

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
ПРОФИЛЬНЫЙ ЦЕНТР
КОВДОРСКОГО РАЙОНА**

Принято на заседании
педагогического Совета
протокол № 1
03.09.2015 год

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ДОД ДООПЦ

Неустроева И.С. Неустроева
«04» сентября 2015 год

**Дополнительная предпрофессиональная программа
в области физической культуры и спорта
по бадминтону**

Программа рассчитана на детей
и подростков в возрасте **от 6 лет**

Срок реализации программы - **9 лет**

Составитель программы: Петрова Н.В.,
методист ДООПЦ

г. Ковдор
2015

СОДЕРЖАНИЕ:

I. Титульный лист.

II. Пояснительная записка.

III. Учебно-тематический план.

IV. Содержание изучаемого курса.

V. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

VI. Список литературы.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа

Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования детей «Бадминтон» является **предпрофессиональной**. Программа составлена в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008), Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», нормативными документами Министерства образования и науки Российской Федерации и Минспорттуризма России регламентирующих работу учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности.

Программа рассчитана на детей и подростков в возрасте **от 6 лет**.

Срок реализации программы **9 лет**.

Программа по форме организации является **общедоступной**, по времени реализации: **многолетней**; программа **модифицированная**.

Программа по бадминтону **разработана** на основе: примерной государственной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ по бадминтону, издательства «Советский спорт», Москва, 2010 года под редакцией А.П.Горячева и А.А.Ивашина (Московская городская федерация бадминтона); государственной программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ под общей редакцией М. М. Зверева, М., «Просвещение, 1986г.; учебника под редакцией Лифшица В. Е. – президента Федерации бадминтона России.

Программа предназначена для подготовки бадминтонистов в группах: спортивно-оздоровительных (СО), начальной подготовки (НП), учебно-тренировочных (УТ). Программа разработана с учетом квалификационных требований по этапам подготовки. На спортивно-оздоровительном этапе – контрольные испытания по физической и технической подготовке. На этапе начальной подготовки – выполнение нормативов по физической и технической подготовке. На учебно-тренировочном этапе - выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, ИП, от 2-го юношеского разряда до 2-го взрослого разряда (в зависимости от этапа обучения).

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением педагогического совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей, физической, специальной физической и спортивно-технической подготовкам. При невыполнении нормативов учащиеся могут пройти обучение повторно, но не более одного раза на данном году обучения.

Программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва и спортсменов высокой квалификации, осуществляемой в соответствии с уставами физкультурно-оздоровительных организаций

Основными **целями** Программы являются:

- формирование здорового образа жизни;
- привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- профессиональное самоопределение;

- укрепление здоровья и всесторонне физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей)
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Задачи Программы различаются в зависимости от этапа подготовки. В настоящей программе выделены три этапа спортивной подготовки: спортивно - оздоровительный этап (СО), этап начальной подготовки (НП), учебно-тренировочный этап (УТ).

Спортивно-оздоровительный этап. (СО). К этапу СО допускаются все лица, желающие заниматься бадминтоном и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в Центре. В СОГ осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с акцентом на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники бадминтона.

Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- обучение основам техники игры в бадминтон и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, силовых и координационных возможностей)
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям бадминтоном и здоровому образу жизни;
- овладение минимумом теоретических знаний по игре в бадминтон.
- воспитание морально-этических и волевых качеств

Этап начальной подготовки (НП). На этап НП зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Если число желающих заниматься в Центре превышает план комплектования, тренерский совет организации может принять решение о спортивной ориентации детей на занятия бадминтоном в группах НП либо СОГ на основе комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации и особенностей телосложения к занятиям бадминтоном.

Продолжительность этапа - 2-3 года. На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с акцентом на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики игры в бадминтон; выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно - тренировочный этап подготовки.

Основными задачами подготовки на этапе НП являются:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям бадминтоном, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом, и в частности бадминтоном, и здоровому образу жизни;
- изучение техники выполнения основных ударов в бадминтоне (короткая, высокая подача, высокого, укороченного удара, смэша, ударов в передней зоне площадки), техники передвижения по площадке и совершенствование в ней;
- развитие у детей аэробной выносливости, быстроты, силовых и координационных возможностей, соответствующих их возрасту;
- овладение минимумом теоретических знаний по бадминтону;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.

Этап учебно-тренировочный. (УТГ). Группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практических здоровых учащихся, проявивших способности к игре в бадминтон, выполнивших переводные нормативы по общей физической, специальной физической подготовке. Продолжительность этапа-5 лет. Перевод на следующий год обучения осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, ТТМ.

Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- изучение и совершенствование современной техники передвижения по площадке (шаг-прыжок), обучение сложным ударам с вращением из задней зоны площадки (ЗЗ) и передней зоны площадки (ПЗ)
- обучение основам тактики парной игры и совершенствование тактики одиночной игры;
- обучение умению анализировать встречу и умению строить план на предстоящую игру;
- планомерное повышение уровня специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, профилактика вредных привычек и правонарушений;
- овладение теоретическими знаниями, навыками и умениями судей на соревнованиях по бадминтону.

Программа построена на основополагающих педагогических принципах наглядности, доступности, постепенности, систематичности, последовательности.

Организация учебно-тренировочного процесса по бадминтону осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения, юными спортсменами высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения разностороннего физического развития.

Решение задач, поставленных перед группой занимающихся, предусматривает выполнение учебного плана, переводных контрольных нормативов; систематическое проведение практических и теоретических занятий, регулярное участие в соревнованиях и выезд на дружеские встречи и в другие школы района; привитие юным бадминтонистам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях; инструкторская и судейская практика учащихся.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией Центра по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Программа обновляется с учетом формирования и развития способностей учащихся, удовлетворения индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;

формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся;

обеспечения духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;

выявления, развития и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности; профессиональную ориентацию учащихся;

создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения;

подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Программа направлена на:

- создание условий для развития ребенка;
- развитие мотивации к познанию и творчеству;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщения детей к общечеловеческим ценностям;
- профилактику асоциального поведения;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, его интеграции в систему мировой и отечественной культур;
- интеллектуальное и духовное развитие личности ребенка;

- укрепление психического и физического здоровья;
- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности организации, условия зачисления в Центр и перевода занимающихся на следующие этапы многолетней подготовки, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования по физической, технической и спортивной подготовкам.

В методической части программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены типовые учебные планы по годам подготовки, схемы построения годовых циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методически рекомендации по планированию тренировочного процесса. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, приведены основные сведения по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

В программе представлен учебный материал для практических занятий по основным компонентам технической, тактической, физической, теоретической подготовки, контрольно-нормативные требования.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки занимающихся, овладение техникой и тактикой бадминтона, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства. Важной составляющей частью программы является система восстановительно – профилактических мероприятий, прохождение инструкторской и судейской практик, организация воспитательной работы.

III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебные планы

В таблице 1 представлен примерный годовой учебный план учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. При его разработке учитывается режим учебно-тренировочной работы для различных учебных групп из расчета 52 недели занятий (в часах).

Таблица 1

№ /п	Виды подготовки	Этапы подготовки								
		СО			НП			УТГ		
		Годы подготовки								
		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й
1	Теоретическая	4	10	8	12	12	16	18	20	28
2	Общая физическая	180	104	106	140	14	88	92	96	11
3	Специальная физическая	10	20	35	60	60	81	92	10	12
4	Техническая	106	140	116	183	18	22	26	29	32
5	Тактическая	6	14	37	56	56	68	88	93	11
6	Интегральная				38	38	68	88	93	96
7	Инструкторская и судейская практика		14		7	7	10	10	16	20
8	Участие в	Согласно календарного плана								

	соревнованиях									
9	Контрольные испытания	6	10	10	16	16	20	20	22	22
1	Восстановительные мероприятия						52	52	97	10
	Всего часов за 52 недели	312	312	312	416	41	62	72	82	93

Годичные планы подготовки

Основные принципы планирования подготовки

При планировании круглогодичной подготовки в учебно-тренировочных группах учебный год разбивается на мезоциклы: осенне-зимний, зимне-весенний и летний периоды. Текущее годовое планирование тесно связано с вопросами периодизации тренировки, в основе которой лежат закономерности становления и развития спортивной формы. В учебно-тренировочной работе с бадминтонистами периодизация получает более яркое выражение в старшем возрасте (на 4-м и 5-м годах обучения). В младших возрастных группах (1-й, 2-й, 3-й годы обучения) учебно-тренировочный процесс носит обучающую направленность.

Начиная с этапа углубленной тренировки (учебно-тренировочные группы 3-го года обучения), в годичном цикле выделяются три периода: подготовительный (фундаментальной подготовки), соревновательный (период основных соревнований) и переходный, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочных нагрузок.

Подготовительный период (фундаментальной подготовки). Период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Задача периода: создание прочной базы для будущих достижений, обеспечение разносторонней физической подготовленности юных бадминтонистов и совершенствование на этой основе технико-тактической подготовки для успешного выступления на соревнованиях.

Тренировки в этом периоде носят разнообразный характер как по содержанию, так и по нагрузкам.

Основная направленность тренировки на *общеподготовительном этапе* характеризуется созданием и совершенствованием предпосылок, на базе которых достигается хорошая спортивная форма. Физическая подготовка направлена на повышение функциональных возможностей организма путем всестороннего развития и совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости). Техническая и тактическая подготовка направлены на восстановление и освоение новых приемов.

Тренировочный процесс на *специально-подготовительном этапе* направлен на непосредственное становление спортивной формы, подготовка приобретает ярко выраженную специальную направленность. Совершенствуются физические качества и функциональные возможности с учетом специфики игровой деятельности и решаются задачи дальнейшего совершенствования технико-тактической подготовленности. Постепенно увеличивается доля тренировочных игр.

Главной задачей *соревновательного периода* (периода основных соревнований) является стабильное сохранение спортивной формы и достижение наилучших результатов. Внутреннюю структуру тренировочного процесса определяет режим выступления в соревнованиях. Физическая подготовка направлена на обеспечение наивысшего уровня специальной работоспособности и удержание ее на оптимальном уровне, на протяжении всего периода. Основными задачами технической подготовки являются устранение имеющихся недочетов и совершенствование ранее изученных приемов, оправдавших себя на практике, совершенствование умений применять их в соревнованиях в различных игровых условиях. Тактическая подготовка должна обеспечивать высокий уровень тактического мышления игроков в различных ситуациях, овладение игроками различными тактическими комбинациями, устранение выявленных в соревнованиях пробелов, уточнения взаимодействий игроков в парных разрядах, подготовку к встречам с конкретными соперниками.

Переходный период разделяет циклы активной тренировочной деятельности и длится с

момента окончания состязаний до начала тренировочных занятий в подготовительном периоде очередного цикла. В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема к менее интенсивным нагрузкам. Главная задача - создание оптимальных предпосылок для возобновления тренировок в подготовительном периоде очередного цикла. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности и разгрузку нервной системы. Решению этих задач способствует переключение на физические упражнения из других видов спорта, кардинальная смена характера и режима двигательной деятельности при разнообразии используемых средств, проведение занятий на воздухе, на море, в лесу. В этом периоде предусматривается также время для лечебно-профилактических мероприятий.

С ростом спортивного мастерства годовое планирование все больше подчиняется календарю соревнований. Каждый учебный год разбивается на два больших тренировочных макроцикла. Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов). Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые, ударные и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное поведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, уровня разносторонней физической подготовленности путем применения разнообразных упражнений в зале. С этого микроцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинское обследование). В базовых мезоциклах основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма спортсмена, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности.

В базовых мезоциклах основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма спортсмена, развитию его физических качеств, становлению его технической и психологической подготовленности.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарным планом соревнований и отличаются меньшими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются недостатки в физической подготовленности бадминтонистов, и проводится работа по совершенствованию технико-тактической деятельности.

Рекомендуется комплектовать группы НП детьми примерно равного уровня подготовленности. Следует учитывать, что период обучения в группах НП является важным этапом отбора спортивно одаренных детей для их последующей многолетней подготовки.

Спортивный отбор должен предусматривать проверку состояния здоровья, уровня физического развития и биологического возраста, психофизических качеств и состояния нервной системы.

При отборе следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей (за исключением состояния здоровья, личностных качеств и двигательной одаренности) не является противопоказанием к отбору, если эти не совсем благоприятные признаки могут быть компенсированы высоким уровнем развития других определяющих качеств. Например, невысокий рост или низкие показатели динамометрии могут быть компенсированы высокой двигательной одаренностью, «моторностью», экономичностью движений, выносливостью, высоким уровнем развития мышечного чувства и т.д.

Применение контрольных упражнений на первых трех годах обучения в группах НП преследует цель проверки усвоения занимающимися учебного материала. Применение контрольных упражнений на первых трех годах обучения в группах НП преследует цель проверки усвоения занимающимися учебного материала.

Для оценки техники выполнения учащимися контрольных упражнений (по 5-балльной системе) рекомендуется создавать специальные просмотрные комиссии, утвержденные на тренерском совете.

В основу комплектования учебных групп в организации положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

В таблице 2 приводится рекомендованный режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовкам. Минимальный возраст указан только для зачисления в Центр и на УТ этап (в соответствии с разделом VII «Нормативно-правовых основ» на УТ этап зачисляются спортсмены, прошедшие подготовку не менее 1 года). Рекомендуемый возраст для этапов многолетней подготовки в соответствии с прохождением программного материала указан в табл.1.

Возраст занимающихся в группах СОГ составляет от 6 до 18 лет, решение о проведении занятий с детьми дошкольного возраста принимает учредитель при наличии разрешения органов здравоохранения.

Максимальное количество учащихся в группе определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Недельный режим учебно-тренировочной работы (см. табл.2) является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с УТ этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно – тренировочных групп третьего года обучения недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшается в пределах общегодового учебного плана, определенного для данной учебной группы.

Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Таблица2

**Численный состав занимающихся в группе,
максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по технико-
тактической, физической и спортивной подготовке:**

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальный количественный состав группы	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный этап					
1-й год	6-8	15	До 20	6	Контрольные испытания по физической подготовке
2-й год	9-18	15	До 20	6	Контрольные испытания по физической подготовке. Участие в соревнованиях.
Этап начальной подготовки					
1-й год	7	15	До 20	6	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
2-й год	8	15	До 20	8	
3-й год	9	15	До 20	8	
Учебно-тренировочный этап					
1-й год	9-11	10	До 15	12	Выполнение нормативов по ОФП, ФП, ТТП, ИП, 2-го юношеского зряда

2-й год	11-13	10	До 15	14	Выполнение нормативов по ОФП, ФП, ТТП, ИП, 1-го юношеского зряда
3-й год	13-15	8	До 15	16	Выполнение нормативов по ОФП, ФП, ТТП, ИП, 3-го разряда
4-й год	15-18	8	До 15	18	Выполнение нормативов по ОФП, ФП, ТТП, ИП, 2-го разряда

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением тренерского совета на основании стажа занятий и сдачи контрольных нормативов.

Контрольно-переводные нормативы для различных этапов обучения

Таблица 3

Приемные испытания по ОФП и ТП для зачисления в УТГ

№ п/п	Нормативы по физической и технической подготовке	Девушки	Юноши
Физическая подготовка			
1.	Прыжок в длину с места (см)	175	187
2.	Бег 30 м с/м (с)	5,7	5,3
3.	Челночный бег 6х5м (с)	11,8	11,2
4.	Метание волана (м)	5,7	6,0
Техническая подготовка			
1	Высокая подача	8	8
2	Короткая подача	7	7
3	Укороченный удар	8	8
4	Высокий удар	7	7

Таблица 4

Контрольно - переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения (юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки					
		Годы подготовки					
		Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап			
		1-ый	2-й	1-ый	2-й	3-й	4-й
1.	Прыжок в длину с места (см)	165	175	195	205	217	220
2.	Бег 30м(с)	5,0	5,5	5,1	5,0	4,9	4,8
3.	Челночный бег 6х5м (с)	12,0	11,5	11,0	10,5	10,0	9,7
4.	Метание Волана (м)	5,0	5,5	6,5	7,3	8,0	8,7
5.	Прыжки через скамейку (30с)	-	-	15	15,5	14,0	1,3
6.	Упражнения для косых мышц живота (30 раз)			40	35	30	29

7.	Выкручивание гимнастической палки (см)			+15	+13	+11	+10	
8.	Бег 400м (мин)	-	-	1,20	1,16	1,13	1,12	
9.	Тест Купера (бег 12мин, м)			-	-	2400	2500	

Таблица 5

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения (девушки)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки						
		НП		УТГ				
		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	
1.	Прыжок в длину с Места (см)	155	165	185	195	200	207	
2.	Бег 30 м (с)	6,3	6,0	5,5	5,3	5,1	4,9	
3.	Челночный бег 6х5м (с)	13,0	12,5	11,4	11,2	10,7	10,1	
4.	Метание волана ^(м)	5,0	5,5	6,2	7,0	7,5	8,0	
5.	Прыжки через скамейку (30 раз, ^с)	-	-	16,0	15,5	15,0	14,7	
6.	Упражнения для косых мышц живота (30 с, кол- во раз)	-	-	44	39	33	30	
7.	Выкручивание гимнастической палки (см)	-	-	+10	+7	+6	+3	
8.	Бег 400 м (с)	-	-	1,25	1,20	1,15	1,13	
9.	Тест Купера (бег 12 мин.м.)	-	-	-	-	2250	2400	

Таблица 6

Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке по годам обучения (юноши, девушки) (кол-во точно выполненных технических приемов)

№ п/п	Контрольные Нормативы	этапы и года подготовки						
		Начальной		учебно-тренировочные группы				
		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	
1.	Высокая подача	3	5	9	9	-	-	
2.	Короткая подача	3	5	8	9	-	-	
3.	Короткая подача с мехой	-	-	-	-	7	8	

4.	Укороченн	3	5	9	9	-	-	
5.	Высокий удар	3	5	8	9	-	-	
6.	Смэш	-	-	7	8	9	-	
7.	Прием дачи в ПЗ	-	-	-	-	-	6	
8.	Прием эша	-	-	-	-	-	6	
9.	Прием эша в ПЗ	-	-	-	-	-	6	

Описание переводных тестов по физической подготовке

1. Бег 30м. Испытание проводится по общепринятой методике, с высокого старта.
2. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

3. Челночный бег 6х5м. Для проведения теста можно использовать одиночную площадку для игры в бадминтон. Учащийся стоит в основной стойке бадминтониста на боковой линии. По зрительному сигналу бежит до противоположной боковой линии, касаясь ее одной ногой. Ускорение повторяется непрерывно 6 раз.

1. Метание волана. Метание производится с места. Учащийся стоит у линии, держа в правой руке волан (для правшей), левая нога впереди. Замахом сверху из-за головы производит бросок вперед. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

2. Прыжки через скамейку. Учащийся становится боком к гимнастической скамейке. По зрительному сигналу начинает прыжки боком двумя ногами. По секундомеру засекается время исполнения 30 прыжков.

3. Упражнение для косых мышц живота. Учащийся садится на пол. Ноги согнуты в коленях под углом в 90°. Спина на полу, руки согнуты в локтях за головой. По звуковому сигналу сгибается в спине, касаясь правым локтем левого колена и т.д. Фиксируется по секундомеру время выполнения 30 касаний.

4. Бег 400м. Испытание проводится по обычно принятой методике.

Описание переводных тестов по технической подготовке

1. Высокая подача. Для выполнения данного теста мелом в задних углах площадки рисуется квадрат (или накладывается квадрат, вырезанный из цветной бумаги) размером 50х50см.

Учащиеся выполняют новым воланом 5 подач из левой и 5 подач из правой половины площадки. Считается количество попаданий волана в квадрат. При этом экзаменационная комиссия детской спортивной школы оценивает высоту выполнения подачи, особенно для самых юных испытуемых.

2. Короткая подача. Для выполнения этого теста мишень размером 20х25см рисуется или устанавливается в углу на пересечении передней линии подачи и средней линии. Учащийся выполняет 5 подач из правого и 5 подач из левого угла площадки. Считается количество попаданий воланом в мишень. При этом комиссия должна уделять пристальное внимание правильному (согласно правилам игры в бадминтон) выполнению подачи.

3. Короткая подача с помехой. Тест проводится согласно пункту 2, но на «усах», прикрепленных к стойкам, вешается лента или веревка на высоте 15 см над сеткой. При выполнении подачи волан должен пролететь над сеткой под лентой.

4. Укороченный удар. Для выполнения этого теста и теста на площадке рисуются линии параллельно боковой линии на ширине 0,5м от боковой линии. Для приема этого и последующих тестов привлекается спортсмен более высокой квалификации, чем

испытуемый. Производится по 5 высоких подач в задние углы площадки. Испытуемый должен произвести укороченный удар и волан должен приземлиться в зону между боковой линией и линией нанесенной на площадку.

Для групп начальной подготовки: испытуемый находится перед ударом в заднем углу площадки, куда следует подача.

Для УТГ: перед ударом испытуемый находится в игровом центре. Необходимо следить, чтобы движение в задний угол площадки испытуемый начинал только после выполнения подачи.

5. Высокий удар. Этот тест выполняется аналогично предыдущему. Для ГНП - из положения стоя в заднем углу площадки, для УТГ - в движении из игрового центра. Волан должен по высокой траектории приземлиться в задней зоне площадки, за чем обязательно должна следить комиссия.

6. Смэш. Проводиться аналогично двум предыдущим, а зона приземления волана такая же, как и для укороченного удара. Комиссии необходимо уделять внимание скорости полета волана (главное отличие от укороченного удара).

7. Прием подачи в переднюю зону. Спортсмен высокого уровня производит короткую подачу по 5 раз в правую и левую зоны. Из 5 подач в каждую половину площадки две необходимо принять в ближний передний угол (ПУ), две по прямой в среднюю зону (СЗ) в боковой «коридор» площадки и пятую - в диагонально расположенный задний угол (ЗУ).

Для спортсмена, специализирующегося в одиночной категории, вместо приема в СЗ следует выполнить прием плоским ударом по линии в заднюю зону (ЗЗ).

8. Прием смэша в заднюю зону. Учащийся располагается в центре СЗ перед приемом смэша. Спортсмен, пробивающий смэш по прямой, делает 5 смэшей из левой половины площадки и 5 из правой. Волан по высокой траектории должен приземлиться в зоне, ограниченной задней линией площадки и линией параллельной ей, отстоящей от нее на расстояние 1м.

9. Прием смэша в переднюю зону. Выполняется аналогично предыдущему тесту. Смэш принимается трижды по диагонали, дважды по линии на расстояние не более 3 -х метров от сетки.

IV. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Группы начальной подготовки и спортивно-оздоровительные группы.

Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или форме объяснений во время отдыха.

Таблица 7

План проведения теоретических занятий для спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки по годам обучения

№ п/п	Тема занятий	СОГ	ГНП	
			1-й	2-3 - й
1.	Развитие бадминтона в России и за рубежом	1	1	-
2.	Правила поведения в спортивном зале	1	1	-
3.	Гигиена физических упражнений и	2	-	1

	профилактика заболеваний			
4.	Влияние физических нагрузок на организм человека	1	2	1
5.	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях и травмах	1	2	1
6.	Морально - волевая подготовка	1	1	2
7.	Основы техники бадминтона и методики тренировки		1	3
8.	Основы тактики бадминтона	1	1	2
9.	Правила организации и проведения соревнований	1	1	2
10.	Спортивный инвентарь и оборудование	1	-	2
	Всего, час	10	10	14

Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа. Упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки, наклоны вперед, назад в различных положениях и с движениями руками, дополнительные пружинящие наклоны; круговые движения туловищем; пригибание туловища, лежа лицом вниз с различными положениями и с движениями руками, дополнительные пружинящие наклоны; круговые движения туловищем; пригибание туловища, лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа на спине, поочередное и одновременное поднимание и опускание рук и ног, движение ног ножницами.

Упражнения для ног: в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носках, различные прыжки на одной ноге и на обеих ногах на месте и в движении, продвижение прыжками на одной и на обеих ногах на 1020 метров.

Упражнения для рук, ног и туловища: в положениях сидя и лежа различные движения руками и ногами, наклоны и повороты туловища, круговые движения ногами; различные упражнения на координацию; маховые движения с большой амплитудой, упражнения для развития гибкости и на расслабление, упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, мышц кистей и сгибателей пальцев рук, отталкивание от стены, пола одной или двумя руками с постепенным увеличением сгибания и разгибания рук, те же упражнения с партнерами; упражнения для рук, ног и туловища с партнерами или с сопротивлением партнера.

Ходьба и бег: ходьба в разном темпе, на носках, пятках, на наружной и внутренней сторонах ступни, ходьба с выпадами и приставными шагами; ходьба и бег с различными движениями руками, бег в различном темпе, бег с изменением направления движения и скорости, пружинистый бег на носках, постепенно ускоряющийся бег прыжками, бег с высоким подниманием бедра, бег с забрасыванием голени, бросание и ловля мячей на ходу и на бегу; с руками, поднятыми на уровень плеча и вверх.

Общеразвивающие упражнения с отягощениями и предметами.

С короткой скакалкой: прыжки с вращением гимнастической скакалкой вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой по прямой и по кругу, эстафеты со скакалкой. Утяжеленная скакалка.

С длинной скакалкой: набегание под вращающуюся скакалку, прыжки на одной и обеих ногах, без поворота и с поворотом, с различными движениями руками, вдвоем и строем.

С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища держа палку в различных положениях, маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и

вкручивание, переносы ног через палку в прыжке, подбрасывание и ловля палки, упражнения втроем с одной палкой с сопротивлением.

Упражнения с набивными мячами (вес мяча от 1 до 3 кг). Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движения руками с движением туловищем, маховые движения, броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием, перебрасывание мяча по кругу и вдвоем из положения стоя, стоя на коленях, сидя, лежа лицом вниз в различных направлениях и различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ног), броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке), эстафеты и игры с мячами, соревнования на дальность бросания мяча одной и двумя руками вперед и через себя.

Упражнения с баскетбольным мячом: броски из различных положений: сидя, стоя, лежа, броски одной и двумя руками, броски из-за головы сбоку, снизу, ведение мяча (дриблинг) с постепенным ускорением движения, броски в корзину одной рукой, двумя руками с места и в движении, игровые упражнения, эстафеты с мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах по школьной программе.

Спортивные и подвижные игры: подвижные игры в спортзале и на открытом воздухе, летом и зимой.

Спортивные игры: мини-футбол, мини-баскетбол, пионербол, волейбол, ручной мяч. Игры проводятся по упрощенным правилам. Игры в мини-футбол и ручной мяч, во избежание травм, желательно проводить без вратаря, ворота заменяют коробки из-под волапов, поставленные вертикально, при попадании в коробку засчитывается гол. Для вовлечения в игры всего контингента занимающихся игра продолжается до тех пор, пока каждый из игроков не забьет, по крайней мере, один гол. Футбол, баскетбол.

Лыжный спорт: лыжные прогулки по равнинной и пересеченной местности, катание с гор, лыжные гонки на 1,2,3,5 км в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности занимающихся.

Плавание: обучение плаванию различными стилями, плавание на 50,100,400,500м.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса; подтягивание на перекладине, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Перенос и перекладывание груза. Лазанье по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Игры с элементами сопротивления.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание отрезков от 10 до 30м с максимальной скоростью. Бег целью догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений. Упражнения с партнером: пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной скакалкой: наклоны и повороты туловища с различным положением предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание; выкруты и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувьрки вперед с места, с разбега и с прыжка, кувьрки назад и в стороны. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Эстафеты «пола препятствий»: с перелазанием, пролезанием, кувьрками, с различными перемещениями. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствие, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу и на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей, легкоатлетических барьеров и др.)

Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный бег до 500м. Кросс на дистанции до 1км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 8-10 мин. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции 1 -3 км.

Туристические походы.

Многолетний опыт показал, что крайне полезным упражнением для бадминтонистов, как

групп начальной подготовки, так и групп более старшего возраста, вплоть до ГВСМ, является хоккеем в зале пластиковыми клюшками и шайбой. При этом рекомендуется укорачивать клюшки для того, чтобы при беге ноги всегда были сильно согнуты в коленях.

Специальная физическая подготовка

Применяются упражнения, характерные для игры в бадминтон, как в облегченном варианте, так и с легким отягощением.

После освоения правильных замахов при исполнении ударов сверху, сбоку, снизу, можно имитировать удары, увеличивая скорость их исполнения, привязав к ободу ракетки резиновый жгут длиной 30-50 см, не закрепляя его к какой-либо опоре. На 3-м году обучения в ГНП и далее при имитации ударов можно использовать марлевый чехол, надеваемый на обод ракетки. При этом лучше использовать сопряженный метод, когда после имитации с отягощением сразу же выполняется имитация этих же движений обычной ракеткой.

Тренировка взрывной силы.

После правильного освоения техники передвижения по площадке для укрепления мышц ног можно использовать гимнастическую скамейку или какое-либо другое возвышение. Во многих ситуациях во время игры требуется проявление очень высокой силы в короткий период времени. Это касается, к примеру, остановок и ускорений из углов площадки, прыжков и атакующих ударов.

Упражнения для развития взрывной силы построены на обычных выходах и прыжках, которые игрок выполняет на площадке в ходе игры. Здесь приводятся упражнения для всех групп мышц, которые утомляются во время работы ног, а также прыжки с двух ног, которые используются иногда при исполнении атакующих ударов.

Необходимо помнить, что передвижение по площадке в современном бадминтоне включает такие элементы, как шаг-прыжок, причем прыжок при ударах в задней зоне выполняются как выпрыгиванием с одной ноги, так и с двух ног, скрестный шаг при отходе назад и приставной шаг при «доработке» под воланом, но ни в коем случае не применяются при выходе из заднего угла площадки после выполнения удара.

Для того чтобы успешно играть в бадминтон необходимо повышать динамическую выносливость, максимальную динамическую силу и взрывную силу.

Техническая подготовка

Огромное значение имеет правильное начальное обучение технике ударных движений и передвижений по площадке. Обучая технике детей групп начальной подготовки, необходимо помнить об их быстрой утомляемости, и упражнения с воланом необходимо чередовать с подвижными играми, спортивными играми по упрощенным правилам, и эстафетами.

На первом году начального обучения учат правильной хватке ракетки (открытой и закрытой) и смене хватки с помощью «работы» пальцев рук.

Упражнения: различные жонглирования воланом открытой или закрытой стороной ракетки, держа ракетку за спиной, между ног и т.д. Подача высокая и короткая открытой стороной ракетки. После освоения подачи, правильность исполнения контролируется с помощью попадания в мишени, постепенно уменьшая их размеры. На втором и третьем годах обучения можно приступать к обучению подаче закрытой стороной ракетки.

При обучении ударом сверху можно использовать волан, подвешенный на удочке или висящий на какой-либо опоре, имеющейся в зале. Для правильного усвоения техники ударов можно использовать подсобные тренажеры, например волан, жестко укрепленный на стержне.

На каждой тренировке необходимо уделять внимание разучиванию элементов передвижения и закреплению освоенных элементов. Для этого можно применять различные подвижные игры или эстафеты, где передвигаться можно только каким-либо определенным способом.

На 3-м и 4-м годах обучения имитация передвижения включается в каждое тренировочное занятие. При этом основное внимание уделяется правильности работы ног.

Перед переходом из ГНП в УТГ юные бадминтонисты должны стабильно овладеть следующими техническими элементами:

1. Высокая и короткая подача открытой и закрытой стороной ракетки.
2. В передней зоне подачи (ПЗ)

- подставка,
- перевод,
- отброс в заднюю зону площадки (ЗЗ) по прямой и по диагонали.

3. В средней зоне площадки (СЗ)

- плоские удары по линии и диагонали в ЗЗ
- смэши по линии и диагонали,
- защита по линии и диагонали в СЗ

4. В задней зоне площадки (ЗЗ):

- высокий удар по линии и диагонали,
- укороченный удар по линии и диагонали,
- смэш по линии и диагонали.

Тактическая подготовка

1. Обучение основам тактики одиночной игры.
2. Обучение умению видеть основные недостатки в игре противника.
3. На последних годах обучения в ГНП овладение анализом одиночной встречи.

Учебно-тренировочные группы.

Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

В учебно-тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме коротких лекций, семинаров или методических занятий. Степень усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и т.д.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения по истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, пособия по обучению и начальной тренировке по бадминтону, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику. Полезно обучать занимающихся, получая спортивную информацию с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Таблица 8

План проведения теоретических занятий для учебно-тренировочных групп

№ п/п	Тема занятий	УТГ				
		1-й	2-й	3-й	4-й	
1.	Физическая культура и спорт в России. Развитие бадминтона в СССР, России и	1	1		1	
2.	Гигиенические навыки и закаливание, закаливание. Режим и питание спортсмена	1		1	1	
3.	Строение, функции организма человека. Влияние физической нагрузки на	1	1	1	1	

4.	Врачебный контроль и контроль. Основные средства восстановления. Первая помощь при травмах и	2	1	1	1	
5.	Техника бадминтона	4	5	5	6	
6.	Тактика бадминтона	4	4	6	6	
7.	Морально-волевая подготовка бадминтониста	1	2	3	3	
8.	Основы методики обучения тренировки	-	1		2	
9.	Правила организации и проведения соревнований по бадминтону	1	1	1	1	
10.	Планирование и учет спортивной подготовки	-	1	1	1	
11.	Спортивный инвентарь и оборудование	1	1	1	1	
	Всего, час	16	18	20	24	

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения, ходьба и бег. Основные общеразвивающие упражнения на месте и в движении, применяемые для организации занимающихся, воспитания чувства темпа, ритма, координированности, формирование правильной осанки.

Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колена, на наружной и внутренней стороне стопы. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы и бега с прыжками. Ритмическая ходьба и бег (с подсчетом выполняемым тренером, коллективным подсчетом, хлопками в ладоши, акцентом в постановке ноги под заданный ритм и т.д.).

Простейшие танцевальные шаги.

Элементы спортивной ходьбы, ходьба выпадами, на четвереньках в упоре лежа сзади, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношение шагов и дыхания. Освоение удлиненного вдоха при беге и ходьбе.

Бег на местности в чередовании с ходьбой до 30 мин. Бег на 30,60,100,400,500,800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м. (в зависимости от возраста) бег на местности в умеренном темпе в чередовании с ходьбой продолжительностью до 1 часа. Марш-броски продолжительностью до 2 часов.

Прыжки и метания. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки через препятствия.

Броски и ловля набивных мячей (вес 1,2,3 кг), передача мяча друг другу в парах, тройках, группах по кругу, броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову, назад между ног с наклоном туловища, назад с поворотом туловища в сторону, вперед из-за спины с наклоном туловища, броски одной рукой от плеча, сбоку через голову; подбрасывание и ловля мяча, то же в прыжке или после поворота на 130-360°. Броски мяча в положении сидя или лежа на спине.

Метание теннисных, баскетбольных и набивных мячей, малых и больших камней в цель и на дальность. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

Прикладные упражнения. Поднимание и перенос партнера вдвоем; поднимание и перенос партнера, сидящего на спине; различные способы лазания с использованием гимнастической стенки, лестницы, каната, шеста.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком; сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком; сгибание и разгибание рук, повороты

и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения без предметов для укрепления мышц туловища

1. Лежа на груди, руки вытянуты вперед. Прогибаясь, поднять как можно выше прямые руки и ноги.

2. Лежа на груди, ладонями согнутых рук опереться о пол. Выпрямляя руки, прогнуться до отказа, не отрывая бедер от пола.

3. Лежа на груди, ноги врозь, руки вытянуты вперед и разведены в стороны. Прогнуться и выполнить быстрое скрестное движение руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.

4. Лежа на груди, руки за голову. Прогнувшись, поднять плечи, повороты туловища налево и направо.

5. Лежа на спине, руки вверх. Встречным движением руками и ногами перейти в сед углом.

6. Сед с согнутыми ногами, руки за головой: разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.

7. Сед углом, руки за голову. Согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги, вернуться в и.п.; тоже в другую сторону.

8. Сед углом, ноги врозь, руки вперед. Скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.

9. Стоя на коленях. Повороты туловища налево и направо.

10. Сидя на пятках, держась руками за стопы. Прогнуться, выдвинуть таз вперед-вверх не отпуская руками стоп.

11. Упор, сидя на пятках с наклоном вперед. Выполнить волну туловищем, перейти в упор лежа («колечко»)

12. Из положения полуприседа руки впереди. Выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.

13. Лежа на груди, руки вдоль туловища, ладонями опереться о пол. Прогибаясь и отрывая бедра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.

14. Сед углом, руки вперед. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.

15. Сед углом, руки вверх. Попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.

Упражнения с партнером

1. Стоя спиной друг к другу с захватом под руки: поочередные наклоны вперед с подседом, поднимая партнера на спину.

2. Стоя на коленях, руки за голову (партнер прижимает колени к полу) медленно наклоняться назад.

3. Лежа на груди руки вперед (партнер прижимает плечи к полу) прогнуться, поднимая руки и туловище назад вверх до отказа.

4. Стоя лицом друг к другу на расстоянии полутора шагов, первый поднимает руки к плечам ладонями вверх, второй, стоя в наклоне прогнувшись, кладет прямые руки на ладони партнера. Первый разгибает и сгибает руки, второй сопротивляется, напрягая мышцы живота и рук.

5. Стоя ноги врозь, руки за голову. Партнер захватывает руки упражняющегося у лучезапястных суставов, последний разгибает в стороны и сгибает руки. Партнер оказывает сопротивление.

6. То же, но у первого локти согнутых рук направлены вверх.

7. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, руки вверх наружу: опускание и поднимание рук через стороны. Партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.

8. Стоя в наклоне вперед прогнувшись, руки назад. Поднимание и опускание прямых рук. Партнер оказывает сопротивление.

9. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, поднимание и опускание плечевых

суставов (или круговые движения плечевым поясом). Партнер оказывает сопротивление, положив руки на плечи упражняющегося.

10. То же, но партнер оказывает сопротивление движениями снизу, создавая упор для рук упражняющегося.

11. Упор лежа, ноги врозь, передвижение на руках. Партнер поддерживает упражняющегося за ноги («тачка»).

12. Стоя спиной друг к другу, взявшись под руки, присесть, одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаясь по кругу.

13. В приседе, продвигаясь по кругу.

Упражнения в упорах и висах

1. Упор лежа. Сгибание и разгибание туловища.

2. Упор лежа. Сгибая руки, поднять прямую ногу назад вверх, разгибая руки, ногу опустить в и.п.

3. Упор лежа. Толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками, руки между ногами, ноги сбоку рук.)

4. Упор лежа боком на одной руке. Толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке.

5. Упор лежа сзади, ноги на скамейке. Прогнуться, поднимая таз как можно выше.

6. Упор лежа боком на одной руке, другая на поясе. Выгибаясь в сторону, поднять таз как можно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову. То же из упора лежа бока на другой руке.

7. Упор лежа на гимнастическую скамейку. Сгибание и разгибание рук.

8. Упор лежа сзади на гимнастическую скамейку. Сгибание и разгибание рук.

9. Упор лежа ноги на скамейке. Сгибание и разгибание рук.

10. Упор лежа. Передвижение на руках по кругу.

11. Вис лежа. Сгибание и разгибание рук.

12. Упор на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук.

13. Вис на перекладине. Сгибание и разгибание рук.

Упражнения с набивными мячами

1. Стойка ноги врозь, мяч внизу в вытянутых руках. Круги мячом в лицевой плоскости.

2. Сидя на скамейке мяч в руках, руки вытянуты вперед. Движение руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.

3. Лежа на спине мяч за головой на вытянутых руках. Движение прямыми руками вперед до бедер и обратно.

4. Основная стойка, мяч в руках. Приседания, поднимая мяч прямыми руками вверх.

5. Стать лицом друг к другу. Броски мяча двумя руками от груди.

6. Стать лицом друг к другу, мяч сверху в вытянутых руках.

Броски (и ловля) мяча прямыми руками из-за головы.

7. То же упражнение, но из положения сидя на полу.

8. Стоя ноги врозь боком друг к другу, мяч у первого на ладони поднятой в сторону. Бросок мяча партнеру одной рукой через голову.

9. То же, стоя лицом друг к другу.

10. То же упражнение из положения сидя на полу.

11. То же упражнение из положения лежа на спине.

12. Стоя лицом друг к другу, первый в наклоне вперед прогнувшись держит мяч внизу между ногами в вытянутых руках. Бросок мяча партнеру прямыми руками.

13. Первый лежит на спине, мяч за головой в вытянутых руках, второй сидит лицом к первому: первый, переходя в сед, бросает мяч партнеру, партнер ловит мяч, ложится на спину, касаясь мячом пола за головой, затем переходит в сед и бросает мяч второму.

Упражнения на расслабление

Движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса, расслабленные маховые и вращательные движения руками, наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоение дыхания и т.д.

Акробатические упражнения

Выполняются со страховкой. Перекаты в сторону из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Стойка на лопатках. Кувырок назад или вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Соединение нескольких кувырков подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись, захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Шпагат с опорой на руках.

Подвижные игры и эстафеты

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, а также: «Борьба в квадратах», «Охрана перебежек», «Борьба за флажки», «Сороконожки», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафета со скакалками», «Перетягивание каната» и др.

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, настольный теннис, регби, волейбол (по упрощенным правилам).

Лыжная подготовка

Продвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождения дистанций 2-10 км на время.

Упражнения на развитие ловкости

1. Игра на счет левой рукой (для правши).
2. Игра на счет, после каждого удара переключая ракетку в другую руку.
3. Игра в парах одной ракеткой, партнеры держатся за руки. При этом партнерам до окончания розыгрыша нельзя разжимать руки.
4. Игра в парах. При этом вначале и во время розыгрыша на площадке находится по одному спортсмену от пары. Партнеры их находятся рядом с площадкой и после выполнения удара вбегают на площадку, и так с каждым ударом происходит смена.
5. Игра в парах одной ракеткой. После каждого удара идет передача ракетки партнеру.
6. Игра на счет в одиночке, стоя на одной ноге (для юных спортсменов можно играть на половине площадки).
7. Игра на счет в одиночной категории, когда в центре площадки находится какой-либо предмет (например, стул), который надо обегать.
8. Игра на счет двумя воланами. При этом необходимо требовать, чтобы подача производилась одновременно.
9. Игра на счет по 1/2 площадки без задней зоны, сидя на полу.
10. Игра на счет, когда после каждого удара необходимо сделать оборот на 360°
11. Обмен высокими ударами двух команд, каждая состоит из 4-6 чел. При этом каждый, кто произвел удар пробегает под сеткой на другую сторону, и становится в конец команды противника. Игрок, совершивший ошибку, выбивает из игры. Игра прекращается, когда на площадке остается 3 чел.

Если в зале 2 площадки расположены рядом, то можно использовать игру двух команд из 4-5 человек каждая по обеим этим площадкам, как одной целой.

Техническая подготовка

1. Совершенствование техники передвижения, используя основной способ «шаг-прыжок»
2. Закрепление навыка основных ударов из ЗЗ, с акцентом на точность удара, используя мишени различных размеров.
3. Освоение ударов из ЗЗ с вращением волана.
4. Освоение обманных ударов в ПЗ с различными вращениями, используя короткий

замах.

5. Удары из СЗ сверху в прыжке, используя технику блокирующего прыжка с коротким замахом в ударном движении рукой.

6. Освоение защитных действий в СЗ с приемом волана в ЗЗ и ПЗ по прямой и диагонали.

7. Освоение техники выполнения удара из ПЗ и СЗ в парной комбинации (удары отличаются очень коротким замахом со стремлением сыграть, как можно раньше и ближе к сетке).

8. Увеличение «плотности» плоских ударов из ПЗ и З

Тактическая подготовка

1. Выработка индивидуального стиля игры с учетом индивидуальных особенностей в одиночной категории.

2. Обучение юных спортсменов просмотру игр противника с умением распознавать сильные и слабые стороны его игры.

3. Обучение построению плана игры с его возможными вариантами против игроков различного стиля игры.

4. Обучение анализу парных игр различного стиля.

5. Обучение анализу парных игр различного стиля.

6. На последнем году обучение в УТГ обучение игре в смешанной категории. Ознакомление с «открытым» и «закрытым» стилем парной игры в смешанной категории.

Примерная схема тренировочного задания

Учебно-тренировочных групп 1-го года обучения

Направленность блока - технико-тактическая подготовка.

Основные задачи:

-дальнейшее освоение техники ударов и передвижения по площадке;

-дальнейшее совершенствование техники основных ударов;

-обучение индивидуальной технике действий на площадке.

Примерная схема тренировочного задания

Учебно-тренировочных групп 2-го года обучения

Направленность блока - повышение общей физической подготовленности.

Основные задачи:

-подготовка организма юных спортсменов к систематическим тренировочным занятиям;

-совершенствование основ техники передвижения по площадке;

-освоение ударов из ЗЗ с сильным вращением волана.

Примерная схема тренировочного задания

Учебно-тренировочных групп 3-го года обучения

Направленность блока - повышение уровня разносторонней физической подготовки.

Основные задачи:

-повышение уровня разносторонней физической подготовки;

-освоение и совершенствование техники ударов в парной категории;

-закрепление технических навыков ударов в одиночной категории.

Примерная схема тренировочного задания Учебно-тренировочных групп 4-го года обучения

Основные задачи:

-развитие скоростно-силовых качеств;

-развитие гибкости;

-развитие базовой выносливости;

-совершенствование технико-тактической подготовки.

Основные специальные задачи:

-развитие специальных скоростных возможностей;

-совершенствование техники выполнения ударов в ПЗ и СЗ;

-совершенствование взаимодействия спортсменов в парных комбинациях;

-отработка стандартных и защитных действий в парных комбинациях.

Основные задачи:

-развитие специальной силовой подготовки,

-совершенствование техники выполнения ударов в СЗ 33,

-специальная игровая подготовка.

Содержание теоретических занятий для всех годов обучения

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие бадминтона в России. Развитие бадминтона в СССР, в России и за рубежом.

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития личности.

История развития бадминтона в нашей стране. Этапы становления и развития отечественной школы бадминтона. Достижения отечественных бадминтонистов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы, крупных международных соревнованиях.

Участие советских и российских бадминтонистов в Олимпийских играх, первенствах мира и Европы. Развитие материальной базы бадминтона. Основные задачи развития бадминтона в нашей стране. Анализ выступления национальных команд на крупнейших международных соревнованиях, сильнейших клубов в российских и международных соревнованиях. Анализ игрового творчества сильнейших игроков России и мира.

Тема 2. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Общие гигиенические требования к режиму дня, питания и отдыху, при регулярных занятиях бадминтоном.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Соблюдения санитарно-гигиенических требований во время занятий в спортивном зале.

Личная гигиена юного спортсмена. Уход за телом.

Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и ее значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с вредными привычками.

Тема 3. Строение и функции организма человека

Влияние физических упражнений на организм. Общие сведения о строении организма человека. Костная и мышечная системы. Сердце и кровообращение. Дыхание и газообмен. Роль центральной нервной системы.

Особенности организма детей и подростков. Влияние занятий спортом на организм. Повышение работоспособности. Понятие об утомлении и переутомлении.

Основные средства восстановления. Водные процедуры (теплый и контрастный душ, теплая ванна, сауна) как средства восстановления. Массаж и самомассаж.

Методика их применения.

Тема 4. Врачебный контроль

Первая помощь при несчастных случаях.

Значение врачебного контроля и самоконтроль при занятиях спортом. Порядок осуществления медицинского контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям бадминтоном.

Дневник самоконтроля (контроль за весом, пульсом, самочувствие и т.д.)

Травмы. Причины их возникновения. Предупреждение травм во время учебно-тренировочных занятий. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, переломах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой доврачебной помощи. Меры обеспечения безопасности при занятиях бадминтоном.

Тема 5. Техника бадминтона

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки бадминтониста. Классификация и терминология технических приемов.

Техника передвижения по площадке: шаг, прыжок, приставной шаг, скрестный шаг, прыжок с одной и двух ног.

Техника выполнения ударов в ПЗ, СЗ, 33.

Особенности выполнения ударов при парной игре.

Стабильность и вариативность технических элементов.

Изучение обманных ударов в одиночной и парной категориях.

Тема 6. Тактика игры в бадминтон

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Взаимосвязь тактики с другими видами подготовки игрока. Классификация и терминология тактических действий и построений.

Индивидуальная тактика наступления и обороны. Тактика игры в одиночных и парных категориях. Тактика ведения атакующих и оборонительных действий в одиночных и парных категориях. Анализ тактических действий сильнейших игроков России и мира.

Установка перед играми и разбор проеденных игр. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения игрока и команды.

Сведения о сопернике: тактика игры вероятного соперника, его сильные и слабые стороны игры, характеристика игроков.

Тактический план предстоящей игры. Задания на ведение игры. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.

Разбор проведенной игры. Анализ игры, акцент на положительные и отрицательные моменты в ходе игры. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление моральноволевых качеств.

Тема 7 Морально-волевая подготовка

Моральные качества, присущие спортсмену: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности и чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Спортивная честь и культура поведения спортсмена; олимпийцы- пример для подражания.

Понятие о психологической подготовке бадминтонистов. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства бадминтонистов.

Тема 8 Основы методики обучения и тренировки

Понятие об обучении и тренировке как о едином педагогическом процессе.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Виды подготовки бадминтонистов: техническая, тактическая, физическая, моральноволевая и др.

Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация, разучивание технико - тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

Особенности воспитания выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости. Методы тренировки. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).

Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных бадминтонистов и единство процесса их совершенствования.

Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных бадминтонистов. Основы планирования круглогодичной тренировки.

Планирование и учет спортивной тренировки.

Перспективное и текущее планирование тренировки. Учет выполнения тренировочных программ. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных бадминтонистов.

Тема 9. Правила, организация и проведение соревнований

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Состав судейской коллегии. Обязанности судей. Методика судейства.

Значение спортивных соревнований, требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований и их особенности. Положение о соревнованиях, составление календаря игр. Заявки, их форма и порядок представления.

Подготовка судейской коллегии. Подготовка мест соревнований и оборудования.

Тема 10. Спортивный инвентарь и оборудование

Характеристика основного оборудования и инвентаря для игры в бадминтон, для проведения занятий и соревнований по бадминтону. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием. Обучение натягиванию ракеток на специальном станке.

V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Организационно-методические указания

Организация учебно - тренировочного процесса.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение календарного года. В каникулярное время учреждение может открывать в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или дневным пребыванием, проводить учебно-тренировочные сборы. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана. В соответствии с финансовыми возможностями центра и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных учащихся устанавливаются каникулы, продолжительность которых составляет 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера. Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, воспитательной работы.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторской и судейской практике учащихся.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Штатное расписание спортивной школы определяется в зависимости от целей и задач учебного заведения, финансовых возможностей, с учетом квалификации работников, определяемой на основе тарифно - квалификационных характеристик, утвержденных для работников физической культуры и спорта.

Основные закономерности возрастного развития и совершенствования физических качеств на этапах многолетней тренировки

Этап предварительной спортивной подготовки

Оптимальный возраст для начала предварительной спортивной подготовки в бадминтоне для мальчиков и девочек составляет 7-9 лет. В этом периоде необходимо уделять пристальное внимание правильному выполнению базовых технических элементов. Продолжительность этапа 2-3 года.

У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда. Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление, поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет, и не сильно развитые мышечные группы обеспечивают хорошую подвижность, что облегчает разучивание движений, необходимых для формирования базовой техники для игры в бадминтон и способов передвижения по площадке.

Этап базовой подготовки (начальной спортивной специализации)

В 12 лет у девочек и в 13 у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца.

Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается.

В начальной фазе полового созревания увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В 10-11 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие два года темпы прироста быстро снижаются.

В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек и 12-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации энергозатрат и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет, у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет, у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

Этап углубленной специализации

Особенности возрастного развития девушек 12-16 лет

У девушек наблюдается одновременное увеличение размера сердца и легких, длины и массы тела. Пик темпов прироста массы тела – 12-13 лет. Происходит формирование окончательных пропорций тела. Оптимальный период развития максимальной силы – 12-14 лет. В течение года после менархе резко снижается прирост максимальной силы в связи с прекращением прироста мышечной массы. Темпы прироста силовой выносливости замедляются. На протяжении всего этапа специальная силовая выносливость возрастает практически равномерно. Использование средств для развития специальной силы (тренажеры, упражнения с отягощениями) обеспечивает ее прирост параллельно с увеличением мышечной массы.

Особенности возрастного развития юношей 13-17 лет

Высокие темпы увеличения длины тела сохраняются до 16-17 лет, массы тела – до 17-18 лет. Пик прироста массы тела происходит в 14-15 лет; с ним совпадает пик увеличения массы сердечной мышцы. Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15-16 лет. Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет. Для скоростно-силовых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет с пиком прироста в 15-16 лет. Реализация силовых потенциалов зависит от формирования пропорций тела и увеличения силовых способностей. Оптимальный период для развития специальной взрывной силы ударных движений 14-17 лет.

Воспитательная работа и психологическая подготовка.

Воспитательная работа

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен большое внимание уделять вопросам нравственного воспитания, принимая меры, направленные на нейтрализацию неблагоприятного влияния спорта на личность и усиление положительного воздействия.

Главной задачей в занятиях со спортсменами является развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма. В процессе тренировки юных спортсменов важная роль отводится воспитанию дисциплинированности, решительности, настойчивости и трудолюбия. Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно - тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, и задач спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно - соревновательную деятельность и жизнь Центра.

Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секции, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиции. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортивной школы. Эффект воспитательного

воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомотивацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино, фото, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Годовой план воспитательной работы спортивной школы содержит следующие разделы:

I. Общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе. В этом разделе излагаются общие сведения об учащихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду, общественно полезной работе; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подготовленности по основным разделам тренировки и соревнований.

II. Воспитательные задачи. В данном разделе формируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

III. Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий учащихся):

1) организационно-педагогическая работа- определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно- методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня учащихся и др.;

2) формирование основ мировоззрения социальной активности- определяется тематика лекций ,докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;

3) воспитание сознательно отношения к учению, культуре умственного труда- предусматриваются меры по овладению учащимися умениями и навыками самостоятельной работы; осуществляется контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;

4) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию- определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятия;

5) нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной Этики- планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

6) эстетическое воспитание- намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой России, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

7) физическое воспитание - предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта, формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом;

8) работа с родителями и связь с общественностью- указываются формы и методы содружества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

Конкретными формами воспитательной работы могут быть: встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, известными спортсменами, беседы о внутривнутриполитической жизни нашей страны и международном положении; организация самообслуживания в зале, спортивно-оздоровительном лагере, беседы на этические и спортивно-этические темы; диспуты; читательские конференции; торжественный прием и выпуск воспитанников спортивной школы; проведение торжественных собраний; празднование дней рождения; посещение театров, музеев, выставок; встречи с деятелями литературы и искусства; походы в кино; экскурсии; турпоходы и др.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка подразделяется на: общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.

В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного бадминтониста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности бадминтонистов и их проявления находятся в тесной связи с индивидуальным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

Развитие процессов восприятия.

Специфика бадминтона требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у бадминтонистов выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета.

Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения, как: игра в бадминтон на половине площадки, при этом между ударами спортсмен должен коснуться ракеткой боковой или центральной линии площадки; игра в бадминтон двумя воланами (следить за тем, чтобы волан подавали одновременно вначале розыгрыша); игра на целой площадке, но между ударами спортсмен должен сделать поворот на 90° , 180° , 360° .

Игра в бадминтон требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У игроков время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у бадминтонистов комплексные специализированные восприятия: «чувство волана», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени»

Развитие внимания.

Успешность технических и тактических действий бадминтонистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо научить юных бадминтонистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов; развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.

У бадминтонистов необходимо развивать наблюдательность-умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность- умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность- умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий.

Развитие способности управлять эмоциями.

Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность бадминтониста, как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности.

Обучение юных бадминтонистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Воспитание волевых качеств.

Воспитание волевых качеств - важное условие преодоление трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочной - соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей- объективные и субъективные. Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями игры в бадминтон, а субъективные- особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать бадминтонист- это целеустремленность и настойчивость, выдержка и смелость, инициативность и дисциплинированность, умение терпеть.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

Эффективным средством воспитания инициативности являются тренировочные игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

1. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игре) состоит в следующем:

- 1) осознание игроком задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура, покрытие и т.п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый бадминтонист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни бадминтонисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни бадминтонисты в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а ВО время игры их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний: 1) состояние боевой готовности; 2) предстартовая лихорадка; 3) предстартовая апатия; 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсмена к игре. Для данного состояния характерны следующие

особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предстартовая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предстартовая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предстартовой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- учащийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

= применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности; увеличить общую продолжительность разминки;

= произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

= применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;

= воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления бадминтониста в соревнованиях во многом зависит от умелого управления игрой со стороны тренера.

Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку.

Разминка имеет большое значение, как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения вработываемости. Разминку бадминтонист должен проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 мин, другому - 10 мин.

Обязательно включить в разминку несколько беговых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5-8 мин. до игры. Очень важно перед игрой провести 2-3 минутную беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

В процессе игры возникают множество моментов, ситуаций, которые требуют оперативного вмешательства тренера: внести некоторые коррективы в действия игрока, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцентировать внимание игрока на определенные действия соперника как в защите, так и в нападении и т. п. Для этого

тренер использует перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приемы «психологической защиты» в игре.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игрока, для поднятия морального духа и т.д.

Во всех случаях, разговор тренера со спортсменом, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игрока, давать ему нагоняй, особенно во время игры.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

В заключении следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей бадминтонистов.

Восстановительные средства и мероприятия

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной - соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяют на : текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление- восстановление после перенапряжении.

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств , построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо-, и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, контрастный душ),обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям; проведение курсов витаминизации и использование биологически активных пищевых добавок.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых и другие приемы психогигиены психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их. Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы) комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Технология восстановления бадминтонистов высокого класса.

Повышение эффективности управления подготовкой спортсменов в современной системе спортивной тренировки все в большей мере связывается специалистами с регулированием вопросов применения рациональных средств и методов восстановления организма спортсмена после высоких нагрузок. В процессе такой работы отобраны наиболее доступные пути повышения спортивной работоспособности и функционального состояния, одним из которых является использование физических средств восстановления (ручного массажа, гидро- и вибровоздействия)

Необходимо совмещение задач восстановления организма бадминтонистов с особенностями распределения нагрузок в режиме дня.

Физические средства восстановления в зависимости от технологии могут иметь две направленности- тонизирующую или релаксирующую, которые стимулируют процессы, характерные преимущественно для «срочного» или «отставленного» восстановления. Применение физических средств восстановления в тонизирующей направленности способствует улучшению функционального состояния нервно- мышечного аппарата и повышению проявления уровня скоростно-силовых качеств, тем самым подготавливая организм спортсмена к следующим нагрузкам в режиме тренировочного дня. Использование физических средств восстановления в релаксирующей направленности приводит к временному снижению лабильности нервно-мышечного аппарата и снижению уровня скоростно - силовых качеств спортсменов, тем самым подготавливая организм бадминтониста к тренировочному занятию следующего дня с последующим выходом на фазу суперкомпенсации.

Для повышения эффективности процессов восстановления организма бадминтониста необходимо выбрать правильное варьирование физических средств восстановления различной направленности на протяжении тренировочного дня. При этом нельзя забывать, что применение физических средств восстановления является дополнительной нагрузкой на организм, стимулирующей дальнейший расход ресурсов организма. При необоснованном использовании физических средств восстановления тонизирующей направленности в спортивной практике наблюдаются случаи ухудшения функционального состояния и появления перетренированности.

Разработана методика использования физических средств восстановления на этапе предсоревновательной подготовки и во время соревнований.

При планировании использования физических средств восстановления необходимо учитывать не только функциональное состояние спортсмена, объем и интенсивность предшествующей нагрузки, но и, что очень важно, характер воздействия каждого конкретного

физического средства восстановления на организм бадминтониста, а также его индивидуальные особенности.

Поэтому между тренировочными занятиями и во время соревнований (в режиме дня), когда необходимо подготовить организм спортсмена после первого тренировочного занятия или первой половины соревновательного дня к последующей нагрузке (ко второму тренировочному занятию или второй половине соревновательного дня), следует использовать физические средства восстановления тонизирующей направленности, повышая уровень проявления скоростно-силовых качеств бадминтониста после выполненной работы.

Физические средства восстановления, технологические режимы которых соответствуют рекомендованной направленности, необходимо использовать в конце тренировочного и соревновательного дня или в день отдыха. Несмотря на то, что эти процедуры могут привести к временному понижению функциональной активности организма, на качественно новый уровень работоспособности на следующий день. Для усиления эффекта можно использовать одно или несколько физических средств восстановления. При этом необходимо соблюдать однонаправленный характер воздействия на организм.

Врачебный контроль

Врачебный контроль за занимающимися на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии - кабинетом врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники или районным врачебно-физкультурным диспансером.

Врачебный контроль за занимающимися, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, осуществляется исключительно врачебно-физкультурным диспансером.

Врач спортивной школы осуществляет медицинский контроль за учебно-тренировочным процессом и в период соревнований.

На каждого учащегося заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете школы или во врачебно-физкультурном диспансере.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки являются контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Периодически проводят текущие обследования. Это позволяет выявить пригодность детей к занятиям спортом, установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Углубленные и этапные обследования дают возможность определять динамику состояний здоровья и спортивной формы занимающихся, текущие обследования позволяют следить за переносимостью нагрузок, своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

В учебно-тренировочных группах предусматривается проведение двух углубленных медицинских обследований по программе диспансеризации. Их главной задачей является определение состояния здоровья, выявление отклонений от нормы и составление на основе этого соответствующих рекомендаций.

В группах спортивного совершенствования в углубленные медицинские обследования, проводимые два раза в течение годового цикла, включаются специальные обследования и пробы со специфической нагрузкой. Данные этапных комплексных обследований характеризуют функциональную подготовленность и состояние здоровья юного спортсмена после определенного этапа подготовки.

Инструкторская и судейская практика

Учащиеся учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования обучения могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах.

Со второго года обучения занимающиеся в УТГ должны уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером. С третьего года обучения необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных технических приемов. Занимающиеся

должны уметь составлять конспект занятий и проводить вместе с тренером принимать участие в судействе учебных игр в своей группе, уметь вести прокол игры.

На четвертом году обучения в учебно- тренировочных, группах занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами более младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1. Горячев А.П., Ивашин А.А. Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ. М.: Советский спорт, 2010.

2. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ.

3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008).

4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом Минспорта России от 24.10.2012 года № 325.

5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014.

Дополнительная литература:

6. Лифшиц В. Л. Бадминтон: ступени мастерства. Йошкар-Ола. 1994

7. Федерация бадминтона. Правила соревнований. Москва. «ФиС». 1986

8. ЕВСК. Г. Москва. «Советский спорт».2012.

9. В. Л. Лифшиц, А. Галицкий. Бадминтон. ФиС.1995.

10. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина, - М., 1995.

11. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.

12. Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня.- М.: Шаг, 1993.

13. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для вузов.- М.: Владос,2002.

14. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоров я, 1990.

15. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность.- М.: Терра-спорт, 2000.

16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера.- М.: Астрель, 2003.