

УДК 796.344+378.172

## МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ НА ЗАНЯТИЯХ БАДМИНТОНОМ

*И.Р. Стомба, Н.В. Столярова, О.Л. Петрожак*

Среди многообразия средств физического воспитания студентов, как наиболее доступное и эффективное оздоровительное средство может выступить спортивная игра бадминтон. Бадминтон, оказывая разностороннее воздействие на организм, обеспечивает большое разнообразие двигательных действий, способствует накоплению двигательного опыта, развитию двигательной памяти, позволяет приобретать широкий круг двигательных качеств.

Ключевые слова: студенты, бадминтон, физическое качество быстрота.

Основой высокой работоспособности во всех видах деятельности является хорошая физическая подготовленность, которая не может быть достигнута без достаточного уровня развития основных физических качеств и сформированных двигательных умений и навыков. Высокий уровень развития физических способностей – основа для овладения новыми видами двигательных действий.

Физическое воспитание студентов высших учебных заведений состоит из теоретических, практических и контрольных занятий. В процессе обучения в вузе по дисциплине «Физическое воспитание» предусматривается решение различных задач, одними из которых являются сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения. Одной из главных задач, которая решается в процессе физического воспитания в высших учебных заведениях, является развитие физических качеств у студентов. Игра в бадминтон является одним из наиболее эффективных средств развития физических качеств. Одним из основных физических качеств, которые развивает игра в бадминтон, является быстрота [1, 3].

Быстрота, как физическое качество спортсмена, определяет его способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. В многообразии действий, входящих в деятельность бадминтониста, значительное место занимает скорость выполненных двигательных актов.

Проявление в целом быстроты у бадминтониста можно выразить в следующей форме: мгновенная реакция на движущийся волан; осмысливание значимости замысла противника; правильное исходное положение, позволяющее эффективно выполнить стартовое ускорение к месту приземления волана; ответное действие, ставящее противника в трудную игровую ситуацию.

При игре в бадминтон основная задача состоит в достижении определенной скорости передвижения по площадке, чтобы наилучшим образом произвести задуманный маневр с воланом.

В бадминтоне, как и во всех спортивных играх, мы встречаемся с простой и сложной двигательными реакциями. Под простой реакцией понимают время ответа заранее известным движением на заранее известный сигнал при неожиданном его появлении. Совершенствование быстроты простой реакции бадминтониста является основой совершенствования его сложной реакции, т.е. времени реагирования заранее известным движением на неожиданный сигнал (в данном случае – волан, движущийся с неизвестной заранее скоростью в неизвестном заранее направлении).

Комплексное проявление быстроты во время поединка бадминтонистов зависит от латентного времени двигательной реакции, скорости одиночного сокращения мышц при условии преодоления собственного веса тела и минимально возможной частоты движения. Воспитывать такое физическое качество можно с помощью определенных средств и методов тренировки, целенаправленно воздействующих на совершенствование трех вышеуказанных элементарных ее форм. Максимальная скорость движения бадминтониста в значительной мере зависит от силы мышц и аппаратной выносливости. Она зависит также от степени подвижности в суставах и способности мышц быстро переходить из напряженного в расслабленное состояние.

Быстроту и быстроту реакции развиваем следующим образом: бег со старта на короткие дистанции; ускорение из основной стойки с середины спортивного зала на 10 метров в различные направления по сигналу; челночный бег по ширине бадминтонной площадки; броски теннисного мяча в парах, увеличивая силу броска и сокращая дистанцию; броски теннисного мяча в парах, в сторону от партнера на 2 метра с последующей ловлей одной рукой; отпускание теннисного мяча тренером на уровне пояса и ловля его спортсменом хватом сверху.

В числе методов развития быстроты широко применяются методы повторного, повторно-прогрессирующего и переменного (с варьирующими ускорениями) упражнения.

Основная цель занятия – стремление повысить свою максимальную скорость. Этому подчиняются все характеристики методов (длина дистанции, интенсивность выполнения, интервалы отдыха, число повторений). Длина дистанции (или продолжительность упражнения) выбирается такой, чтобы скорость передвижения (интенсивность работы) не снижалась к концу попытки. Движения выполняются с максимальной скоростью; занимающийся в каждой попытке стремится показать, как правило, наилучший для себя результат. Интервалы отдыха между попытками делают настолько большими, чтобы обеспечить относительно полное восстановление. Скорость движения не должна заметно снижаться от повторения к повторению.

Интервалы отдыха должны быть, с одной стороны, настолько короткими, чтобы возбудимость центральной нервной системы не успевала существенно снижаться, а с другой – настолько длинными, чтобы показатели вегетативных функций успели более или менее полно восстановиться. Это оказывается возможным, так как восстановительные процессы в послерабочем периоде протекают неравномерно: сразу после работы восстановление идет очень быстро, а потом замедляется. Можно считать, что в начальной трети восстановительного периода ряда функций проходит 70 % всего восстановления. Во второй-третьей – 25 %, в третьей – всего лишь 5 %. Поэтому, например, если восстановление после бега на 100 м занимает 12 мин, то уже через 8 мин работоспособность восстановится на 95 %, что дает возможность начинать следующую попытку практически без снижения скорости.

В интервалах между повторениями следует использовать активный отдых – это позволит поддерживать центральную нервную систему на достаточно высоком уровне. В качестве средств активного отдыха рекомендуются упражнения небольшой интенсивности, включающие функционирование тех же мышечных групп, что и в основном упражнении. В беге, например, следует заполнять паузы отдыха спокойной ходьбой или свободным медленным бегом, в плавании – неторопливыми движениями в воде и т.п.

Поскольку при повторной скоростной работе интервалы отдыха все же недостаточны для полного восстановления, то относительно быстро наступает утомление, внешне выражающееся в снижении скорости. Это снижение служит первым сигналом (критерием достаточности) для прекращения в данном занятии работы по воспитанию быстроты: дальнейшие повторения способствовали бы лишь развитию выносливости.

Важным условием высоких проявлений быстроты служит оптимальное состояние возбудимости центральной нервной системы, которое может быть достигнуто только в том случае, если занимающиеся не утомлены предшествующей деятельностью. Поэтому скоростные упражнения в занятии обычно планируют ближе к началу, а в системе занятий – в основном на первый или второй день после дня отдыха [2].

Большое стимулирующее значение для проявления быстроты имеет использование в занятиях игрового и в особенности соревновательного методов. Соревнования обычно вызывают эмоциональный подъем, заставляют проявлять значительные усилия – это достаточно часто ведет к улучшению результата.

Специальные средства и методические приемы, стимулирующие проявление быстроты, следующие.

1. Введение в занятие элемента состязания в быстроте движений и действий.
2. Использование лидирования, например бег за партнером.
3. Применение сигналов, диктующих темп движений или служащих условными сигналами для двигательных реакций.

4. Применение дополнительных внешних сил, способствующих увеличению скорости движений.

5. Использование инерции предварительного «разгона», облегчающего выполнение последующей части упражнения с более высокой скоростью при ускорениях в беге или, например, применение наклонной дорожки при беге, прыжках в длину.

6. Уменьшение перемещаемого веса (облегченные снаряды для метания).

В целом при развитии быстроты необходимо соблюдать ряд следующих правил.

1. Выполнять упражнения с максимально возможной скоростью.

2. Освоенность упражнения (техника выполнения) должна быть высокой в целях концентрации внимания только на скорости выполнения.

3. Во время выполнения упражнения не должно происходить снижения скорости, иначе следует прекратить тренировку.

4. Тренировочные занятия по развитию быстроты не рекомендуется проводить в состоянии физического, эмоционального или сенсорного утомления.

Бадминтон очень демократичный вид спорта. Им можно заниматься в любом возрасте. Причем, что очень важно, можно начать тренироваться, например в 20, 30 или даже 40 лет. Конечно, при этом серьезных успехов в профессиональном спорте не добиться, но вот значительно поднять уровень игры можно, так как освоение технических элементов доступно каждому. Еще очень важно, что для игры в бадминтон надо намного меньше места, чем скажем для того же тенниса (на одном теннисном корте можно разместить пять бадминтонных), что делает этот вид спорта относительно не дорогим [4].

Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе.

Занятия бадминтоном повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшают подвижность в суставах и способствуют укреплению здоровья в целом.

#### Библиографический список

1. Бадминтон: учебник для студентов вузов по направлению 032100 – физ. культура / Ю.Н. Смирнов. – 2-е изд., исправ. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 248 с.

2. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: методические указания / В.М. Мачнев. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. – 27 с.

3. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие / В.Г. Турманидзе. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008. – 72 с.

Наука ЮУрГУ: материалы 67-й научной конференции  
Секции социально-гуманитарных наук

4. Жбанков, О.В. Специальная физическая подготовка в бадминтоне / О.В. Жбанков. – М.: Изд-во МГТУ им. Н.Э. Баумана, 1997.
5. Смирнов, Ю.Н. Бадминтон. Учебник для институтов физической культуры / Ю.Н. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2011.