

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
Особенности физического и функционального развития бадминтонистов 7-10 лет

Инструктор по спорту
Климовская Татьяна Андреевна

Коломна
2023 г.

Особенности физического и функционального развития бадминтонистов 7-10 лет

Возраст 7-10 лет является наиболее подходящим для начала тренировочных занятий в бадминтоне, поскольку этот период является сенситивным для развития основных физических качеств, важных в игровых видах спорта. В этом возрасте формируется база специальных двигательных навыков, закладывается фундамент технической подготовленности.

Важно сформировать у юных бадминтонистов положительную мотивацию к систематическому тренировочному процессу, привить им навыки личной гигиены, спортивного режима, воспитать дисциплинированность и ответственность. Данные личностные качества будут необходимы юному спортсмену для адаптации к многолетнему тренировочному процессу, выполнению в дальнейшем монотонных нагрузок с высокой интенсивностью.

Тренер в своей работе со спортсменами 7-10 лет должен использовать авторитарный стиль руководства, распределять обязанности между спортсменами в группе, формировать сплоченный коллектив бадминтонистов. С этой целью необходимо собирать дополнительную информацию о спортсменах, плотно общаться с родителями и учителями, выявлять особенности характера юных бадминтонистов, проявление лидерских качеств, изучать приоритетные мотивы каждого спортсмена в тренировочном процессе.

Составление годовых планов тренировочной работы должно опираться на принципы систематичности и последовательности, а также на учет возрастных особенностей юных бадминтонистов.

Возраст 7-10 лет характеризуется интенсивным ростом и развитием организма. Подвижность в позвоночном столбе, эластичность связочного аппарата позволяют тренеру целенаправленно формировать гибкость, необходимую в бадминтоне на всех этапах мастерства. Вместе с тем важно уделять внимание укреплению мышц спины и равномерному их развитию, независимо от латерализации функций головного мозга и ведущей игровой руки. В этом возрасте развитие крупных мышц туловища, нижних конечностей, плечевого пояса происходит быстрыми темпами, медленнее развиваются мелкие мышцы. Вследствие чего детям данного возраста сложно выполнять точные мелкие движения.

Моторика детей 7-10 лет зависит от функциональных возможностей вегетативной системы организма. Значительны различия организма детей данного возраста и взрослых людей: большая поверхность легких, значительное количество крови, протекающее через легкие в единицу времени, большие показатели минутного объема дыхания, минутного объема крови, как в покое, так и при работе, высокая эластичность сосудов.

Дети этого возраста хорошо переносят динамичные нагрузки. Статичные положения, применяемые даже непродолжительное время, ими воспринимаются хуже. Мышечные усилия большой мощности в этом возрасте должны применяться редко и строго дозироваться.

В процессе обучения бадминтону необходимо учитывать координационную сложность выполняемых движений. Двигательный анализатор в коре головного мозга постоянно совершенствуется. Простые координационные упражнения хорошо оцениваются детьми младшего школьного возраста по силовым, пространственным и временным характеристикам. Лучше воспринимаются юными спортсменами пространственные движения, связанные с разгибанием суставов, хуже - со сгибанием. При систематических тренировках в бадминтоне координация детей быстро совершенствуется.

Выносливость детей 7-10 лет значительно отличается от показателей взрослого человека. Дети не способны длительное время выполнять однообразную работу, быстро устают, но и восстановительные процессы также протекают быстрее.

В возрасте 7-10 лет происходит формирование базы двигательных способностей. Задача тренера в этот период заключается в разучивании большого количества новых разнообразных движений. Существует прямая взаимосвязь между формированием фундамента двигательных действий в младшем школьном возрасте и возможностью совершенствования в дальнейшем многообразия технических элементов бадминтона.

Психологические особенности наряду с морфофункциональными имеют значение при организации тренировочного процесса юных бадминтонистов 7-10 лет.

К этому возрасту вес мозга достигает 90% от веса взрослого человека, но продолжается его структурное формирование. Обучение в школе, занятия в спортивной секции способствуют постепенному управлению ребенком своими психическими процессами. Сила, подвижность, уравновешенность нервных процессов получают в этом возрасте значительное развитие. Однако устойчивость их находится на низком уровне, что обуславливает высокую

утомляемость нервной системы ребенка. Для поддержания работоспособности на высоком уровне тренеру необходимо часто менять задания, условия выполнения упражнений, исходных положений, включать в процесс тренировки разнообразные подвижные игры, соревновательные упражнения, тем самым повышая эмоциональный фон тренировочного занятия.

Подвижные игры способствуют развитию всех психических функций и качеств ребенка: повышается острота ощущений и восприятия, улучшаются внимание и оперативная память, совершенствуются мышление и воображение, развиваются социальные чувства и волевые качества.