

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Национальный исследовательский Нижегородский государственный
университет им. Н.И. Лобачевского

Факультет физической культуры и спорта

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАДМИНТНИСТА

Учебно-методическое пособие

Рекомендовано методической комиссией факультета физической культуры и спорта для студентов ННГУ, обучающихся по специальности 032101 «Физическая культура и спорт» и направлению подготовки 034300 «Физическая культура».

Нижний Новгород
2017

УДК 796.344 (07)
ББК Ч515.65я73
Г 97

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАДМИНТОНИСТА: Составители:
А.В. Гутко, С.Н. Гутко. Учебно-методическое пособие. – Нижний Новгород:
Национальный исследовательский Нижегородский государственный
университет им. Н.И. Лобачевского, 2017. – 23 с.

Рецензент:
К.п.н., доцент **А.С. Самыличев**

Данное учебное пособие предназначено для студентов факультетов физической культуры и спорта, изучающих предмет спортивные игры – бадминтон, предусмотренный государственной образовательной программой по специальности физическая культура и спорт и всем почитателям игры с воланом.

Ответственный за выпуск:
председатель методической комиссии факультета физической
культуры и спорта Т.А. Малышева

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Введение	3
1. Физическая подготовка	4
2. Общая физическая подготовка (ОФП)	5
2.1. Выносливость	5
2.2. Быстрота	9
2.3. Прыгучесть	10
2.4. Двигательная реакция	12
2.5. Скоростная способность	12
2.6. Гибкость	14
2.7. Ловкость	16
3. Специальная физическая подготовка (СФП)	19
Список используемой литературы	23

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 утомлением.

1. Физическая подготовка

Физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки.

Развитие физических качеств – это процесс перехода от нынешнего качественного состояния к новому качественному состоянию за счет положительных функциональных, морфологических и биохимических изменений в организме.

Иными словами, развивая физические качества, человек становится более сильным, быстрым, выносливым, ловким.

функциональные изменения заключаются в совершенствовании деятельности нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной и других систем организма;

морфологические изменения заключаются в укреплении и совершенствовании костно-мышечного аппарата, клеток ткани;

биохимические изменения заключаются в совершенствовании биохимических процессов, которые позволяют быстро мобилизовать химическую энергию и превращать ее в механическую энергию мышечной деятельности;

Физическая подготовка бывает общей и специальной. Общая физическая подготовка является фундаментом для совершенствования спортивного мастерства. Специальная же физическая подготовка позволяет приблизить средства и методы учебно-тренировочного процесса к структуре игры.

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Итак, общая физическая подготовка – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта. Перед ОФП могут быть поставлены следующие задачи:

- * достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
- * приобрести общую выносливость;
- * повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- * увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц;
- * улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения;
- * научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

Говоря об общей физической подготовке занимающихся бадминтоном, отметим, что при регулярных занятиях развиваются следующие физические качества: выносливость, гибкость, быстрота, сила мышц и другие. Остановимся на некоторых из них более детально.

2.1. Выносливость

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.

Выделяют общую и специальную выносливость.

Общая выносливость – способность организма спортсмена продолжительно выполнять работу, вовлекающую в действие многие мышечные группы и предъявляющую достаточно высокие требования к его сердечнососудистой, дыхательной и центральной нервной системам, а также положительно влияющую на его спортивную специализацию.

Специальная выносливость обусловлена особенностями требований, предъявляемых к организму спортсмена при выполнении упражнений избранного вида спорта.

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.

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 задач.

Большое многообразие методов круговой тренировки позволяет использовать их практически на всех этапах подготовки и придавать ей общий или специально направленный характер и может использоваться также для развития специальной выносливости.

Современная игра бадминтониста предъявляет высокие требования не столько к общей выносливости, сколько к специальной выносливости, умению вести игру в быстром темпе и достаточно долго. Для достижения высокого уровня специальной выносливости спортсмену необходимо не только иметь высокий уровень отдельных свойств и способностей, но и уметь проявлять их в комплексе.

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 требования ко всем системам спортсмена.

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.

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

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.

Кратковременные упражнения следует выполнять в достаточном объеме и при задержке дыхания.

Выполняя соревновательные упражнения, использовать наиболее эффективный вариант дыхания в упражнениях. 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.

2.2. Быстрота

Одним из важных фактических качеств при занятии бадминтоном является быстрота. Быстрота, как физическое качество спортсмена, определяет его способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. В многообразии действий, входящих в деятельность бадминтониста, значительное место занимает скорость выполняемых двигательных актов.

Комплексное проявление быстроты во время поединка бадминтонистов зависит от латентного времени двигательной реакции, скорости одиночного сокращения мышц при условии преодоления собственного веса тела и максимально возможной частоты движения.

Воспитывать такое физическое качество, как быстрота, можно с помощью определенных средств и методов тренировки, целенаправленно воздействующих на совершенствование трех вышеуказанных элементарных ее форм.

Максимальная скорость движения бадминтониста в значительной мере зависит, очевидно, от силы мышц и анаэробной выносливости. Она зависит также от степени подвижности в суставах и способности мышц быстро переходить из напряженного в расслабленное состояние.

Следует учитывать, что воспитание быстроты представляет собой определенную базовую основу, на которой это качество будет совершенствоваться и далее. Отсюда проявление в целом быстроты у бадминтонистов бадминтониста можно выразить в следующей форме:

- * мгновенная реакция на движущийся волан;
- * осмысливание значимости замысла противника;
- * правильное исходное положение, позволяющее эффективно выполнить стартовое ускорение к месту приземления волана;
- * ответное действие, ставящее противника в трудную игровую ситуацию.

Перейдем к рассмотрению такого качества, как сила мышц у бадминтонистов. Во время игры функционируют почти все основные мышцы тела спортсмена, выполняющие динамическую работу, а большая группа мышц ног выполняет комбинированную статико-динамическую работу.

При игре в бадминтон основная задача состоит в достижении определенной скорости передвижения по площадке при преодолении тяжести собственного веса спортсмена с тем, чтобы наилучшим образом произвести задуманный маневр с воланом. Поэтому для бадминтонистов первостепенную роль играет повышение уровня развития относительной силы мышц ног. Следовательно, в процессе силовой подготовки необходимо:

- * обеспечить общее гармоничное развитие силы всех основных мышечных групп тела;
- * развить взрывную силу, то есть способность к быстрому развитию максимального усилия;
- * воспитать динамическую (быструю) силу и силовую выносливость мышц ног.

2.3. Прыгучесть

В рамках развития скоростно-силовых качеств бадминтонистов отмечается актуальность развития такого физического качества, как прыгучесть, которая является одной из важных качественных сторон двигательной деятельности. Принято считать, что физическое качество прыгучесть – довольно многогранное, интегрирующее в себе другие физические и координационные качества, проявление которых взаимосвязано и взаимообусловлено.

Важным компонентами прыгучести являются сила и быстрота мышечных сокращений. Как известно, прыжковое движение имеет фазу амортизации и фазу активного отталкивания. При амортизации центр тяжести направляется вниз – к опоре, работа мышц приобретает уступающий характер. В момент активного отталкивания общий центр тяжести тела удаляется от опоры, и характер работы мышц изменяется с уступающего на преодолевающий. Вместе с тем решающее значение приобретает не только рациональное соотношение силы и быстроты движений, но и определение точного момента их сочетания, как в подготовительных действиях, так и в ведущем звене техники. Таким образом, следующий важный компонент прыгучести – это ритм движений. А структуру прыгучести составляют три основных компонента: взрывная сила, быстрота и ритм движений.

Развитие прыгучести определяется многими факторами. К ним относятся:

- * уровень межмышечной и внутримышечной координации;
- * высокая лабильность нервных центров;
- * особенность морфофункционального состояния суставно-связочного и мышечного аппаратов;
- * нервно-психическое и эмоциональное состояние;
- * степень проявления физических и координационных качеств.

Упомянув выше о быстроте и ритме движений, остановимся подробнее на взрывной силе мышц ног, которая имеет определяющее значение для проявления прыгучести и крайне необходима при игре в бадминтон. Величина усилий, развиваемых за максимально короткое время при выполнении толчка в прыжках, должна быть предельно большой. Это возможно лишь при взрывном характере силы мышц ног. Взаимосвязь скорости и силы мышц проявляется в мощности движений. Для короткого и сильного отталкивания, характерного для бадминтона, необходимо проявление мгновенной сократимости мышц при их сильном напряжении, что требует мощной концентрации волевых усилий. Следовательно,

взрывная сила представляет собой способность спортсменов проявлять ее наибольшую величину за наименьшее время.

Резюмируя вышеизложенное, можно сделать вывод, что прыгучестью является способность к максимальной концентрации мышечных и волевых усилий в минимальный отрезок времени при преодолении вертикального или горизонтального расстояний.

2.4. Двигательная реакция

В бадминтоне, как и во всех спортивных играх, мы встречаемся с простой и сложной двигательными реакциями. Под простой реакцией понимают время ответа заранее известным движением на заранее известный сигнал при неожиданном его проявлении. Начальный период подготовки бадминтонистов предполагает обязательно уделять внимание развитию такого физического качества, как быстрота реакции. Ведь совершенствование простой реакции бадминтониста является основой совершенствования его сложной реакции, то есть времени реагирования заранее известным движением на неожиданный сигнал (в данном случае – волан, движущийся с неизвестной заранее скоростью в неизвестном заранее направлении).

2.5. Скоростная способность

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 движения боком, 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, возможные 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 первой группы, с преодолением собственного веса, упражнений, выполняемых в облегченных условиях. К этому же направлению можно отнести методы, направленные на развитие быстроты двигательной реакции (простой и сложный): 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 второй и третьей группы, 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 предмет.
 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, мяча 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.
- Следующее важное физическое качество-гибкость.

2.6. Гибкость

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 подвижностью в различных суставах без посторонней помощи, используя для этой цели силу своих мышц.

Пассивная активность – 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 средств воспитания гибкости следует использовать упражнения на растяжение, выполняемые с предельной амплитудой.

Упражнения, развивающие гибкость, могут быть динамического (пружинные) или статистического (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 несколько раз в день.

Для развития гибкости бадминтониста можно рекомендовать следующие упражнения:

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

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.

И.п. – 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.

2.7. Ловкость

Игра в бадминтон, как и любая игра, требует от спортсмена хорошей координации движений и ловкости. В тренерской практике нередко случаи, когда именно способность сориентироваться в конкретной игровой ситуации и правильно скоординированные движения помогали бадминтону отразить, казалось бы, практически проигранный волан. Таким образом, координационные способности являются одним из основополагающих физических качеств, которое необходимо развивать на протяжении всего периода спортивного совершенствования.

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 перелазанием, кувырками, с различными перемещениями;
- * игры на счет левой рукой (для правши);
- * игра на счет, после каждого удара переключая 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.

Все 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. С этой целью используют следующие средства:

Общеразвивающие упражнения

Упражнения, направленные на развитие определенных физических качеств (быстроты, гибкости, выносливости, координационных способностей и т.д.), упражнения, носящие сопряженный характер, развивающие одновременно необходимые физические качества и облегчающие переход к собственному обучению техническим элементам в бадминтоне:

- * бег лицом вперед, спиной вперед, бег с изменением направления и остановками по сигналу;

- * перемещение приставными шагами, прыжками;

- * броски волана (мяча) из различных положений на точность и дальность;

- * эстафеты с элементами бега, прыжков, бросков и акробатики;

- * подвижные игры «скакуны», «охотники и утки», «мяч капитану», хоккей с гимнастической палкой и резиновым кольцом и т.д.;

- * упражнения с воланом и ракеткой: хватки, стойки, большие и малые круги и восьмерки в плечевом и лучезапястном суставах с ракеткой, подбрасывание и ловля волана ракеткой, жонглирование.

Средства и методы общей физической подготовки служат укреплению здоровья, развитию сердечнососудистой 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.

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

Специальная физическая подготовка весьма разнообразна по своей направленности, однако все ее виды можно свести к двум основным группам:

- * спортивная подготовка;
- * профессионально-прикладная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка- это процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой бадминтона и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов.

Специальная физическая подготовка способствует овладению техническими приемами игры, повышению тактического мастерства занимающегося, достижению или спортивной формы, а также совершенствованию психологической подготовленности. Ее основная цель – максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости во взаимосвязи и единстве. Для решения этих задач рекомендуются специальные подготовительные упражнения с характерным для игры в бадминтон напряжением, координацией, темпом и ритмом движения. Для этого более всего подходят упражнения технико-тактического характера, спортивные и подвижные игры, упражнения из других видов спорта и, конечно, сама игра в бадминтон.

Специальную физическую подготовку следует проводить исходя из конкретных условий, упражнения и комплексы подбирать применительно к особенностям игры, полета волана и связанных с этим перемещений на площадке. В первую очередь следует развивать гибкость (это важнейшее условие для успешного развития остальных специфических качеств

бадминтониста), выполняя упражнения для увеличения подвижности плечевого пояса, суставов ног и гибкости туловища.

Специальная физическая подготовка базируется на общей двигательной подготовленности. К решению ее задач рекомендуется переходить только после достижения занимающимися определенного уровня общего развития.

Используя средства общей и специальной физической подготовки, тренер должен всегда помнить, что:

- * уровень физических качеств в бадминтоне должен быть оптимальным;

- * развитие и совершенствование физических качеств происходит одновременно с овладением и совершенствованием техники;

- * многолетняя подготовка максимально использует естественное развитие организма, т.е. учитывает сенситивные неравномерные периоды развития костно-мышечного аппарата, развития различных органов и систем;

- * на начальных этапах средства общей физической подготовки являются основными, их разнообразие и объем способствуют более всестороннему развитию двигательных качеств и навыков;

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

Основная тренировочная направленность специальной физической подготовки:

- 1) развитие систем организма, подвергающихся наибольшей нагрузке при игре;

- 2) работа в тех мощностных режимах, которые определяют успешность игры;

- 3) выработка качеств, которые могут обеспечить решающие преимущества перед соперниками.

Для этого используются следующие упражнения:

1. Челночный бег. Имитирует возвратно-поступательные движения в игре (к волану – в центр). Развивает координационные способности («беговую ловкость»), способность к мощному отталкиванию.

2. Прыжки через скакалку, скамейку, многоскоки – готовит опорно-двигательный аппарат к быстрым отталкиваниям, шагам-прыжкам и прыжкам.

3. Специальное упражнение силового характера с отягощением (набивные мячи) и партнером: передачи мячей, броски различными способами; подъем туловища и ног, скручивания, удержания.

4. Старты из различных положений: тренируют способность к мощному старту по сигналу (прием подачи, добивание), сокращает латентное время реакции.

5. Ловля различных предметов: ловкость, координация.

6. Прыжки через препятствия, барьерный бег; прыжки со скакалкой – тренируют специфическую смелость и чувство ритма.

7. Бег в переменном темпе по структуре сходен с игровыми действиями; тренирующим будет ужесточение параметров передвижения (скорость, интервалы отдыха, дополнительные условия).

8. Имитация в усложненных условиях: с отягощениями, с тяжелой ракеткой, с надетым на ракетку малым чехлом; с дополнительными заданиями.

9. Удары с передвижениями: обмен ударами в парах или четверках, после любого удара предусмотренное передвижение в определенную зону. Имитирует длительные розыгрыши, повышает психическую выносливость.

10. Игра двумя воланами – повышает плотность игры, тренирует быстрое переключение внимания.

11. Упражнение на координацию: самые разнообразные – танцевальные, манипуляции двумя руками, игра не ведущей рукой.

12. Упражнения на частоту движений: скрестные прыжки, в т.ч. через скамейку, имитации различных ударов руками и ногами; упражнение в парах – поединки.

13. Специальные прыжковые упражнения – приближены по структуре к аналогичным движениям в бадминтоне, например, имитация удара после отталкивания правой ногой от поля, (левая нога на скамейке) запрыгивание правой на скамейку (или перепрыгивание).

14. Спрыгивания и запрыгивания – весьма «острое» упражнение, формирует способность к очень мощному старту, например: после спрыгивания с некоторой высоты (скамейка, стул), делается прыжок (толчком одной либо двумя ногами) с установкой на максимально быстрое отталкивание (обычно, перепрыгивая через скамейку).

Деление на «общую» и «специальную» физическую подготовку весьма условно и принято, скорее всего, как дань традиции. В самом деле, все зависит от степени понимания того, тренированность каких систем энергообеспечения обеспечивает успешность в игре.

Список используемой литературы

1. Жбанков, О.В. Контроль скоростно-силовой подготовленности в бадминтоне // Теория и практика физической культуры. 1994, № 8.
2. Жбанков О.В. Скоростно-силовая подготовка бадминтониста в контексте темпового режима // Теория и практика физической культуры. 1995, № 3.
3. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов // Физкультура и спорт, 1986.
4. Полуструев А.В., Якименко С.Н., Турманидзе В.Г. Комплексное использование физических средств восстановления в предсоревновательном и соревновательном периодах подготовки бадминтонистов высших разрядов // Физкультура и спорт на рубеже тысячелетий: Материалы международной научно-практической конференции – Уфа, 2002. – С. 302-306.
5. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: Учеб. для институтов физической культуры, 1990.

Составители:

Александр Владимирович Гутко,
Светлана Николаевна Неумоина

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАДМИНТОНИСТА

Учебно-методическое пособие

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный
университет им. Н.И. Лобачевского»
603950, Нижний Новгород, пр. Гагарина, 23.

Формат 60x84 1/16. Бумага офисная. Печать цифровая.
Усл. печ. л. 1,4. Заказ . Тир. экз.
Отпечатано в типографии Нижегородского госуниверситета
603000, г. Нижний Новгород, ул. Б. Покровская, 37.