Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр»

Кукморского муниципального района Республики Татарстан

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**Развитие физических качеств бадминтонистов. Методическая разработка для педагогов дополнительного образования**

Автор-составитель:

|  |
| --- |
| педагог дополнительного образования  Ражабов Рустем Пайзуллович |

г. Кукмор

Кукморский муниципальный район Республики Татарстан, 2023г.

**Введение**

Разнообразие содержания игровой деятельности в бадминтоне требует комплексного развития основных физических качеств и функционального совершенствования всех систем организма занимающегося. А это возможно лишь в процессе разносторонней физической подготовки, когда наряду с развитием основных физических качеств, уделяется внимание и развитию специальных качеств для бадминтона.

Развитие у бадминтонистов физических качеств и овладение разнообразными двигательными навыками оказывают непосредственное влияние на все стороны их подготовки, но более всего способствуют повышению уровня технической и тактической подготовленности. В условиях соревнования у бадминтониста наступает региональное и глобальное утомление, на фоне которого спортсмену приходится мгновенно решать весьма сложные технико-тактические задачи. Выдержать такую напряженную работу может только хорошо подготовленный спортсмен. Физически подготовленные будущие спортсмены, как правило, обладают и более устойчивой психикой и способностью к преодолению психических напряжений. У них наблюдается большая уверенность в своих силах, настойчивость в действиях. Высокие функциональные возможности позволяет им легче справиться с утолением.

**Развитие специальных физических качеств бадминтонистов**

Физическая подготовка бадминтониста направлена на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья и совершенствование двигательных качеств. Чтобы решить эти задачи, широко используются разнообразные общеразвивающие упражнения, такие как наклоны, повороты, махи, прыжки; упражнения с отягощением; упражнения на тренажерах и т.п. Существуют также средства и методы специальной физической подготовки, которые призваны решать задачи развития и совершенствования двигательных качеств и навыков, преимущественно для совершенствования быстроты, скоростной выносливости, дальнейшего развития подвижности в суставах и эластичности мышц, ловкости и координации движений [2]. Таким образом, главной целью является развитие таких физических качеств как скоростно-силовые качества, выносливость, ловкость и гибкость. Рассмотрим каждое качество более подробно.

**Выносливость** необходима в любом виде спорта, в том числе и в бадминтоне. Выносливость – это способность совершать работу заданной интенсивности в течение времени. Так как деятельность работы ограничивается, в конечном счете, наступающим утомлением, то выносливость можно охарактеризовать, как способность организма противостоять утомлению.

Характер действий бадминтониста связан как с аэробной (общей), так и с анаэробной (специальной) выносливостью. Практически в каждой партии игры организму спортсмена приходится выдерживать большие нагрузки во время длительных розыгрышей волана, сопровождающихся быстрыми передвижениями по площадке и резкими изменениями в скорости и направлении движения. И еще немаловажным фактором являются продолжительные нагрузки, посредством которых воспитывается общая выносливость и оказывается большое психологическое воздействие на волевые качества бадминтониста.

Для воспитания общей выносливости рекомендуется использовать бег, плавание, греблю, спортивные и подвижные игры, прыжки со скакалкой и другие упражнения.

При воспитании специальной выносливости бадминтониста используют следующие упражнения: специально-подготовительные движения, схожие по структуре с соревновательными (различного рода перемещения на площадке с имитацией различных ударов); перемещения из игрового центра по точкам с ударами по волану, подвешенному на различной высоте; прыжки, метания, повороты, наклоны, комплексы игровых упражнений, моделирующих соревновательную деятельность, и т. д.; соревновательные упражнения - движения, предъявляющие предельные требовании ко всем системам спортсмена.

Одним из важных фактических качеств при занятии бадминтоном является **скорость**. Скорость, как физическое качество спортсмена, определяет его способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени [1].

В бадминтоне для решения задач скоростно-силовой направленности можно использовать следующие упражнения:

– быстрая смена ног в выпаде (с отягощением на поясе, на плечах, с гантелями в руках);

– из упора лежа сзади быстрый подъем тела и ног;

– прыжки на одной ноге;

– прыжки вверх с отягощением в руках, на поясе, плечах;

– прыжки на предметы;

– прыжки с доставанием предметов;

– прыжки вверх с одновременным подтягиванием ног к туловищу;

– прыжки через предмет;

– спрыгивание на две и одну ногу с последующим прыжком вверх или вперед;

– многократные прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге;

– прыжки с изменением направления движения (по точкам);

– броски из различных положений двумя руками, одной рукой набивного мяча, мяча с песком;

– отталкивания от стены, от пола двумя руками и одной рукой;

– броски подвешенных отягощений;

– наклоны и повороты туловища без отягощения и с отягощением.

**Гибкость** – способность выполнять движения с большой амплитудой. Недостаточная подвижность в суставах ограничивает движения, сковывает их. Без этого качества невозможно освоить правильную технику.

Для развития гибкости бадминтониста можно рекомендовать следующие упражнения:

– ноги на ширине плеч. Наклон вперед, прогибаясь назад, наклон назад, достать пятки руками.

– ноги на ширине плеч, прогибаясь назад и поворачиваясь в сторону, правой рукой достать пятку левой ноги и затем левой рукой пятку правой ноги.

– ноги вместе, руки сзади вместе. Наклон вперед с рывком руками назад.

– пружинящие приседания в выпаде.

– круги, выполняемые в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах.

– восьмерки, выполняемые в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах.

– выкруты назад и вперед с гимнастической палкой, скакалкой, ракеткой.

– махи руками и ногами вперед, назад, в стороны.

Ловкость определяют, во-первых, как способность быстро овладеть новыми движениями (скорость обучения) и, во-вторых, как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Среди физических качеств ловкость занимает особое положение. Она имеет самые разнообразные связи с остальными качествами и потому носит наиболее комплексный характер. Различают ловкость общую и специальную. Общая ловкость - это способность целесообразно выполнять любые новые двигательные задачи. Специальная ловкость – это способность координировать свои действия, использовать технический арсенал движений в соответствующих данному виду спорта ситуациях.

Основа ловкости – подвижность двигательного навыка, высокоразвитое мышечное чувство и пластичность нервных процессов. Чем выше у бадминтониста восприятие собственных движений и точность ощущения, тем быстрее он овладевает новыми упражнениями. Большая роль здесь принадлежит предшествующему двигательному опыту, так как спортсмены, обладающие большим запасом двигательных навыков, значительно быстрее осваивают новые движения.

Для развития ловкости бадминтониста можно использовать следующие упражнения:

– разнонаправленные движения рук и ног;

– кувырки вперед с места, кувырки назад и в стороны;

– упражнения в равновесии на гимнастической скамейке;

– метание мячей в подвижную и неподвижную цель;

–эстафеты «полоса препятствия» с кувырками, с различными перемещениями;

– игры на счет левой рукой (для правши);

– игра на счет, после каждого удара перекладывая ракетку в другую руку;

– игра в парах одной ракеткой, после каждого удара идет передача ракетки партнеру;

– игра на счет в одиночной категории, когда в центр площадки находится какой-либо предмет (например, стул), который надо обегать;

– игра на счет, когда после каждого удара необходимо сделать оборот на 360°;

– обмен высокими ударами двух команд, каждая состоит из 3-6 человек. При этом каждый, кто произвел удар пробегает под сеткой на другую сторону и становится в конец команды противника. Игрок, совершивший ошибку, выбывает из игры. Игра прекращается, когда на площадке остается 2 человека;

– жонглирование двумя-тремя теннисными мячами;

– метание после кувырков, поворотов.

Сложность выполнения большинства технических элементов в бадминтоне объясняется тем, что спортсмену приходится решать сразу несколько задач: следить за точностью рисунка движения, держать в поле зрения летящий волан и, наконец, своевременно и правильно подойти к нему. Всё это требует разнообразного развития физических качеств, поэтому педагог должен, прежде всего, заложить двигательную эрудицию и затем приступать к непосредственному обучению. Таким образом, непосредственному обучению в бадминтоне предшествует общеобразовательный этап, связанный с развитием физических качеств и умений.

**Список используемой литературы:**

1. Жбанков Скоростно-силовая подготовка бадминтониста в контексте темпового режима // Теория и практика физической культуры. 1995, № 3. – С. 46–47.
2. Щербаков А. В., Щербакова Н. И. Бадминтон. Спортивная игра : учеб.-метод. пособие. М. : Советский спорт, 2010. 156 с.