



ИЗСЛЕДВАНЕ НА СПОРТНАТА ПОДГОТОВКА  
ПРИ 13–14-ГОДИШНИ БАДМИНТОНИСТИ

*Васил Василев, Мирослава Петкова*

STUDY OF SPORT PREPARATION  
AT 13–14-YEARS OF BADMINTONISTS

*Vasil Vasilev, Miroslava Petkova*

**Summary:** *Badminton is one of the sports that puts the physical and mental body to a greater extent on those who practice it. It features a wealth of diverse movements. This leads to the need for an early start of the training process and the development of an appropriate training program for mastering and improving the technique of the main elements of the game by young athletes (Ilchev 2011).*

*By mastering tactical skills and habits, this sport assists the harmonious development of the body, the formation of a proper body posture and the improvement of general health. Practitioners also build moral, aesthetic, and psychic qualities such as consciousness, teamwork, motivation, concentration, emotional control and self-control. The game at any moment requires a creative solution to any new situation (Petkova 2013).*

*Therefore, the development and improvement of physical qualities and mental processes are an extremely important part of the training process in adolescent beginning (Petkova 2015, Yaneva 2008).*

**Key words:** *badminton, physical ability, psychic qualities, specific preparedness.*

Бадминтонът е един от спортовете, които в най-голяма степен натоварват физически и психически организма на тези, които го практикуват. Отличава се с богатство от разнообразни движения. Това води до нуждата от ранно започване на учебно–тренировъчния процес и разработването на подходяща учебно–тренировъчна програма за овладяване и усъвършенстване на техниката на основните елементи на играта от младите спортисти (Илчев, 2011).

Чрез овладяването на техникo-тактическите умения и навици, този спорт подпомага хармоничното развитие на организма, формирането на правилна телесна стойка и подобряване на общото здравословно състояние. Практикуващите играта изграждат още морално-волеви, естетически и психически качества, като съзнателност, работа в екип, мотивация, концентрация, емоционален контрол и самоконтрол на мислите. Играта във всеки момент изисква творческо решение на всяка нова ситуация (Петкова, 2013).

Затова развитието и усъвършенстването на физическите качества и психическите процеси са изключително важна част от учебно–тренировъчния процес при подрастващите бадминтонисти (Петкова, 2015, Янева, 2008).

Педагогическият експеримент има за цел да се оптимизира и усъвършенства физическата дееспособност, специфичната подготвеност и някои психически качества на 13–14-годишни ученици чрез методика за обучение по бадминтон.

**Задачи за реализиране на целта:**

1. Разработване и внедряване на методика за обучение по бадминтон на учениците от прогимназиален етап на основна образователна степен.

2. Изследване на физическата дееспособност, специфичната подготвеност и някои психически качества при 13–14-годишни ученици преди и след експерименталното въздействие.

3. На базата на анализа от получените резултати да се направят изводи и препоръки за приложението им в практиката.

*Организация на изследването:* В изследването са включени 50 ученици на възраст 13–14 години от СУ „Христо Ботев“, гр. Враца. Изследваните лица са разделени в две групи: 25 ученици – експериментална група и 25 ученици – контролна група. Педагогическият експеримент е осъществен през учебната – 2017/2018 г.

Експерименталната група работи по специално разработената методика на обучение по бадминтон, а контролната група работи по утвърдените стандарти по физическо възпитание и спорт за общообразователните училища.

#### Методика

Използвани са следните методи за решаването на задачите и постигането на целта на изследването:

1. Педагогическо наблюдение.

2. Спортно-педагогически методи.

2.1. Тестове за измерване на физическата дееспособност – 50 м гладко бягане; скок на дължина от място с два крака; хвърляне на плътна топка – 3 кг; 300 м гладко бягане; дълбочина на наклона.

2.2. Тестове за измерване на някои психически качества – методика за разределение на вниманието; методика на Мюнстерберг; методика на Бурдон.

2.3. Тестове за измерване на специфичната подготвеност – шест точки; начално подаване от форхенд; начално подаване от бекхенд; Форхенд-смач.

3. Статистически методи в спорта.

Данните от научното изследване са обработени с помощта на стандартните програми SPSS 19.0. и Microsoft Excel.

#### Анализ на резултатите

Анализът на показателите, които разкриват динамиката на развитие на физическата дееспособност, специфичната подготвеност и психическите качества се извърши на основата на данните от основния експеримент, отразени в Таблицы 1. и 2.

Преди въздействието не се наблюдава съществена разлика в средните нива на експерименталната и контролната група за нито един от дванадесетте показателя (табл. 1. и 2.).

Анализът на данните показва също, че в края на наблюдавания период експерименталната група значимо превъзхожда контролната по ниво на развитие на всички изследвани признаци за физическа дееспособност. Свидетелство за това са стойностите на t-критерия на Стюдънт за зависимы извадки – при всички показатели  $P_t > 99\%$ . Прираст се установява и при контролната група, макар и не съществен, той също се удостоверява с необходимата статистическа надеждност  $P_t > 99\%$ .

**Таблица № 1.** Прирасти на средните нива на признаците осведомяващи за физическата дееспособност, специфичната подготвеност и психическите качества – експериментална група

№	Показатели Наименование	Начало		Край		d	t	Pt
		X <sub>1</sub>	S <sub>1</sub>	X <sub>2</sub>	S <sub>2</sub>			
1.	50 м гладко бягане (s)	8,94	0,63	8,70	0,66	-0,24	6,18	99%
2.	Скок на дължина от място с 2 крака (cm)	165,16	21,06	179,40	19,87	14,24	8,78	99%
3.	Хвърляне на плътна топка – 3 kg (cm)	479,16	110,56	519,44	115,22	40,28	8,41	99%
4.	300 м гладко бягане (s)	72,77	8,52	70,47	8,64	-2,3	8,24	99%
5.	Дълбочина на наклона (cm)	100,48	10,19	106,36	8,29	5,88	6,39	99%
6.	Методика за разределение на вниманието (бал)	5,20	1,50	7,64	1,08	2,44	10,54	99%
7.	Методика на Мюнстерберг (бр./35)	13,64	5,52	21,64	6,09	8,00	13,99	99%
8.	Методика на Бурдон (к)	25,23	16,03	28,44	16,39	3,21	8,61	99%
9.	Шест точки (s)	9,06	0,52	8,83	0,48	-0,24	10,97	99%
10.	Начално подаване от форхенд (бр./10)	5,56	1,26	7,32	1,46	1,76	8,07	99%
11.	Начално подаване от бекхенд (бр./10)	5,60	1,32	7,72	1,28	2,12	9,70	99%
12.	Форхенд-смач (бр./10)	5,20	1,47	7,32	0,90	2,12	7,95	99%

За да се установи дали предложената методика на обучение по бадминтон, въздейства положително върху психомоториката и вниманието на 13–14-годишните ученици, в експеримента са използвани следните тестове за развитие на някои психически качества – „Методика за разпределение на вниманието“, „Методика на Мюнстерберг“ и „Методика на Бурдон“. От тяхната активност в голяма част зависи мигновенното протичане на вниманието и реализирането на съответни и навременни решения в момента на протичане на играта.

Нашите изследвания отбелязват, че при първото измерване на опита, психическите качества на извадката от двете групи са приблизително сходни (табл. 1. и 2.).

**Таблица № 2.** Прирасти на средните нива на признаците осведомяващи за физическата дееспособност, специфичната подготвеност и психическите качества – контролна група

№	Показатели Наименование	Начало		Край		d	t	Pt
		X <sub>1</sub>	S <sub>1</sub>	X <sub>2</sub>	S <sub>2</sub>			
1.	50 m гладко бягане (s)	8,92	0,69	8,85	0,69	-0,07	7,80	99%
2.	Скок на дължина от място с 2 крака (cm)	165,36	21,40	167,84	21,68	2,48	9,58	99%
3.	Хвърляне на плътна топка – 3 kg (cm)	470,52	113,53	479,52	113,48	9,00	4,77	99%
4.	300 m гладко бягане (s)	72,56	8,93	71,70	8,67	-0,86	4,77	99%
5.	Дълбочина на наклона (cm)	100,72	9,61	104,48	8,67	3,76	3,55	99%
6.	Методика за разделение на вниманието (бал)	5,72	1,49	6,44	1,56	0,72	4,04	99%
7.	Методика на Мюнстерберг (бр./35)	14,96	5,37	15,04	5,33	0,08	1,45	85,3%
8.	Методика на Бурдон (к)	25,54	15,93	27,58	15,60	2,06	9,40	99%
9.	Шест точки (s)	9,40	1,09	9,31	1,06	-0,09	5,94	99%
10.	Начално подаване от форхенд (бр./10)	5,24	1,36	6,24	1,39	1,00	4,33	99%
11.	Начално подаване от бекхенд (бр./10)	5,24	1,36	6,08	1,29	0,84	5,63	99%
12.	Форхенд-смач (бр./10)	5,00	1,00	5,68	1,22	0,68	3,44	99%

В края на педагогическия експеримент се наблюдават промени в средните нива на изследваните психически качества и при двете извадки, с които се работи. Анализът показва, че при опитната група е установен значителен прираст по съотношение на изследваните показатели (табл. 1. и 2.).

Стойностите на t-критерия на Стюдънт за зависими извадки осведомяват, че при всички изследвани показатели – Pt>99%. При контролната група също се установява прираст, но той не показва нужната статистическа меродавност, при един от тях – методика на Мюнстерберг, което се отдава на случайно въздействащи фактори според спортната статистика.

Специфичната подготвеност на 13–14-годишните ученици е установена посредством четири показателя. Нарастването (d) в средните нива на двете извадки е затвърдено с достатъчната голяма надеждност – Pt>99%, но подобрението при експерименталната е по-значително (табл. 1. и 2.).

### Изводи:

1. Резултатите от проведеното изследване показват, че методиката за обучение по бадминтон оказва положително влияние върху физическата дееспособност, специфичната подготвеност и някои психически особености на учениците от прогимназиална степен.

2. Нарастването във финалните постижения при опитната група е подкрепено с голяма надеждност – Pt>99%, при всички изследвани признаци. Контролната група също показва подобрение при абсолютно всички показатели, но при теста – методика на Мюнстерберг, не се наблюдава меродавност.

3. Сравняването на средните стойности на показателите за физическа дееспособност и специфична подготвеност между двете изследвани групи показва, че експерименталната група, занимаваща се с бадминтон, бележи по-добри резултати от контролната.

4. По отношение на всички изследвани психически качества разликите са съществени в полза на експерименталната група.

## ЛИТЕРАТУРА

**Дейвис, П. (1987).** *Енциклопедия на бадминтона*. София. // **Deivis, P. (1987).** *Enciklopediia na badmintonna*. Sofia.

**Илчев, И. (2011).** *Усъвършенстване на началното обучение на подрастващи бадминтонисти*. Дисертационен труд. Русе. // **Pchev, I. (2011).** *Usavarshenstvane na nachalnoto obuchenie na podrastvasthi badmintonisti*. Disertacionen trud. Ruse.

**Маргаритова, В. (2002).** *Спортна статистика*. Пловдив: Пловдивско университетско издателство. // **Margaritova, V. (2002).** *Sportna statistika*. Plovdiv: Plovdivsko universitetsko izdatelstvo.

**Петкова, М. (2013).** *Оптимизиране на физическото развитие, физическата дееспособност и психическите качества при ученици от начален етап на основна образователна степен*. Автореферат. Велико Търново: Унив. изд. „Св. св. Кирил и Методий”. // **Petkova, M. (2013).** *Optimizirane na fizicheskoto razvitie, fizicheskata deesposobnost i psihicheskite kachestva pri uchenici ot nachalen etap na osnovna obrazovatelna stepen*. Avtoreferat. Veliko Tarnovo: Universitetsko izdatelstvo “Sv. sv. Ciril i Metodii”.

**Петкова, М. (2015).** *Бадминтон – теория, методика, практика*. Велико Търново: Ай анд Би. – ISBN: 978-619-7281-00-2. // **Petkova, M. (2015).** *Badminton – teoriia, metodika, praktika*. Veliko Tarnovo: Ai and Bi. – ISBN: 978-619-7281-00-2.

**Петкова, М. (2014).** *Акценти в модулното обучение – игри и бадминтон*. (монография), Велико Търново: Фабер. – ISBN: 978-619-00-0157-7. // **Petkova, M. (2014).** *Akcenti v modulnoto obuchenie – igri i badminton*. (monografiia). Veliko Tarnovo: Faber. – ISBN: 978-619-00-0157-7.

**Петкова, М. (2012).** *Влияние на модел за обучение по бадминтон върху физическата дееспособност и психическите качества на 9–10-годишни ученици*. сп. Спорт и наука, бр. 2, с. 109. – ISSN 1310-3393. // **Petkova, M. (2012).** *Vliianie na model za obuchenie po badminton varhu fizicheskata deesposobnost i psihicheskite kachestva na 9-10 godishni uchenici*. sp. Sport i nauka, br. 2, s. 109. – ISSN 1310-3393.

**Стоянов, В., П. Нешев. (2003).** *Експериментална психология*. Варна: ВСУ „Черноризец Храбър”. // **Stoianov, V., P. Neshev (2003).** *Eksperimentalna psihologii*. Varna: VSU „Chernorizec Hrabar”.

**Янева, А. (2008).** *Бадминтон*. София // **Janeva, A. (2008).** *Badminton*. Sofia.

**Янева, А. (2005).** *Оптимизирана методика за начално обучение по бадминтон „Бадминтон в училище“*. II-ра Международна научна конференция, Катедра „Футбол и тенис”. София. // **Janeva, A. (2005).** *Optimizirana metodika za nachalno obuchenie po badminton „Badminton v uchilishte“*. II-ra Mejdunarodna nauchna konferenciia, Katedra „Futbol i tennis”. Sofia.