

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАДМИНТОНИСТОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

*Устинов В.Д., студент 22211М гр.
Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия
Научный руководитель – к.п.н. Садыкова С.В.*

Аннотация. В статье рассмотрена методика совершенствования скоростно-силовых способностей квалифицированных бадминтонистов в годичном цикле подготовки. В начале исследования спортсмены обеих групп сдали тестовые упражнения, направленные на силовые способности, для оценки за положительным влиянием нашей методики. Экспериментальной группе мы предложили внедрить в свой тренировочный процесс нашу методику. Предоставлены результаты тестирования силовых способностей бадминтонистов, доказывающие эффективность предложенной методики.

Ключевые слова: скоростно-силовые способности, силовые способности бадминтонистов, тренировка, тренировочный процесс.

Актуальность. Хорошая физическая подготовленность игрока в бадминтоне обеспечивает эффективную работу и реализацию технико-тактического арсенала в условиях игры. Скоростно-силовые способности для бадминтонистов необходимы для успешного выполнения игровых приемов в тренировочном и игровом процессах. На протяжении всего матча бадминтонист выполняет многочисленные прыжки, выпады, удары в различные направления. Все это происходит в минимальный промежуток времени. Поэтому, мышцы бадминтониста должны развивать максимальную мощность за минимальный промежуток времени. Важной разновидностью скоростно-силовых способностей для бадминтониста является «взрывная сила», то есть градиент силы [2]. Взрывной игрок, как правило, может высоко прыгать, быстро менять направление и, как правило, быть быстрым и подвижным на площадке. Это имеет важное значение для бадминтониста [3]. Позитивное влияние оптимальной силовой тренировки многократно проверено и доказано. Присущее современному спортсмену уменьшение объема двигательной и физической нагрузки и на организм приводит к гипокинезии, гиподинамии. В процессе выполнения любого изометрического упражнения, спортсмен может увеличивать усилия постепенно (первый вариант) или же одномоментно, в кратчайшие промежутки времени, двигая при этом индивидуально максимальные величины (второй вариант). Нас интересует второй вариант, так как в спортивной практике мы повседневно сталкиваемся с необходимостью проявлять максимальные величины напряжения мышц в кратчайшие промежутки времени, как это предусматривает любое взрывное усилие [1]. В современной литературе по бадминтону отсутствуют данные о современной методике совершенствования «взрывной силы», а также нет комплексов

специально подобранных упражнений, приближенных к игровой деятельности, направленных на совершенствование «взрывной силы». Это и определяет актуальность нашей темы.

Цель исследования. Теоретическая разработка и экспериментальное обоснование эффективности методики совершенствования скоростно-силовых способностей квалифицированных бадминтонистов в годичном цикле подготовки.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось с 12 ноября 2022 года по 28 января 2023 года. В ходе исследования был проведен обзор научно-методической литературы, анализ и обобщения педагогической практики.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования была изучена научно-методическая литература, в которой выявлены проблемы развития скоростно-силовых способностей квалифицированных бадминтонистов на секционных занятиях, что позволило сформировать объективное представление о степени развития проблемы. Был проведен анализ литературных источников для грамотной постановки целей и выбора методов. Основное внимание уделялось изучению скоростно-силовых способностей квалифицированных бадминтонистов в годичном цикле подготовки.

Педагогический эксперимент являлся основным методом исследования, целью которого было проверить эффективность экспериментальной методики для повышения силовых способностей квалифицированных бадминтонистов. Эксперимент проводился на базе ГБУ «РСШОР по бадминтону Ф. Г. Валеева». В качестве испытуемых выступили квалифицированные бадминтонисты. Они составили контрольную и экспериментальную группы. Бадминтонистам из экспериментальной группы было предложено включить в свой тренировочный план нашу методику для развития силовых способностей.

Для контроля за положительным влиянием используемой методики нами применялись следующие тесты, которые отображены в таблице 1.

Таблица 1 – Тестовые упражнения для оценки силовых способностей

№ п/п	Название теста(общие)
1.	Тест В.М. Абалакова-высота подскока (кол-во см)
2.	Прыжок в длину с места (кол-во см)
3.	Вингейт-тест (мощность Вт)

С целью повышения скоростно-силовых способностей бадминтонистов применялись следующие средства общей физической подготовки:

разнообразные упражнения из других видов спорта, подвижные игры, выполняемые без значительных нагрузок.

Заключение. К моменту написания тезисов проанализированы источники научно-методической литературы, подобраны тесты для проведения проверки силовых способностей, разработаны комплексы упражнений для развития силовых способностей.

Список литературы.

1. Бондарчук, А. П., Основы силовой подготовки в споре./ А. П. Бондарчук. – Москва: Спорт, 2019. – 224 с. – ISBN 978-5-907225-08-4 – Текст: непосредственный.

2. Помыткин, В. П., Книга тренера по бадминтону. Теория и практика// В. П. Помыткин. – ОАО «Первая Образцовая типография», филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ», 2012-344 с. –ISBN 978-5-98585-081-9 – Текст: непосредственный.

3. Omosegard, V. Physical Training for Badminton. Denmark: Malling Beck, 2008 – Text: direct.