготский, Л.С. Проблемы развития психики // Л.С. Выготский. Собрание сочинений: в 6 т. М., 1983. Т. 3. – СПб. – 285 с.
3. Выдрин, В.М. Теория физической культуры (культуроведческий аспект). Л., 1988. – 328 с.
4. Столяров, В.И. Современная теория физического воспитания (проблемы, пути решения, инновационная концепция) / В.И. Столяров // Физкультура и спорт, Мн.: 1991. – С. 56–63.
5. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн // М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 34–36.
6. Медведева, Е.С. Формирование культуры движений у студенток высших учебных заведений: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.С. Медведева; Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры имени П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1998. – 21 с.
7. Наталов, Г.Г. Формирование оптимальной двигательной активности / Г.Г. Наталов // Воспитание. – 2000. – № 6. – С. 30–37.
8. Горбачева, Ж.С. Формирование пластической выразительности в художественной гимнастике: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ж.С. Горбачева; Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры имени П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2000. – 24 с.
9. Журина, Т.Н. Педагогические условия формирования двигательной культуры у будущих учителей / Т.Н. Журина // Теория и практика физ. культуры. – 2000. – № 3. – С. 10–11.
10. Николаев, Ю.М. К проблеме развития теории физической культуры / Ю.М. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 8. – С. 2–10.
11. Кучеренко, Г.А. Двигательная культура младшего школьника и ее влияние на личностное развитие в учебной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Г.А. Кучеренко; Воронежский государственный педагогический университет. – Воронеж, 2005. – 23 с.
12. Коренберг, В.Б. О некоторых базовых понятиях в нашей сфере / В.Б. Коренберг // Теория и практика физ. культуры. – 2007. – № 2. – С. 11–12.
13. Фадеева, Е. В. Двигательная культура будущего педагога по физической культуре / Е. В. Фадеева // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 10. – С. 39–40.
14. Сироткина, И.Е. Двигательная культура, как объект науки / И.Е. Сироткина // Этнографическое обозрение, 2018. – С.23–27.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФОРХЕНД УДАРА «СМЕШ» В БАДМИНТОНЕ

Глинка Д.Д.,

студентка 4 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Тишутина А.А., преп.

Для проведения исследования мы выбрали бадминтон, т.к. данный вид спорта является универсальным и доступным для различных возрастных групп населения. Для занятий бадминтоном не требуется специального, дорогостоящего инвентаря, достаточно ракетки и волана.

Игра в бадминтон представляет собой действенное средство для повышения общего тонуса, снятия напряжения, развития таких физических качеств, как ловкость, быстрота реакции, выносливость, гибкость и т.д. [2].

Для соревновательного уровня выполнение атакующих ударов в бадминтоне является основным средством достижения положительного результата. Для совершенствования форхенд удара «смеш» нами была разработана методика для повышения его эффективности.

Цель исследования – изучить эффективность применения комплекса упражнений для совершенствования техники форхенд удара «смеш» в бадминтоне студентами факультета физической культуры и спорта.

Материал и методы. В исследовании принимали участие 18 студентов 3 и 4 курса факультета физической культуры и спорта ВГУ имени П.М. Машерова. Перед началом исследования испытуемые сдали контрольные нормативы по технике форхенд удара «смеш». Результаты тестирования показали, что 4 студента с легкостью выполняют новые упражнения. Немного больше времени понадобилось 9 студентам для выполнения задания. Остальные 5 студентов - с достаточно низким уровнем подготовленности.

Результаты и их обсуждение. Форхенд удар “смеш” в бадминтоне представляет собой сильный атакующий удар, при котором волан летит с высокой скоростью по нисходящей траектории. Основной задачей бадминтониста при выполнении “смеша” является прием волана в его наивысшей точке траектории полета [1].

Педагогическая методика включала в себя выполнение трёх основных упражнений: перемещение спиной вперед, выпрыгивание после передвижения и техника выполнения удара по волану.

В ходе исследования у испытуемых наибольшую сложность вызывало выполнение следующих элементов: выпрыгивание после передвижения по площадке спиной вперед и ловля волана в наивысшей точке.

Основным средством достижения поставленной цели является комплекс упражнений, представленный в таблице.

Таблица – Комплекс упражнений для совершенствования форхенд удара “смеш”

Навык	Упражнения
Перемещение спиной вперед	Перемещение по площадке с изменением направления
Выпрыгивание после передвижения	Эластичная резинка натягивается между двух стоек, к ней подвешиваются на разной высоте воланы. Задача испытуемых поймать ракеткой волан после передвижения и выпрыгивания.
Выполнение удара по волану	Игра в парах с поочерёдным выполнением удара по нисходящей траектории.

Занятия по данной методике проводилась на протяжении 6 месяцев, при использовании которой были достигнуты следующие результаты: 4 студента которые изначально показали себя с наилучшей стороны, с легкостью справились с этим комплексом. 9 студентов из средней группы в результате выполнения упражнений из предложенного комплекса значительно улучшили технику выполнения форхенд удара “смеш”. Студенты, со слабым уровнем подготовленности, освоили выполнение техники данного удара.

Заключение. В ходе проведения исследования у студентов повысилась точность выполнения форхенд ударов “смеш”. Также отмечается увеличение скорости передвижения спортсмена по площадке и увеличение скорости полета волана.

Исследование подтвердило целесообразность применения комплекса упражнений в совершенствовании техники удара.

Резюмируя все изложенное выше, данный комплекс упражнений можно рекомендовать для применения широкой аудитории занимающихся.

1. Илькевич, К.Б., Медведков, В.Д. Биомеханические особенности повышения эффективности ударов в бадминтоне // Ученые записки университета Лесгафта. 2019. №2 (168). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/biomechanicheskie-osobennosti-povysheniya-effektivnosti-udarov-v-badmintone>. – Дата доступа: 29.03.2021.
2. Паршина, М.В., Коробейникова, Е.И. Развитие физических качеств средствами бадминтона // Наука-2020. 2018. №4 (20). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-fizicheskikh-kachestv-sredstvami-badmintona>. – Дата доступа: 29.03.2021.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ С МЯЧОМ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

Дубинин Е.Д.,

магистрант ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Шпак В.Г., канд. пед. наук, доцент

В дошкольных учреждениях важно проводить комплекс занятий, игр, упражнений, направленных на развитие и совершенствование движений детей, используя при этом методику обучения, стимулирующую работу мышления, развитие воображения и творческой активности. Особое место среди подвижных и спортивных игр занимают игры с мячом, которые способствуют развитию у ребенка самых разнообразных качеств и способностей. Одним из наиболее востребованных, из которых, по праву считается ловкость.