

**Методическая разработка
на тему:**

««Воспитание силы у спортсменов-бадминтонистов»

Подготовила
Инструктор-методист Пашутина А.В.

Коломна 2023

Оглавление

Введение

1. Понятие силы

2. Виды силы

3. Методика развития силы

Заключение

Библиографический список

Введение

Все лучшие мастера бадминтона — это спортсмены, обладающие качеством спринтеров. Те, кто видел игру профессионалов, могли почувствовать, на каких высоких скоростях они состязаются с соперниками. Самоотверженность в игре, присущая бадминтонистам экстра-класса, невозможна без такого качества, как быстрота.

1. Понятие силы

Силу человека можно определить как его способность преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий.

2. Виды силы

Сила — одно из важнейших физических качеств в абсолютном большинстве видов спорта. Поэтому ее развитию спортсмены уделяют исключительно много внимания.

В зависимости от условий, характера и величины проявления мышечной силы в спортивной практике принято различать несколько разновидностей силовых качеств.

Чаще всего сила проявляется в движении, т. е. в так называемом динамическом режиме (**«динамическая сила»**). Иногда же усилия спортсмена движением не сопровождаются. В этом случае говорят о статическом (или изометрическом) режиме работы мышц (**«статическая сила»**).

По характеру усилий в динамической силе, в свою очередь, выделяют три разновидности (по В. Кузнецову):

— взрывную силу — проявление силы с максимальным ускорением, что характерно, например, для так называемых скоростно-силовых упражнений: прыжков, метаний, спринтерского бега, отдельных элементов борьбы, бокса, спортивных игр и пр.;

— быструю силу — проявление силы с немаксимальным ускорением, например, при выполнении быстрых (но не предельно быстрых) движений в беге, плавании, велосипедном спорте и др.;

— медленную силу, проявляемую при сравнительно медленных движениях, практически без ускорения. Типичными примерами являются жим штанги, выход в упор силой на кольцах или перекладине.

Оценивая величину усилия в том или ином упражнении или простом движении, применяют термины «абсолютная» и «относительная» сила.

Абсолютная сила — предельное, максимальное усилие, которое спортсмен может развить в динамическом или статическом режиме. Примером проявления абсолютной силы в динамическом режиме является поднимание штанги или приседание со штангой предельного веса. В статическом режиме абсолютная сила может быть проявлена, например, когда максимальное усилие прилагается к неподвижному объекту («выжимание» неподвижно закрепленной штанги).

Относительная сила — величина силы, приходящаяся на 1 кг веса спортсмена. Этот показатель применяется в основном для того, чтобы объективно сравнить силовую подготовленность различных спортсменов.

Часто к силовым качествам спортсмена относят также и силовую выносливость — способность сравнительно длительно и многократно проявлять оптимальные (не предельные для данного спортсмена) усилия.

3. Методика развития силы

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

1. Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения 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, 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.).

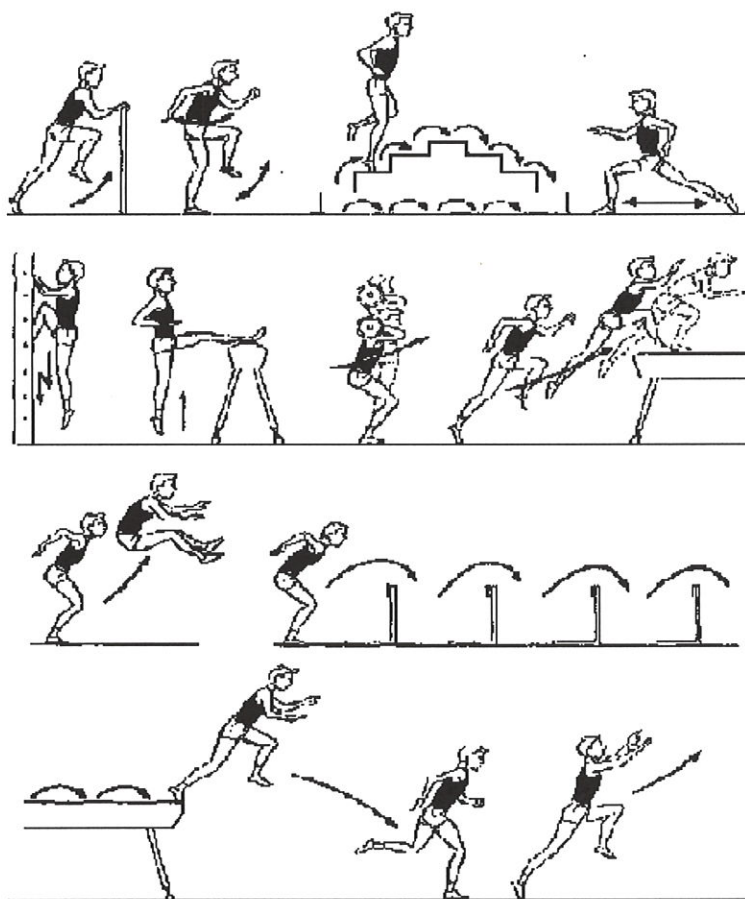
Система упражнений силовой подготовки направлена на решение основной задачи - развитие силы определенной группы мышц. Решение этой задачи осуществляется по направлениям: скоростно-силовому и силовому.

Скоростно-силовое направление ставит своей целью развитие силы определенной группы мышц одновременно с развитием скорости движения и предполагает использование упражнений обеих групп, 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, 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 - атакующий. Задача сводится 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.

Заключение

В таком виде спорта как бадминтон, сила может быть развита не только по средствам развития собственно-силовых качеств, но и при выполнении упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств.

Библиографический список

1. Бадминтон. Правила игры и проведения соревнований. Рекомендация для судей. Пермь, 2008. 38 с.
2. Рыбаков Д.П. Штильман М.И. Основы спортивного бадминтона. М.: ФиС, 1978. 150 с.
3. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: Учебник. М.: ФиС, 1989. 159 с.
4. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. М.: СпортАкадемПресс, 2003. 300 с.