Муниципальное образовательное бюджетное учреждение

дополнительного образования детей

«Детско-юношеская спортивная школа» Волховского муниципального района

|  |  |
| --- | --- |
| Принято  Педагогическим Советом  МОБУ ДОД «ДЮСШ»  Волховского муниципального района  от 08 мая 2014 года Протокол № 6 | Утверждена  приказом директора  МОБУ ДОД «ДЮСШ»  Волховского муниципального района  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/А.А. Еремеев/  от 15 мая 2014 года №93 |

**Методическая разработка**

«Общая физическая подготовка бадминтонистов**»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Составитель:  тренер – преподаватель  по бадминтону  Лисицына Марина Сергеевна |

г. Сясьстрой

2014 г

Аннотация

Данная методическая разработка по бадминтону составлена для МОБУ ДОД «ДЮСШ» Волховского муниципального района.

Методическая разработка, посвящена общей физической подготовке бадминтонистов. В ней отражена специфика общей физической подготовки, связанная с развитием детского организма и физических качеств детей, для формирования навыков и умений.

Даная методическая разработка может быть полезна тренерам - преподавателям по бадминтону, при планировании программного материала.

Введение

За последние годы определился новый методологический подход к проблеме спортивной тренировки, который опирается на достижения физической культуры и спорта.

Новизной методической разработки является расширение, углубление и систематизация применяемых средств и методов в образовательном процессе по бадминтону, с целью планирования и ведения грамотной подготовки.

Актуальность методической разработки состоит, в необходимости ведения образовательной деятельности в соответствии современным тенденциям развития образования. Успешность обучения, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер - преподаватель, в соответствие с сенситивными периодами развития физических качеств, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Методическая разработка адаптирует учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создает условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Закономерности тренировочного процесса обусловливают и определяют его научно обоснованное построение и эффективность. Это такие закономерности, как единство человека и внешней среды, функциональная взаимосвязь органов и систем в организме человека, соответствие тренировочных нагрузок функциональным и адаптационным возможностям организма, регулярность тренировки, вариативность ее, органическая взаимосвязь общей и специальной подготовки

Безусловно, техническое и тактическое мастерство бадминтониста играет большое значение, для достижения цели. Но современная игра в бадминтон предъявляет спортсмену и другие требования — умение выполнять технические элементы быстро и достаточно долго, зачастую на пределе физических возможностей.

Правила соревнований по бадминтону предусматривают, что спортсмен в течение одного дня соревнований может участвовать в трех одиночных и трех парных встречах. Практика показывает, что каждая встреча продолжается 30- 45 мин, в течение которых спортсмен совершает до 1000 ударов со средней частотой один удар в одну секунду. Волан в ряде случаев находится в игре 30 —50 с, причем интенсивность большинства ударов близка к максимальной.

Такой жесткий режим работы по силам далеко не каждому спортсмену, а это значит, что физические качества бадминтониста, его физическая подготовка становится одной из основополагающих сторон содержания спортивной тренировки, по существу ее фундаментом. Физическая подготовка бадминтониста направлена на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, совершенствование двигательных качеств и подразделяется на общую физическую подготовку и специальную.

Основная часть

Направленность и содержание учебно-тренировочного процесса определяется с учётом задач и принципов многолетней подготовки.

Многолетняя подготовка спортсменов, предусмотренная программой, представляет собой единый педагогический процесс, осуществляемый на основе следующих методический положений:

* строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, юниоров и взрослых спортсменов;
* возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которых постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес специальной физической подготовки, удельный вес общей физической подготовки уменьшается и стабилизируется в группах спортивного совершенствования;
* непрерывное совершенствование техники и тактики, бадминтона;
* неуклонное соблюдение принципа постепенности роста тренировочных и соревновательных нагрузок;
* планирование тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах многолетней подготовки с учётом периодов полового созревания организма и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Распределение материала по воспитанию общих физических качеств, производится по возрастам в соответствии с наиболее благоприятными возрастными зонами для развития отдельных физических качеств.

Общая физическая подготовка направлена на:

- общее развитие и укрепление организма занимающихся;

-повышение функциональных возможностей всех органов и систем организма;

-развитие двигательной мускулатуры;

-увеличение уровня силы, выносливости, ловкости, гибкости.

Задачами обучения и тренировки являются, развитие систем и функций организма занимающихся, и овладение разнообразными умениями и навыками.

Средства общей физической подготовки:

-для решения этих задач применяются разнообразные физические упражнения, особенно общеразвивающие упражнения;

-в группах начальной подготовки должны применяться различные упражнения воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах;

-упражнения выполняются в движении и на месте, индивидуально и с партнёрами в группе;

-много времени следует отвести играм, эстафетам, упражнениям взятых из других видов спорта.

Характер и дозировка упражнений общей подготовленности занимающихся должны соответствовать их индивидуальным особенностям, конкретным задачам учебно-тренировочного занятия.

Общая характеристика процесса подготовки бадминтонистов.

Занятия бадминтоном, особенно в детском возрасте, требуют определенных знаний особенностей развития детского организма. Уже в раннем возрасте дети, занимающиеся бадминтоном, могут овладеть основными сложными навыками. Наиболее благоприятным периодом для освоения основ техники принято считать младший и средний школьный возраст. Именно в этот период юные спортсмены легко воспринимают и осваивают разнообразные формы движений. Объясняется это ускоренным развитием в этот период двигательных способностей, координационных возможностей. К периоду полового созревания у девочек (13-14 лет) и мальчиков (15-16 лет) эта способность легко усваивать движения достигает своего предела. Работая с детьми, следует всегда помнить, что развитие детского организма протекает неравномерно, а поэтому морфологическое и функциональное развитие детского организма находится в тесной связи с его постоянно чередующимися ускоренными (сенситивными) и замедленными периодами развития.

Весь процесс подготовки бадминтонистов, от новичка до мастера спорта международного класса, рекомендуется условно разбить на несколько взаимосвязанных между собой этапов. Точного соблюдения возрастных границ по каждому этапу на практике добиться довольно сложно. Это объясняется природной одаренностью спортсменов, уровнем их физической подготовки, и наконец, биологическим (а не паспортным) возрастом. Однако условное возрастное деление по каждому этапу существует. Каждый этап подготовки связан с прохождением ряда возрастных ступеней. Такая классификация используется в педагогике и психологии, разделяет школьников на группы исходя из их психолого-педагогических особенностей, а физиологическая периодизация в зависимости от строения, развития и становления функций систем организма. Кроме того, такое же деление на возрастные группы предусматривается правилами соревнований по бадминтону.

Учебные группы спортивных школ, этапы подготовки отражают эмпирически сложившуюся и в определенной мере оправдавшую себя на практике систему тренировочного и соревновательного процесса.

Изучение возрастных характеристик чемпионов позволило установить возраст зоны высших достижений в бадминтоне. Установлено также, что эта зона является величиной малоизменяющейся. В бадминтоне наивысших результатов спортсмены-мужчины достигают в возрасте 21—23 года, женщины —19—22 года. Если учесть также, что наиболее активная спортивная деятельность человека в среднем составляет 10—12 лет, можно сделать вывод, что активные, целенаправленные занятия бадминтоном следует начинать с возраста 9—12 лет, а этапы подготовки в бадминтоне выглядят следующим образом:

1-й этап — предварительной подготовки. Проводится в группах начальной подготовки ДЮСШ (8—10 лет);

2-й этап — начальной специализации. Проводится в учебно-тренировочных группах ДЮСШ и СДЮШОР (11-14 лет).

3-й этап — углубленной специализации. Проводится в группах спортивного совершенствования в СДЮШОР и ШВСМ (15—17 лет);

4-й этап — высших достижений. Проводится в группах высшего спортивного мастерства в СДЮШОР и ШВСМ (18 лет и старше).

Процесс подготовки спортсменов строится на общих принципах постепенности, доступности и рассчитан на несколько лет. Попытки форсировать такую планомерную подготовку чаще всего приводят к временному успеху, а, в конечном счете, к тому, что занимающиеся не овладевают необходимыми знаниями и навыками и при достижении зрелого возраста не могут полностью раскрыть свои способности. Работая с детьми, следует помнить, что структура, содержание такой поэтапной подготовки спортсменов-бадминтонистов систематически изменяется, отражая объективную логику спортивного совершенство, естественные закономерности возрастного развития, влияние условий среды.

Особенности развития двигательных качеств у детей различного возраста.

Координационные способности. Детям младшего школьного возраста свойственны перекрестно-рецепторные иннервации, поэтому координационные способности в этом возрасте находятся на низком уровне.

Особенно слабые координационные способности при движении ногами. К 7 годам у большинства детей складываются рецепторные отношения в движениях рук и ног. В дальнейшем наблюдается более интенсивное развитие этих способностей к пространственной ориентации, дифференцированию мышечных ощущений, что позволяет к 11—12 годам, когда еще не наблюдаются особые признаки развития между мальчиками и девочками, разучить технически сложные движения. В 14—15 лет эта способность становится хуже.

Гибкость.

По мере развития организма это качество развивается неравномерно. Так, подвижность плечевого пояса наибольших изменений достигает в 9—10 лет. Подвижность в тазобедренном суставе 7—10 лет. Наиболее сенситивным для позвоночника является возраст 7—12 лет.

Сила.

С 8 до 10 лет происходит равномерное повышение этого качества.

Наиболее благоприятным периодом для развития относительной силы является период с 6 до 11 лет, а для некоторых групп мышц, например, разгибателей туловища, подошвенных сгибателей стопы — до 13—14 лет. Максимальная сила наибольших сдвигов достигает у девочек в 14—16 лет, у мальчиков — в 16—17 лет.

Скоростно-силовые качества.

Быстрота в трех ее проявлениях (латентное время двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота движения) развивается гетерохронно. При освоении техники в бадминтоне важное значение имеет длительность латентного периода, простой и сложной реакции. Установлено, что в 6—8 лет время простой реакции составляет 0,30—0,40 с, а к 13—14 годам у девочек и к 15—16 годам у мальчиков —0,11—0,25 с. Наиболее благоприятным периодом для развития этого качества является период 9—12 лет. Под влиянием тренировки именно в этот период происходит наибольший сдвиг латентного времени. По мере развития детского организма уменьшается время, затрачиваемое на движение. Возраст 9—13 лет является благоприятным для развития скорости движений.

Выносливость.

Развитие аэробных возможностей до 11—13 лет у мальчиков и девочек одинаково. В период с 14—16 лет у мальчиков наблюдается значительное увеличение аэробных возможностей, а у девочек этот период наступает на 1—2 года раньше и не сопровождается значительными изменениями. Максимальных возможностей мужчины достигают в возрасте 20—21 года, женщины —18—19 лет. Развитие анаэробных возможностей у детей низкое. К развитию этих способностей приступают в более позднем возрасте, после периода полового созревания. Скоростная выносливость наибольших результатов дает в возрасте 15—17 лет. Применяя большие объемы тренировочной нагрузки, следует учитывать возрастные особенности бадминтонистов. Выполняя упражнения большой и умеренной интенсивности, надо помнить, что наибольший прирост темпа и продолжительности выполнения упражнения рекомендуется в возрасте 15— 18 лет, а при упражнениях субмаксимальной интенсивности от 9—12 лет. Под влиянием занятий бадминтоном происходит сглаживание между замедленными и ускоренными периодами развития двигательных качеств, что положительно сказывается на развитии организма в целом.

**Физическая подготовка игрока в бадминтоне**

Основными задачами общей физической подготовки игрока в бадминтон являются:

1. Всестороннее гармоническое физическое развитие, связанное с совершенствованием таких жизненно необходимых навыков, как умение хорошо и правильно бегать, прыгать, метать, плавать, кататься на коньках, ходить на лыжах и т. п.

2. Практическое выполнение существующих тактических задач, творческая разработка и решение новых тактических замыслов.

С целью выполнения перечисленных задач с успехом могут быть использованы все имеющиеся средства и методы физического воспитания.

Необходимые физические качества следует развивать, начиная с гибкости, являющейся важнейшим условием для совершенствования остальных физических качеств бадминтониста.

Средств для развития максимальной амплитуды движений тела, т. е. гибкости, очень много; важнейшие из них — упражнения на растягивание из различных исходных положений с применением дополнительных средств (снарядов, отягощений, с помощью партнера и др.).

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий специализации, укрепления здоровья. Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Средства и методы воспитания физических качеств

Средства и методы общей физической подготовки служат:

- укреплению здоровья,

- развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем,

-совершенствованию общей выносливости и повышению работоспособности,

- укреплению опорно-двигательного аппарата,

- улучшению подвижности в суставах и эластичности мышц,

- общей координации и согласованности движений.

В качестве средств общей физической подготовки применяются:

- для развития общей выносливости

-продолжительный, равномерный, умеренной

-интенсивности кроссовый бег (при пульсе до 160 уд/мин) или лыжный кросс,

-плавание,

-спортивные игры;

-для укрепления опорно - двигательного аппарата и общей силовой подготовки

—упражнения с различными отягощениями,

-элементы гимнастики;

-спортивные, подвижные игры;

-гимнастические и акробатические упражнения.

Для решения этих задач широко используются также разнообразные общеразвивающие упражнения, такие, как

-наклоны,

-повороты,

-махи,

-прыжки;

-упражнения с партнером, с отягощением;

-упражнения на тренажерах и т. п.

Используя средства общей физической подготовки, тренер-преподаватель должен всегда помнить, что:

1) уровень физических качеств в бадминтоне должен быть оптимальным;

2) развитие и совершенствование физических качеств происходит одновременно с овладением и совершенствованием техники;

3) многолетняя подготовка максимально использует естественное развитие организма, т. е. учитывает сенситивные неравномерные периоды

развития костно-мышечного аппарата, развития различных органов и систем

(максимальные темпы роста: у девочек 11—12 лет, у мальчиков —13—14 лет; максимальный прирост мышечной массы у девочек 13 лет, у мальчиков —14 лет);

4) на начальных этапах средства общей физической подготовки являются основными, их разнообразие и объем способствуют более все стороннему развитию двигательных качеств и навыков;

5) по мере роста технического мастерства средства специальной физической подготовки приобретают первостепенное значение, а общая подготовка из средств развития переходит в средства восстановления.

Средства и методы, используемые для развития наиболее важных для бадминтониста качеств.

Основные средства и методы развития скоростно-силовых качеств.

Одним из важнейших качеств в бадминтоне является быстрота —способность выполнять движения в минимальный для данного условия отрезок времени. В спортивной практике различают общую и специальную быстроту.

Общая быстрота — это способность моментально реагировать на различные раздражители с достаточной скоростью.

Скоростные способности спортсмена проявляются в трех основных формах:

- в латентном времени двигательной реакции,

- в скорости одиночного движения,

-в частоте движений.

Сочетание этих трех форм и определяет все случаи проявления быстроты.

По мнению специалистов, скоростные способности в большей степени являются врожденными и меньше всего подвергаются изменениям в процессе тренировки. Установлено, что добиться повышения скорости можно не только использованием специальных методов и средств, направленных на развитие собственно-скоростных способностей, но и косвенным путем, развивая силовые качества, скоростно-силовые способности, улучшая технику движений и т. д.

Методика воспитания скоростных способностей — это прежде всего выполнение хорошо освоенного задания на предельных скоростях, что позволяет спортсмену сосредоточить все усилия на скорости, а не на способе выполнения упражнений. Упражнения на скорость надо прекращать при первых признаках утомления.

Условно все упражнения, используемые для развития скоростно-силовых качеств в бадминтоне можно разбить на три группы:

1.Упражнения с преодолением собственного веса тела:

-быстрый бег по прямой;

-быстрые передвижения боком;

- быстрые передвижения спиной;

-перемещения с изменением направления;

-различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, в глубину, в высоту, на дальность;

- а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью;

-и т. д.

2.Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (пояс, жилет, манжетка, утяжеленный снаряд). К этим упражнениям можно отнести:

- различного рода бег;

- всевозможные прыжковые упражнения;

-метания и специальные упражнения;

-близкие по форме к соревновательным движениям.

3.Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору и т. д.).

Система упражнений скоростно-силовой подготовки направлена на решение основной задачи - развитие быстроты движений и силы определенной группы мышц. Решение этой задачи осуществляется по трем направлениям: скоростному, скоростно-силовому и силовому.

Скоростное направление предусматривает использование упражнений, с преодолением собственного веса, упражнений, выполняемых в облегченных условиях. К этому же направлению можно отнести методы, направленные на развитие быстроты двигательной реакции (простой и сложной):

-метод реагирования на внезапно появляющийся зрительный или слуховой сигнал;

-расчлененный метод выполнения различных технических приемов по частям и в облегченных условиях.

Скоростно-силовое направление ставит своей целью развитие скорости движения одновременно с развитием силы определенной группы мышц и предполагает использование упражнений, где используются отягощения и сопротивление внешних условий среды.

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

1.Быстрая смена ног в выпаде (с отягощением на поясе, на плечах, с гантелями в руках).

2.Из упора лежа сзади быстрый подъем тела и ног.

3.Прыжки на одной ноге.

4.Прыжки вверх с отягощением в руках, на поясе, плечах.

5.Прыжки на предметы.

6.Прыжки с доставанием предметов.

7.Прыжки вверх с одновременным подтягиванием ног к туловищу.

8.Прыжки через предметы.

9.Спрыгивание на две и одну ногу с последующим прыжком вверх или вперед.

10.Многократные прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге.

11.Прыжки с изменением направления движения (по точкам).

12.Броски из различных положений двумя руками, одной рукой набивного мяча, мешка с песком.

13.Отталкивания от стены, от пола двумя руками и одной рукой.

14.Броски подвешенных отягощений.

15.Наклоны и повороты туловища без отягощения и с отягощением.

Выполняя перечисленные упражнения ~~(рис. 59),~~ необходимо придерживаться следующих методических рекомендаций:

-техника, рисунок, ритм при выполнении упражнений не должны нарушаться;

-добиваться направленного воздействия на определенные группы мышц, «обслуживающие» кисть, плечевой, голеностопный, коленный и тазобедренный суставы, мышцы спины, брюшного пресса и т. д.;

-акцентировать внимание на предварительном растягивании мышц, использовать их эластичные свойства, проявляя усилия при смене направления движения;

-вес отягощения не должен нарушать структуру движения (пояс, жилет —0,25—0,5 % от веса спортсмена).

Важнейшим фактором повышения нагрузки является увеличение отягощения на 2—3 % в каждом микроцикле;

—каждая серия скоростно-силовых упражнений с отягощением должна заканчиваться выполнением этого же упражнения без отягощения (2—3 раза) или ускорением и прыжками.

Метод силовой направленности - решающий.

Задача сводиться к развитию силы мышц, участвующей в выполнении основного движения. При выполнении упражнений этого характера вес отягощений значительно возрастает и достигает 80% от максимально возможного.

В практике бадминтона этот метод применяется редко и, как правило, на этапах высшего спортивного мастерства.

Основные средства и методы развития выносливости

Под выносливостью понимают способность совершать определенную

работу в течение длительного промежутка времени. В спортивной практике

различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость — способность спортсмена выполнять длительную работу, в которую вовлечены основные мышечные группы.

Общая выносливость позволяет занимающимся успешно справиться с большим объемом тренировочной работы.

Выдержать режим игровой деятельности, связанный с большими энергетическими затратами, интенсивной, около предельной работой сердечно-сосудистой системы, может спортсмен, обладающий большими функциональными возможностями сердечной мышцы, совершенными обменными процессами, рациональной техникой и т. д.

Научные исследования показали, что эффективность использования различных упражнений зависит от методологических условий их выполнения и прежде всего от таких компонентов, как интенсивность работы, продолжительность и характер пауз между упражнениями, общее количество повторений и т. д. Различные сочетания этих компонентов позволяют вести тренировочный процесс в нужном направлении, развивать общую выносливость или ее отдельные функциональные составляющие, такие, как возможности сердечной мышцы, емкость капиллярной системы, обменные процессы мышечной ткани и др. На практике, как правило, не удается узко дифференцировать упражнения по направленности воздействия на отдельные компоненты выносливости. Используя те или иные средства и методы, педагог должен знать, в каком преимущественном направлении ведется работа над развитием выносливости, что в данный момент спортсмен

совершенствует — аэробные или анаэробные возможности или возможности смешанного характера.

Развитие выносливости

Развитие общей выносливости. Для увеличения аэробных возможностей организма используются традиционные методы:

-метод равномерных непрерывных нагрузок; метод переменных длительных нагрузок.

Основные условия использования этих методов:

а) выполнение работы при пульсе, не превышающем 130—160 уд/мин. Потребление кислорода и кислородный запрос должны быть сбалансированы. Это же правило остается неизменным и при выполнении любой длительной переменной работы;

б) увеличение продолжительности тренировочной работы (от 15 мин до нескольких часов) в этом режиме - основная тенденция повышения нагрузки, расширения функциональных возможностей организма.

Для воспитания общей выносливости рекомендуется использовать бег, плавание, спортивные и подвижные игры, прыжки со скакалкой и другие упражнения. Кроме того, в бадминтоне в качестве средства комплексного воздействия на организм используется метод круговой тренировки, где специально подобранные упражнения последовательно воздействуют на все основные мышечные группы.

Метод круговой тренировки заключается в непрерывном, «поточном» выполнении всех упражнений, включенных в «круг». Обычно это 8—12 разнообразных упражнений. Круг может повторяться несколько раз в зависимости от стоящих задач. Существует несколько вариантов использования круговой тренировки.

Первый вариант. Задается определенное время, за которое спортсмен должен выполнить последовательно три круга упражнений (18—20 мин); количество повторений в каждом упражнении не изменяется (8—10 раз). В процессе тренировки постепенно уменьшается общее время прохождения трех кругов (12—15 мин).

Второй вариант. Устанавливается целевое, максимально возможное время, за которое спортсмен может преодолеть предложенные три круга. Выполняя каждое упражнение 12 раз. Целевое время остается неизменным, но первоначальное количество повторений каждого упражнения устанавливается значительно меньше (6 раз). Далее нагрузка повышается только за счет увеличения количества повторений каждого упражнения.

Третий вариант. Задается время для выполнения упражнения в круге, например 30 с, интервал отдыха между упражнениями —60 с, между кругами —3-4 мин. Вначале выполняется два круга, далее нагрузка повышается за счет прохождения количества кругов.

Большое многообразие методов круговой тренировки позволяет использовать их практически на всех этапах подготовки и придавать ей общий или специально направленный характер.

Для развития общей выносливости в условиях зала можно использовать имитационные и игровые упражнения, упражнения с воланом, выполняемые в интервальном режиме. Имитационные и игровые упражнения целесообразно выполнять в следующем режиме: работа—1—3 мин, отдых —60—90 с, повторить 4—6 раз, отдых до полного восстановления —3—4 мин, далее серия повторяется 3—6 раз, в зависимости от задач, периода. Ценность этих упражнений заключается в том, что, используя их, спортсмен одновременно совершенствует физические качества (аэробные возможности), технику перемещений по площадке и технику различных ударов.

Соревновательная деятельность бадминтониста —это длительная интенсивная нагрузка, близкая к максимальной, работа анаэробного характера в условиях недостатка кислорода.

Установлено, что анаэробная работа в условиях кислородного долга выполняется с помощью двух взаимосвязанных биохимических механизмов —креатинфосфатного и гликолитического. А это значит, что тренировочная работа, направленная на улучшение специальной выносливости бадминтониста, предполагает прежде всего:

-увеличение количества макроэнергетических соединений в мышцах, совершенствование алактатных возможностей;

-повышение процессов гликолиза, совершенствование лактатных возможностей.

Для этой цели в спортивной практике используют специально подготовительные и соревновательные упражнения, выполняемые в определенных режимах.

Выполняя упражнения, направленные на совершенствование алактатных возможностей, следует помнить, что паузы отдыха между кратковременными упражнениями 5—10 с должны быть достаточно длительными—1,5—2 мин.

Объясняется это тем, что запасы макро-энергетических соединений в мышцах незначительны, а при работе они быстро истощаются, и поэтому для их восстановления требуется значительное время.

Используя упражнения, направленные на повышение возможностей гликолиза, поступают следующим образом:

-если работа продолжается 30 с, то по мере увеличения объема работы пауза отдыха сокращается до 45—60 с и доводится до 15—20 с;

-если пауза отдыха продолжается 30 с, то увеличивается или время, затрачиваемое на упражнение (45—60 с), или количество упражнений в серии (5—6).

Делается это для того, чтобы поддерживать высокий уровень кислородного долга, чтобы каждое последующее упражнение начиналось на фоне значительных сдвигов в организме спортсмена.

Если тренировочная работа будет проводиться с более длительными паузами отдыха, то стимулироваться будут дыхательные процессы, а гликолитические возможности будут совершенствоваться незначительно.

Повышению уровня анаэробных гликолитических возможностей бадминтонистов способствует использование так называемой гипоксической тренировки. Выполняя работу на задержке дыхания, искусствен но ухудшая снабжение кислородом работающих тканей, спортсмен вызывает значительно более глубокие изменения в организме. В процессе гипоктической тренировки рекомендуется учитывать следующие рекомендации:

1. Тренировка с задержкой дыхания является действенным средством интенсификации функции организма, а поэтому применять такую тренировку

нужно планомерно и осторожно. Нельзя выполнять упражнения с задержкой

дыхания максимально по времени и длине.

2. Кратковременные упражнения следует выполнять в достаточном

объеме и при задержке дыхания.

3. Выполняя соревновательные упражнения, использовать наиболее

эффективный вариант дыхания в упражнения

Короткие тренировочные отрезки увеличивают количество циклов выполнения упражнений без дыхания.

Развитие анаэробной выносливости осуществляется в скоростном режиме, поэтому в данном случае могут быть использованы те же упражнения, которые применяют для развития скоростных качеств. Помимо перечисленных видов выносливости установлено, что спортсмен, обладающий хорошим физическим потенциалом (высокие показатели скоростно-силовых качеств, аэробных и анаэробных возможностей), в специфических условиях и соревнованиях не всегда может полностью реализовать сильные стороны физической подготовки, т. е. не обладает соревновательной подготовкой, соревновательной выносливостью. Воспитывая соревновательную выносливость, надо учитывать, что соревновательная деятельность включает:

—длительность всего турнира;

—количество игр (партий) в течение дня;

—продолжительность каждой игры и каждой партии;

—продолжительность каждого розыгрыша очка и пауз отдыха между ними;

—интенсивность обмена ударами;

—скорость перемещения по площадке.

Установив предельные границы этих параметров в тренировочной работе, в зависимости от этапа подготовки и ранга соревнований, следует стремиться превзойти эти величины.

Развитие ловкости

Ловкость определяют:

-во-первых, как способность быстро овладевать новыми движениями (скорость обучения);

-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.

Общая ловкость.

Общая ловкость - это способность целесообразно выполнять любые новые двигательные задачи.

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.

Техническая подготовка неразрывно связана с воспитанием ловкости. В системе подготовки бадминтониста широко используются следующие упражнения: на расслабление; упражнения, направленные на активизацию способности анализировать пространственно-временные характеристики (броски с указанием времени и дальности полета, упражнения с закрытыми глазами, жонглирование, кувырки и т. д.). Они приносят желаемый результат лишь тогда, когда техника исполнения позволяет выполнить их в максимально быстром темпе.

Лучшими средствами воспитания общей ловкости являются подвижные игры, бег типа «бумеранг», «слалом», прыжки на батуте, акробатические упражнения, движения, содержащие элементы новизны и импровизации.

Развитие гибкости

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой.

Недостаточная подвижность в суставах ограничивает движения, сковывает их.

Без этого качества невозможно освоить правильную технику.

Различают активную и пассивную гибкость.

Активная гибкость - это способность спортсмена проявлять максимальную подвижность в различных суставах без посторонней помощи, используя для этой цели силу своих мышц.

Пассивная гибкость - это способность проявлять наивысшую подвижность в суставах, используя при этом внешние силы - партнер, снаряд, отягощение.

Технические элементы в бадминтоне требуют большой подвижности позвоночного столба, плечевых, локтевых, лучезапястных суставов. При этом решающее значение придается активной гибкости, обеспечивающей свободу движений, позволяющей овладеть наиболее рациональной техникой. Однако следует помнить, что, только развивая одновременно активную и пассивную

гибкость, можно добиться оптимальной подвижности в различных суставах.

Гибкость — достаточно легко формируемое качество. Наиболее благоприятным для развития гибкости является возраст 10—14 лет, однако совершенствовать это качество можно и в более зрелом возрасте. В качестве воспитания гибкости следует использовать упражнения на растяжение, выполняемые с предельной амплитудой. Ниже приведена классификация упражнений на гибкость.

Упражнения, развивающие гибкость, могут быть динамического (пружинные) или статического (удержание позы) характера. Сочетание пружинных движений с последующей фиксацией позы дает наибольший эффект для развития пассивной гибкости.

Упражнениям на гибкость должно предшествовать активное разогревание.

Поэтому их целесообразнее выполнять в подготовительной или в конце основной части занятий. Наилучший результат дают упражнения на растягивание, выполняемые сериями по 10—12 повторений в каждой.

Амплитуду движения увеличивают от серии к серии. Подобные упражнения наиболее эффективны, если их выполнять ежедневно и по нескольку раз в день.

Для развития гибкости бадминтониста можно рекомендовать следующие упражнения:

1.И. п. - ноги на ширине плеч. Наклон вперед, прогибаясь назад, наклон назад, достать' пятки руками.

2.И. п. - ноги на ширине плеч, прогибаясь назад и поворачиваясь в сторону, правой рукой достать пятку левой ноги и затем левой рукой пятку правой ноги.

Выводы

Проведённая работа и анализ отражает специфику общей физической подготовки, связанную с развитием детского организма и их физических качеств, для формирования навыков и умений.

Данная методическая разработка позволяет расширить и систематизировать применяемые средства и методы в общей физической подготовке по бадминтону, с целью планирования и ведения грамотной подготовки, что в свою очередь позволяет соответствовать современным тенденциям развития образования. Успешность обучения, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер - преподаватель, в соответствие с сенситивными периодами развития физических качеств, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Методическая разработка адаптирует учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создает условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Список литературы

1. Боген М. М. Обучение двигательным действиям. М.: Ф и С, 1985.
2. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх. М.: Ф и С, 1980.
3. Бадминтон: Правила соревнований. М.: Ф и С, 1980.
4. Васильева В. В., Коссовская Э. Б., Степочкина Н. А. Физиология человека. М., 1973.
5. Вайцеховский С. М. Книга тренера. М.: Ф и С, 1971.
6. Глебович Б. В., Постников Н. Бадминтон для детей. М.: Ф и С, 1968.
7. Георгиева С. А., Беликина Н. В., Прокофьева Л. И. Физиология человека. М.: Медицина, 1981.
8. Друзь В. А. Моделирование процесса спортивной тренировки. Киев, 1976.
9. Джамгаров Т. Т., Пуни А. И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для институтов физической культуры. М.: Ф и С, 1979.
10. Дьячков В. Физическая подготовка спортсмена. М.: Ф и С, 1967.
11. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. М.: Ф и С, 1970.
12. Лившиц В., Галицкий А . Бадминтон. М.: Ф и С, 1984.
13. Марищук В. Л., Серова Л. К. Информационные аспекты управления спортсменом. М.: Ф и С, 1983.
14. Медицинский справочник тренера. / Сост. В. А. Геселевич. М.: Ф и С, 1976.
15. Рыбаков Д. П. Методические рекомендации тренерам к практическим занятиям по обучению техники бадминтона. M.: Ф и С, 1980.
16. Специальная подготовка бадминтониста. Методические рекомендации. M., 1982.

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП**

**для учащихся групп начальной подготовки** **отделения бадминтона**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнений | Возраст 7 – 8 лет | | |
| девочки | мальчики | оценка |
| нормативы | | |
| 1. | Бег 30 м с высокого старта (сек.) | 7,4 – 6,1  6,0 – 5,6 | 7,0 – 5,7  5,6 – 5,2 | удовлетвор.  хорошо |
| 2. | Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз) | 5 – 6  7 – 8 | 6 – 7  8 – 10 | удовлетвор.  хорошо |
| 3. | Прыжок через скакалку  (кол-во раз) | 25 – 29  30 – 35 | 20 – 24  25 – 30 | удовлетвор.  хорошо |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 120 – 124  125 – 130 | 125 – 129  130 – 135 | удовлетвор.  хорошо |
| 5. | Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (количество раз) | 7 – 9  10 – 13 | 7 – 9  10 – 13 | удовлетвор.  хорошо |
| 6. | Подъём туловища из положения лёжа (за 30 сек. кол-во раз) | 10 – 14  15 – 20 | 15 – 19  20 – 25 | удовлетвор.  хорошо |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнений | Возраст 9 – 11 лет | | |
| девочки | мальчики | оценка |
| нормативы | | |
| 1. | Бег 20 м с высокого старта (сек.) | 4,9 – 4,8  4,7 – 4,6 | 4,8 – 4,6  4,5 – 4,3 | удовлетвор.  хорошо |
| 2. | Бег 30 м с высокого старта (сек.) | 5,9 – 5,7  5,6 – 5,4 | 5,6 – 5,5  5,4 – 5,3 | удовлетвор.  хорошо |
| 3. | Бег 60 м с высокого старта (сек.) | - | 9,9 – 9,8  9,7 – 9,6 | удовлетвор.  хорошо |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 155 – 160  161 – 165 | 160 – 164  165 – 170 | удовлетвор.  хорошо |
| 5. | Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (количество раз) | 15 – 17  18 – 20 | 15 – 20  21 – 25 | удовлетвор.  хорошо |
| 6. | Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз) | 30 – 33  34 – 36 | 35 – 40  41 – 45 | удовлетвор.  хорошо |

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП**

**для учащихся учебно-тренировочных групп до двух лет обучения**

**отделения бадминтона**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнений | Возраст 12 – 13 лет | | |
| девочки | мальчики | оценка |
| нормативы | | |
| 1. | Бег 20 м с высокого старта (сек.) | 4,5 – 4,4  4,3 – 4,2 | 4,2 – 4,1  4,0 – 3,9 | удовлетвор.  хорошо |
| 2. | Бег 30 м с высокого старта (сек.) | 5,3 – 5,2  5,1 – 5,0 | 5,2 – 5,0  4,9 – 4,8 | удовлетвор.  хорошо |
| 3. | Бег 60 м с высокого старта (сек.) | 10,2 – 10,1  10,0 – 9,9 | 9,9 – 9,8  9,7 – 9,6 | удовлетвор.  хорошо |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 165 – 169  170 – 175 | 175 – 180  181 – 190 | удовлетвор.  хорошо |
| 5. | Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (количество раз) | 30 – 32  33 – 35 | 35 – 39  40 – 45 | удовлетвор.  хорошо |

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП**

**для учащихся учебно-тренировочных групп свыше двух лет обучения**

**отделения бадминтона**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнений | Возраст 14 – 16 лет | | |
| девочки | мальчики | оценка |
| нормативы | | |
| 1. | Бег 30 м с высокого старта (сек.) | 4,9 – 5,0  4,7 – 4,8 | 4,6 – 4,8  4,4 – 4,5 | удовлетвор.  хорошо |
| 2. | Бег 60 м с высокого старта (сек.) | 9,7 – 9,8  9,5 – 9,6 | 9,5 – 9,6  9,3 – 9,4 | удовлетвор.  хорошо |
| 3. | Прыжок в длину с места (см) | 179 – 181  182 – 185 | 194 – 199  200 – 205 | удовлетвор.  хорошо |
| 4. | Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (количество раз) | 35 – 37  38 – 40 | 40 – 43  44 – 46 | удовлетвор.  хорошо |
| 5. | Подъём прямых ног за голову из положения лёжа на спине (кол-во раз) | 11 – 12  13 – 15 | 19 – 21  22 – 25 | удовлетвор.  хорошо |
| 6. | Переход из положения лежа в положение сидя с касанием пальцами рук ступней (кол-во раз) | 12 – 13  14 – 15 | 15 – 16  17 – 20 | удовлетвор.  хорошо |
| 7. | Разгибание рук в упоре лежа (отжимание) | 15 – 17  18 – 20 | 25 – 27  28 – 30 | удовлетвор.  хорошо |