**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ИГРОКА В БАДМИНТОН**

**КУЛАГА Р.О.**

**Аннотация.** Спортивный бадминтон – сегодня один из наиболее динамично развивающихся видов спорта. Современный исторический этап развития мирового бадминтона, как вида спорта, характеризуются рядом характерных особенностей. Основными из них являются, прежде всего, - значительное повышение силы и точности ударов спортсмена по летящему волану; резкое возрастание игрового темпа спортивных поединков. В современном спортивном бадминтоне наиболее важным и распространенным техническим действием спортсмена стало отражение им летящего волана (одновременно с его резким перемещением в направлении его полета). Качество же выполнения спортсменом-бадминтонистом таких двигательных действий определяется, прежде всего, его способностью или готовностью к совершению быстрых перемещений в корте. А это, в свою очередь, требует от современного спортсмена-бадминтониста значительной физической подготовленности.

**Ключевые слова:**  физическая подготовка, бадминтонист, волан.

**PHYSICAL TRAINING OF THE PLAYER IN BADMINTON**

**KULAGA R.O.**

**Summary**. Sports badminton – today one of the most dynamically developing sports. A present historical stage of development of world badminton as sport, are characterized by a number of characteristics. The main of them are, first of all, - substantial increase of force and accuracy of blows of the athlete to the flying flounce; sharp increase of game rate of sports duels. In modern sports badminton reflection of the flying flounce by him (along with his sharp movement in the direction of his flight) became the most important and widespread technical action of the athlete. The quality of performance by the athlete-badminton player of such physical actions is defined, first of all, by his ability or readiness for commission of fast movements in court. And it, in turn, demands from the modern athlete-badminton player of considerable physical fitness.

**Keywords:** physical training, badminton player, flounce.

Основными задачами общей и специальной 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. Полное овладение техникой ударов по волану.

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

4. Выработка и совершенствование специальных физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и др.), необходимых для игры в мяч с перьями.

С целью выполнения перечисленных задач с успехом могут быть использованы все имеющиеся средства и методы физического воспитания, главным образом упражнения, входящие в комплекс ГТО.

Специальную физическую подготовку необходимо проводить исходя из конкретных условий игры, т. е. упражнения или комплексы подбирать применительно к особенностям действий в игре, полета волана и связанных с этим перемещений на площадке.

Необходимые физические качества следует развивать начиная с гибкости, являющейся важнейшим условием для совершенствования остальных специфических 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.).

**Литература:**

1. Лившиц В.Я. и Галицкий А.В. «Бадминтон».-М., « Физкультура и спорт»,1976.-144с.
2. Анцифиров В.Е. « Достичь высокой цели: Пособие для тренеров по бадминтону, а так же их воспитанников»-Е.,2011г.- 92 с.
3. Помыткин В.П. « Книга тренера по бадминтону. Теория и практика» - У.: «ОАО «Первая Образцовая типография», 2012 г.- 342 с.
4. Жбанков О.В. «Специальная и физическая подготовка в бадминтоне» М.: Издательство МГТУ им Н.Э.Баумана 1997 г.- 284 с.
5. Рыбаков Д.П., Штильман М.И. « Основны спортивного бадминтона» М.: ФиС 1982г. – 256с.
6. Иорданская, Ф.А. Диагностика функциональной подготовленности юных спортсменов разного возраста и пола: методическое пособие / Ф.А. Иорданская. – М., 1993. – 112 с.
7. Лепешкин В.А. «Бадминтон для всех».Ростов н/Д.: Феникс,2007.-109с.