

**А. Качанова** – студентка кафедры физической культуры и спорта

**В. М. Башкин** (д-р пед. наук, доц.) – научный руководитель

## РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В БАДМИНТОНЕ

Бадминтон требует от спортсмена хорошей координации движений и ловкости. Для более быстрого развития этого качества бадминтонисту целесообразно включать в тренировки другие виды спортивных игр – баскетбол, футбол, волейбол и другие.

### Комбинации для развития выносливости

1. Упражнение выполняется втроем. Каждый занимает свою позицию, а после подачи начинают движение по кругу, отбивая волан то с одной стороны сетки, то с другой, меняя друг друга.

2. Спортсмены занимают позицию в середине площадки. Отражая волан по высокой траектории, добегают до сетки, касаются её ракеткой и возвращаются в исходное положение.

Не меньшую пользу приносят и упражнения с воланом, когда один из спортсменов каждым ударом должен направлять волан точно в определенное место, например, в какой-нибудь угол поля. Особенно больших затрат энергии такие упражнения требуют, когда второй спортсмен или тренер принимает волан каждый раз у сетки. Поэтому необходим строгий контроль величины затрачиваемой энергии (по пульсу).

### Ловкость и быстрота движений

Упражнения выполняются в быстром темпе, но при этом избегают излишнего напряжения. Если оно появляется, темп снижают.

1. Семенящий бег с продвижением вперед.

2. Семенящий бег с переходом на свободный бег. В течение 5 – 8 с выполняют очень быстрый семенящий бег с продвижением вперед, после чего начинают бег вперед на расстояние 10 – 15 м, стараясь сохранить тот же ритм в маховых шагах.

3. Семенящий бег с переходом на бег с ускорением на дистанции 10 – 15 м.

4. Бег на месте, высоко поднимая бедро, с упором руками в стенку. В исходном положении тело наклоняют вперед под углом к полу до 60°, при этом ноги и туловище образуют прямую линию. Бег выполняют сильным отталкиванием ногами с энергичным последующим сгибанием их коленями к груди (в максимальном темпе сериями продолжительностью по 10 – 15 с). Обращают внимание на полное выпрямление ноги при отталкивании и на высокое держание тела.

5. Бег на месте с высоким подниманием бедра. В отличие от предыдущего упражнения руки предельно расслаблены и опущены.

6. Бег, высоко поднимая бедро, через воланы, лежащие на площадке на определенном расстоянии друг от друга.

7. Бег с высоким подниманием бедра. Бедро поднимают до горизонтального положения.

Настоящий бадминтон – это не только интересная игра, но и практически универсальная общеукрепляющая и оздоровительная система

### Упражнения по развитию ориентирования в пространстве

1. Повороты направо и налево с переступанием ног и прыжками.

2. Поворот кругом, на 180°, при этом не теряя равновесия.

3. Резкое изменение направления движения поворотом направо (налево) или кругом.

4. Передвижения из центра площадки вперед, назад, вправо, влево с ракеткой. Ходьба (бег) в указанных направлениях.

5. Разнообразные перемещения по площадке с положением рук вниз, вверх, вперед, в стороны, назад. То же самое с ракеткой.

6. Шаги, выпады, прыжки в длину с места на точно указанное расстояние, отмеченное чертой или полоской бумаги: 50, 75, 100 см и т.д.
7. Определение расстояний до упавших воланов с последующим измерением их шагами или стопами.
8. Ходьба по линиям и по разметкам с резкими поворотами на углах.

#### Упражнения по улучшению равновесия

1. Ходьба по линиям обычным шагом, приставным шагом, поднимая бедро, на носках с открытыми и с закрытыми глазами.
2. Ходьба по линиям приставными шагами правым (левым) боком вперед. То же с закрытыми глазами.
3. Ходьба по линиям площадки спиной вперед. То же с закрытыми глазами.
4. Передвижение прыжками (вприпрыжку), одна нога впереди, другая сзади, по линиям. То же спиной вперед.
5. Сделать два шага вперед на носках, поворот кругом на носках, сделать два шага назад на носках, поворот кругом на носках (так пройти до конца линий). То же, но при ходьбе руки в стороны, при повороте руки вниз. То же, но при повороте руки вверх.
6. Ходьба (бег) по линиям с подбрасыванием и ловлей волана рукой или ракеткой.

#### Примерная тренировка профессионального спортсмена

Тренировка состоит из трех частей, каждая занимает 20 – 30 мин непрерывной работы.

##### Общефизические упражнения.

1. Бег на месте, произвольный или по линиям площадки.
2. Прыжки с короткой скакалкой. Разнообразные прыжки на месте и на бегу.
3. Гимнастические упражнения. Комплекс упражнений, каждое из которых выполняется 20-30 раз в среднем темпе с коротким отдыхом после очередного упражнения. Отжимание от пола. Наклоны туловища в стороны, руки за голову. Глубокие наклоны туловища вперед (касаясь пальцами носков) и назад (желательно касаться пальцами пяток). Прыжки вверх с разведением ног в стороны и касанием пальцами рук ступней во время прыжка. Прыжки вверх с подтягиванием во время прыжка коленей к груди. Прыжки вверх из приседа, руки за голову. Лежа на спине, подтягивание коленей к груди. Лежа на спине, поднимание головы к ногам, руки вперед или за голову. Лежа на спине, подтягивание ног к голове, руки за голову. Лежа на груди, руки за голову, поднимание головы и ног вверх. Прыжки вверх, руки за голову, отклоняя туловище в одну сторону, ноги в другую. Произвольные прыжки.

Примечание. При выполнении гимнастических упражнений и прыжков со скакалкой необходимо сохранять вертикальное положение туловища, поскольку это помогает вырабатывать правильную стойку на площадке. Большой объем упражнений со скакалкой способствует правильному передвижению по площадке (на носках).

#### Тренировка по бадминтону

На тренировке отрабатываются определенные типы ударов, например, укороченные удары (сброс, подставка). Вначале спортсмен проводит укороченный удар из левого заднего угла в правый передний угол площадки партнера. Партнер делает подставку, спортсмен подбегает к сетке и также делает подставку, после чего партнер играет высокую свечу назад. Когда, по мнению тренера, упражнение выполняется правильно, упражнение усложняется. Спортсмен переходящего к отработке укороченного удара по двум диагоналям. В этом случае он после своего укороченного удара и подставки партнера должен по диагонали пересечь площадку и сыграть подставку, в ответ на которую вновь следует высокая свеча партнера, причем теперь не только в левый, но и в правый угол. Отработку укороченных ударов спортсмен заканчивает не через какое-то определенное время, а тогда, когда чувствует, что этот удар идет у него так, как надо. Часто для отработки техники ударов без партнера используются различные приспособления. Например, в определенных местах игрового поля на специальных подвесках (~удочках~) леской или шнуром прикрепляются воланы. На площадке мелом рисуются следы стоп ног по позициям. Спортсмен из центра поля по рисункам передвигается к подвешенным воланам и

делает необходимые удары. Или над верхней кромкой сетки на высоте 10 – 15 см закрепляется яркая лента. Спортсмен из разных позиций должен попасть воланом в интервал между сеткой и лентой. Для отработки точности удара также используются переносные мишени.

На тренировке спортсмен отрабатывает специальное упражнение и по передвижению. Упражнение заключается в переносе воланов из переднего и из заднего углов площадки в место центральной позиции. Затем воланы переносятся в место центральной позиции от середины левой боковой линии и от середины правой боковой линии. В процессе бега сохраняется вертикальное положение туловища.

На тренировках спортсмен старается передвигаться только на носках. При глубоких выпадах его правая нога стоит носком вперед, а левая почти перпендикулярно правой. Это выгодно тем, что снимает большую нагрузку на ахиллово сухожилие. После удара в выпаде сначала подтягивается вперед левая нога, выпрямляется туловище, затем начинается движение опять левой ногой к центральной позиции, но в высокой стойке. При учебных тренировках можно успешно отрабатывать технические и тактические качества по зонам. Например, ограничив игровое пространство по длине сеткой и ближней линией подачи, договориться играть на счет только в этом пространстве. Если волан попадает за него – считается проигрыш очка. Это довольно сложно, но очень хорошо помогает наработать практические навыки безбоязненной игры в передней зоне.

#### Психологический тренинг

Специальные упражнения по укреплению психологической устойчивости, совершенствования психомоторики, психологическое моделирование (эффективных игровых процессов, правильного распределения нервной энергии), развитие психорегуляции (регуляция дыхания, расслабления мышц, переключение внимания) и т.д.