

## МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ БАДМИНТОНИСТОВ

*Я.А. Здрок, В.А. Горовой*

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»*

Как и любой другой вид спорта, бадминтон способствует формированию здорового образа жизни, активному проведению досуга. Доступность, легкость игры, простые правила позволяют даже новичку достичь высоких результатов в бадминтоне. Важно, что бадминтоном можно заниматься в любом возрасте.

Разнообразие содержания игровой деятельности в бадминтоне требует комплексного развития основных физических качеств и функционального совершенствования всех систем организма занимающегося.

Отечественные бадминтонисты во многом еще уступают, в частности, своим азиатским коллегам, реальным резервом для повышения их мастерства является повышение уровня скоростно-силовой подготовки, которая должна закладываться уже в детско-юношеском возрасте с учетом сенситивных периодов развития этих качеств (Л.П. Матвеев, 1977, 1991; П.В. Квашук, 2003). Направленность и содержание физической подготовки зависят от особенностей соревновательной деятельности спортсменов разной квалификации, которая в современном бадминтоне крайне мало исследовалась.

Сила является одной из основных характеристик способностей человека наряду с быстротой, выносливостью, гибкостью и ловкостью. Благодаря мышечной силе человек может противостоять силовым воздействиям на организм извне, поднимать тяжести, преодолевать препятствия и т.п. Силовая выносливость делает возможным длительное преодоление внешнего сопротивления или сохранение малоподвижного положения тела (Б.А. Ашмарин, 1990; Ю.Ф. Курамшин, 2004; Л.В. Волков, 2002).

Целью силовой подготовки в бадминтоне является достижение хорошей физической формы, а также развитие высокого уровня мотивации достижения успеха в избранном виде деятельности.

В связи с этим весьма актуальным является разработка и апробация методики силовой подготовки бадминтонистов 15–16 лет, так как правильно построенная работа увеличит вероятность достижения ими в будущем высоких спортивных результатов.

Нами проводился педагогический эксперимент на базе Специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва №1 (СДЮШОР № 1) города Мозыря с целью обоснования эффективности разработанной методики. В эксперименте приняли участие спортсмены ( $n = 10$ ) в возрасте 15–16 лет. Суть методики заключалась в сопряженном методе обучения, когда одновременно формируются умения и навыки бадминтониста и развиваются физические качества. Тестирование учащихся проводилось в период с сентября 2017 года по февраль 2018 года. Упражнения выполнялись круговым и повторным методом с различными вариантами работы.

*I вариант.* Подготовительная часть – бег – 15 мин., общеразвивающие упражнения – 10 мин. Основная часть: совершенствование ударов в парной комбинации:

– плоский удар в парах по прямой вдоль боковой линии (2x2x3 мин);

– плоский удар по  $\frac{1}{2}$  площадки прямо, при этом игроки стоят не далее передней линии подачи (5 мин.);

– плоские удары 1x2 (при этом игрок, расположен по диагонали стоит ближе к сетке, чем тот, кто стоит напротив него) (2 x 3 x 3 мин. Следить за парной хваткой ракетки игрока, коротким замахом и высокой скоростью вылета волана).

Игры на счет в парах (2–3 партии). Заключительная часть – упражнения на растяжку.

*II вариант.* Совершенствование техники игры в бадминтон. Подготовительная часть – бег 15 мин, общеразвивающие упражнения – 10 мин.

Основная часть: упражнения для развития качеств необходимых для выполнения ударов. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижения в упоре на руках по кругу (вправо и лево), носки ног на месте. Передвижения на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация ударов с резиновым бинтом, гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине на скамейке. Метание набивного мяча весом 1 кг на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему волейбольному или гандбольному мячу в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревку и на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревку на точность падения, на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке и с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.

Игры на счет в парах (2–3 партии). Заключительная часть – упражнения на растяжку.

Использование метода круговой тренировки состояло в следующем:

*Подготовительная часть.* Состоит из 10–15 упражнений различного назначения: разогревающие; разминающие; прорабатывающие мышцы, связки, сухожилия; способствующие подготовке суставов к нагрузке; улучшающие координацию движения, равновесие, пространственную ориентацию.

*I вариант круговой тренировки.*

*Основная часть:* (круговая тренировка). Прыжки через скакалку (3 x 70); прыжки с гантелями, с набивным мячом в руках (2 x 50); броски медболов различной массы различными способами (из- за головы, от груди, снизу, правой и левой рукой снизу, от

плеча и т. д.) (3x30); стойка в упоре лежа с удерживанием веса собственного тела (статическое напряжение) в течение 1–3 мин.

*II вариант круговой тренировки.*

Бег в максимальном темпе. Бег на месте (1), у опоры (2), у опоры с высоким подниманием бедра (3), в сторону и спиной вперед (4), через набивные мячи (5), по обручам (6), по полосам (7), по решетке.

*III вариант круговой тренировки.*

Прыжки через скакалку на месте в максимальном темпе (1), через скакалку с продвижением вперед (2), с двойным вращением скакалки (3), с ноги на ногу с продвижением вперед (4), ноги врозь и вместе (5), на месте и с продвижением вперед с подниманием коленей (6), с продвижением боком и спиной вперед (7), по ступенькам (8), с доставанием мяча головой.

*IV вариант круговой тренировки.*

Разновидности упражнений для рук и туловища.

В упоре лежа сгибание и разгибание рук на опоре разной высоты с последующим отталкиванием и хлопками руками.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с последующим отталкиванием и продвижением вправо-влево по кругу.

Из упора присев, согнув руки, отталкивание с продвижением вправо – влево.

В упоре присев на коврике, подтягивания за веревочку, закрепленную за гимнастическую стенку.

Лежа на спине, согнув ноги на коврике, подтягивание за веревку.

Передвижение в вися по горизонтальному или наклонному канату.

Заключительная часть – упражнения на растяжку.

По результатам полугодичного педагогического эксперимента мы провели сравнительный анализ влияния физической подготовки на силовые способности исследуемых спортсменов.

В результате исследования нами выявлено, что у спортсменов значительно повысились силовые способности. Сравнительные результаты показателей силовых способностей у бадминтонистов представлены в таблице.

Таблица – Результаты исследования показателей силовых способностей бадминтонистов до и после эксперимента

Тесты	До эксперимента	После эксперимента
Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество раз	20 раз	50 раз
Подтягивание на перекладине, количество раз	1–4 раза	8–10 раз
Жим штанги, количество раз	5–10 раз	15–20 раз

В результате оценки эффективности предложенной методики органично включенной в процесс физической подготовки спортсменов получено достоверное улучшение результатов по всем показателям. За время эксперимента показатели спортсменов по уровню силы улучшились в среднем на 20–35 %.

Таким образом, результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что, используя предложенную методику, можно успешно развивать силовые способности спортсменов-бадминтонистов.