

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ



**ГБОУ Школа №777**

Юго-Восточный административный округ  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы  
**«Школа № 777 имени Героя Советского Союза Е.В. Михайлова»**

**Учебный курс (4 часть)**  
**для дистанционного обучения**  
**в группах дополнительного образования по бадминтону**

Автор курса: педагог ДО высшей категории Гук П.Р. ([p.r.guk@school777.ru](mailto:p.r.guk@school777.ru) , 89032048296)

Соавтор курса: педагог ДО первой категории Прудникова Н.В. ([n.p.prudnikova@school777.ru](mailto:n.p.prudnikova@school777.ru), 89269149057)

# ***Общая физическая подготовка в бадминтоне***



**В бадминтоне физическая подготовка спортсменов (бадминтонистов) направлена на всестороннее и гармоничное развитие физических качеств, овладение жизненно важными двигательными действиями. В процессе занятий бадминтоном развиваются такие физические качества как: сила, быстрота, общая выносливость, гибкость, прыгучесть, равновесие, ритмичность, ловкость, координация, способность к расслаблению; занятия бадминтоном опосредованно воздействуют на организм обучающихся, повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшают подвижность в суставах и способствуют укреплению здоровья в целом. Совершенствование двигательных качеств подразделяется на общую физическую подготовку и специальную.**

Общая физическая подготовка включает в себя разностороннее развитие физических качеств спортсменов (бадминтонистов), которые направлены на развитие **двигательной мускулатуры**, в качестве средств общей физической подготовки по бадминтону широко используются **общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки, соревновательно-игровые упражнения и спортивные игры.**

***Для развития основных***

***физических качеств***

***предлагаются следующие упражнения:***



Для развития общей выносливости – продолжительный бег, кроссовый бег умеренной интенсивности, длительная ходьба средней интенсивности, спортивная ходьба. Общая выносливость развивается при выполнении упражнений слабой или средней интенсивности в течение продолжительного времени. **Выносливость** - самое необходимое качество для спортсмена, но выносливость для бадминтониста имеет свои особенности, он должен приучить себя многократно в быстром темпе пробежать 10 м, чтобы в ходе матча, а этот матч может длиться и больше часа, постоянно делать спринтерские рывки. То есть бадминтонисту нужна скоростная выносливость, чтобы точно ударить по волану сверху, надо быстро отойти назад, а потом так же стремительно приблизиться к сетке, чтобы добить волан или сделать подставку и так в ходе всей игры.

Для развития быстроты – бег на короткие дистанции, челночный бег, спортивные и подвижные игры с бегом и прыжками. Для развития быстроты необходимо применять упражнения, выполняемые с большой скоростью и частотой, без этого качества бадминтонист не бадминтонист, если спортсмен не научился, определив направление удара соперника, быстро стартовать в нужное место площадки, то инициативой в игре никогда не завладеет. Все лучшие мастера бадминтона — это спортсмены, обладающие качеством спринтеров. Самоотверженность в игре, присущая бадминтонистам экстракласса, невозможна без такого качества, как быстрота.

**Для развития силы – упражнения с различными  
отягощениями, гимнастические и  
акробатические упражнения. Упражнения для  
развития силы выполняются попеременно для мышц  
сгибателей и разгибателей, следует так же  
чередовать упражнения для развития мышц ног, рук,  
туловища, в исходном положении стоя и лежа.**



Для развития ловкости и координации – челночный бег, бег с ускорением на отрезках 10–15 м, встречные эстафеты, подвижные игры. К специальной физической подготовке относятся средства и методы, которые решают задачи развития и совершенствования двигательных качеств и навыков, удовлетворяющих требованиям технической подготовки, преимущественно для совершенствования быстроты, скоростной выносливости, дальнейшего развития подвижности в суставах и эластичности мышц, ловкости и координации движений.



Спасибо  
за внимание!



Download from  
[Dreamstime.com](https://www.dreamstime.com)

This artwork has been created by the author and is not to be used for commercial purposes.



© 2013-2014  
All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without the prior written permission of the publisher.