

Методическая разработка
на тему:

**«Особенности развития скоростных способностей по бадминтону на этапе
начальной подготовки».**

Подготовила
Инструктор-методист Пашутина А.В.

Коломна 2023

Бадминтон - одна из самых древних игр на земле. Оказывается, в мяч с перьями руками и даже ногами играли около трех тысяч лет назад.

Старинные манускрипты сообщают, что в игру, похожую на современный бадминтон, играли в Китае еще в XII веке до нашей эры. Игра называлась «ди-дзяу-ци».

Бадминтон является одним из самых физически нагрузочных видов спорта и одним из самых сложных с технической точки зрения. За матч игроки пробегают до 10 км и теряют несколько килограмм веса, а скорость полета волана после удара профессионального спортсмена достигает в порядка 330 км/ч, что является абсолютным рекордом скорости полета игрового снаряда.

Бадминтон - вид спорта популярный и доступный. На одном корте одновременно могут заниматься 8 человек. Для здоровья бадминтон, кстати весьма полезен - улучшает зрение! Весь секрет в волане - удивительном объекте, удерживать в поле зрения волан на протяжении игры - отличная тренировка для глаз.

Анализ научно-методической литературы показывает, что имеется немало исследований, посвященных изучению технологии тренировочного процесса бадминтонистов, однако недостаточно данных о том, эффективно ли применение скоростных упражнений для повышения работоспособности бадминтонистов.

В настоящее время необходимо совершенствование системы подготовки спортивного резерва в бадминтоне, которая диктуется тенденциями развития современного спорта и насущной потребностью практики, в более рациональных технологиях обеспечения необходимого уровня подготовленности спортсменов на всех этапах многолетнего тренировочного процесса, и в первую очередь – на начальных этапах занятий.

Одна из основных задач на начальном этапе развития скоростных способностей состоит в том, чтобы не специализироваться в выполнении какого-либо одного упражнения или действия, а пользоваться и варьировать

достаточно большим арсеналом разнообразных средств, а так же она состоит в достижении определенной скорости передвижения по площадке, чтобы наилучшим образом произвести задуманный маневр с воланом.

Скоростные способности и быстроту реакции развивать можно следующим образом:

1. Челночный бег 3x10;
2. Бег 30м с высокого старта;
3. Определения скорости перемещения на площадке;
4. Имитация касания ракеткой по висящим на сетке воланам за 15 секунд;
5. Прыжки через скакалку;
6. Быстрота реакции на неожиданно появившийся предмет;
7. Разнос воланов по 6 точкам площадки;
8. Имитация касания ракеткой 8-ми воланов расставленных на площадке.

Челночный бег 3x10 – В зале обозначают две линии – старта и финиша, расположенные на расстоянии 10м одна от другой. Два волана лежат на линии старта. По команде «На старт!» школьник подходит к ней и занимает стартовую позицию. По команде «Внимание!» берет в руку волан, а по команде «Марш!» бежит с воланом до конца отрезка и кладет ее на линию финиша, затем возвращается за вторым воланом и кладет ее туда же. Бросать воланы на пол и размещать их до линии финиша запрещается. Секундомер выключается в тот момент, когда второй волан коснется пола.

Бег 30м с высокого старта - в забеге принимают участие не менее двух человек. Бег выполняют из положения высокого старта. По команде «На старт!» Участники забега подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде судьи «Внимание!» вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Затем подается команда «Марш!» и флаг резко опускается вниз. Судьи на финише по первому движению флага пускают секундомер. Время определяется с точностью до 0,1 сек.

Определения скорости перемещения - заняв исходную позицию на линии 1, ученик пробегает с максимальной скоростью до линии 2, коснувшись этой линии носком любой ноги, он начинает передвигаться спиной к линии 1, фиксируется секундомером, расстояние 5 метров.

Имитация касания ракеткой по висящим на сетке воланам за 15 секунд - задание выполняется на половине поля, на сетке закреплены 6 воланов. Спортсмен с центра поля с ракеткой в руках за 15 секунд должен коснуться воланов. Фиксируется количество задетых за это время воланов.

Прыжки через скакалку - упражнение выполняется на двух ногах с вращением скакалки вперед. При вынужденной остановке учащиеся продолжают выполнять прыжки. Учитывается общее количество прыжков, выполненное за 15 секунд;

Быстрота реакции на неожиданно появившийся предмет - на стене мелом чертят прямоугольник размером $2 \times 1,5$ м. Нижняя черта находится на расстоянии 1,5 м от пола. Игрок располагается на расстоянии 4 м от стены по центру прямоугольника. Учитель или партнер, стоя за его спиной на расстоянии 2 м, бросает теннисные мячи с максимальной силой 10 раз в разные точки. Фиксируется количество пойманных игроком мячей.

Разнос воланов по шести точкам - 6 воланов находятся в центре стороны площадки испытуемой, спортсменка берет по волану и бегом переносит их вправо к сетке, влево к сетке, вправо-назад, влево-назад, вправо к боковой линии, влево к боковой линии;

Имитация с ракеткой по 8 точкам - имитация делается на половине поля, с ракеткой в руках бадминтонист должен коснуться воланов, висящих на сетке (6 штук) и лежащих на поле (2 штуки). По прикосновению последнего выключается секундомер, и записывают время.

ТАБЛИЦА

Оценки некоторых уровней двигательной и технической подготовленности

№ П.п.	Наименование теста	Результат (секунды или количество раз)	Оценка
1.	Быстрота реакции на неожиданно появившийся предмет	9 – 10 8 – 6 5 – 4	отлично хорошо удовлетворительно
2.	Скорость передвижения	6.9 и меньше 7.0 – 8.0 8.1 – 8.5	отлично хорошо удовлетворительно
3.	Прыжки через скакалку	Больше 85 ю., 105 д. 78-84 ю., 104-98 д. 85-100 ю., 90-97 д.	отлично хорошо удовлетворительно
4.	Челночный бег 3 x 10 метров.	быстрее 8.7(ю),9.1(д) 8.8 – 8.9, 9.2 - 9.6 9.0 – 9.2, 9.7-10.0	отлично хорошо удовлетворительно

Проверка достижений учеников дает возможность получить статистические данные, на основании которых оцениваются скоростные качества школьника. Полученная информация свидетельствует об эффективности учебного процесса, уровне усвоения учебного материала и уровне обученности элементам игры в бадминтон, позволяет оценить уровень двигательной подготовленности каждого ученика.

Таким образом, развитие скоростных качеств у детей – важная составная часть их всесторонней физической подготовки. Тренировка, в которой достаточно большое место отводится упражнениям, направленным на развитие скоростных качеств, в рациональном сочетании с другими средствами общей физической подготовки способствует повышению уровня развития не только скоростных, но и других качеств. Это объясняется тем, что между основными физическими качествами существует тесная функциональная связь и взаимообусловленность.