

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО СПОРТИВНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ИГРОВЫМ ВИДАМ СПОРТА
140402, Московская область, г. Коломна, ул. Дзержинского, д.18
тел: (496) 615-47-96, 615-52-33 e-mail: klmn_fsoigrsp@mosreg.ru

Методическая разработка
Специфические особенности бадминтона как вида спорта

Инструктор по спорту
Климовская Татьяна Андреевна

Коломна
2023 г.

Специфические особенности бадминтона как вида спорта

Бадминтон - популярная спортивная игра. Она широко распространена во всем мире, особенно в азиатских странах. В России бадминтон также получил широкую известность.

Занятия бадминтоном разносторонне воздействуют на организм человека, развивают физические качества, многогранно расширяют арсенал двигательных навыков, способствуют развитию волевых качеств, формируют устойчивую потребность у занимающихся бережно относиться к своему здоровью.

Занятия бадминтоном способствуют улучшению точности зрительного восприятия, повышают быстроту двигательной реакции и формируют пространственное представление о площадке.

Движения, используемые бадминтонистом, носят естественный характер, основу их составляют бег, метания, прыжки.

Прыжковые упражнения способствуют укреплению мышечно-связочного аппарата ног. Ударные движения повышают подвижность кистей рук и укрепляют их связочный аппарат.

Комплексное воздействие средств бадминтона повышает обмен веществ, улучшает деятельность всего организма, стимулирует работу органов кровообращения и дыхания, укрепляет нервную систему.

Игровая деятельность стимулирует положительные эмоции у занимающихся, такие как жизнерадостность, позитивизм, бодрость.

Поэтому бадминтон является не только средством физического развития, но и активного отдыха, особенно для людей интеллектуального труда.

Занятия бадминтоном помогают формировать ценные личностные качества, такие как смелость, уверенность в себе, быстроту мышления, находчивость, настойчивость.

Внедрение бадминтона в учебный процесс школ, вузов, производственную физическую культуру помогает решить задачу массового физического совершенствования нации, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, обеспечить творческое долголетие, подготовить к службе в армии. Известно, что средства бадминтона входят в программу физической подготовки космонавтов.

Простота и доступность бадминтона позволяют начинать занятия этим видом спорта людям любого возраста и пола. Для любительских занятий не требуется больших затрат, люди практикуются на открытом воздухе, используют простейшие площадки, самодельное оборудование.

Вариативность нагрузки, которую можно индивидуально дозировать, позволяет включать средства бадминтона в реабилитационные мероприятия в домах отдыха, в специальных медицинских группах в вузе.

С другой стороны, бадминтон является технически сложной игрой. Спортсмены высокого класса быстро и легко перемещаются из одного конца площадки в другой, из сложных положений достают волан, красиво выполняют атакующий удар «смеш» в прыжке. Подсчитано, что в среднем спортсмен в одном розыгрыше выполняет 20 ударов. Если предположить, что $\frac{2}{3}$ из этих ударов направлены по углам, то получается, что бадминтонист преодолевает около 100 м. В матче пробегаемая дистанция может составить до 6 км. В современной игре максимальный рекорд скорости движения волана составляет 493 км/ч, что вынуждает бадминтонистов быстро оценивать игровую ситуацию, прогнозировать ход игры, создавать тактически выгодные для себя ситуации. Поэтому перед бадминтонистами постоянно возникают интеллектуальные и

двигательные задачи, решение которых они и осуществляют в процессе игры. Многообразие и вариативность игровых ситуаций складывается из траектории движения волана, его скорости, положения игроков на площадке, направлений их передвижения, величины усилия при ударе. В бадминтоне большое значение имеют хорошо развитые координационные способности игроков, которые способствуют быстрому и эффективному выполнению двигательных действий на площадке.

Соревновательная деятельность в бадминтоне разнообразна и сложна. При ее системном анализе обнаруживается взаимосвязь проявления физических качеств и технической подготовленности, физической подготовленности спортсменов и тактических действий, выполняемых ими. Выявляется взаимосвязь приемов техники и тактических действий [158]. Таким образом, все стороны подготовленности бадминтониста комплексно проявляются в соревновательной деятельности. Успешная реализация на соревнованиях по бадминтону различных сторон подготовленности свидетельствует о хорошей интегральной подготовке спортсмена.