

Степанов Роман Александрович

магистр, преподаватель

Антонова Вера Владимировна

студентка

ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный
педагогический университет им. К. Минина»
г. Нижний Новгород, Нижегородская область

РАЗВИТИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СВОЙСТВ ОРГАНИЗМА СРЕДСТВАМИ ОФП У ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ПО БАДМИНТОНУ

Аннотация: в статье рассматривается спортивная игра – бадминтон и его история происхождения. Это не только самый энергозатратный, но и самый доступный вид спорта. В работе представлены основные физические упражнения, применяемые на секционных занятиях по бадминтону и способствующие развитию таких функциональных свойств организма, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость.

Ключевые слова: функциональные свойства организма, общая физическая подготовка, бадминтон, сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость.

Бадминтон входит в тройку самых сложных и энергозатратных видов спорта. Чтобы играть в данный вид спорта на любительском/профессиональном уровне, спортсмену необходима высокая физическая подготовленность. Несмотря на это, бадминтон положительно воздействует на организм человека, оказывая влияние на развитие таких физических качеств, как быстрота, сила, выносливость. В ходе регулярного тренировочного процесса развиваются координационные способности, гибкость и ловкость, повышается стрессоустойчивость. Благодаря доступности бадминтона, данным видом спорта можно заниматься в любом возрасте, так же использовать, как средство реабилитации в специальных

группах физической подготовленности. Исходя из этого, можно смело утверждать, что бадминтон укрепляет здоровье, улучшает физическую подготовленность и является прекрасным способом организации досуга [4, с. 74].

У многих людей представление о бадминтоне связано с отдыхом, перекидыванием волана друг другу, при этом не имея никакого соревновательного момента и мало кто знает, что бадминтон – это олимпийский вид спорта. В него играют два игрока или две команды по два человека. Цель игры – перекинуть ракеткой волан на сторону соперника таким образом, чтобы соперник не смог его отразить. Чтобы было засчитано очко, волан должен коснуться площадки соперника [5, с. 64].

Бадминтон считается одной из самых древнейших игр. Он произошел от игры в волан, в которую играли древние греки. Суть игры состояла в перекидывании специального волана. Свою популярность игра начала набирать в Англии. Игру бадминтон в том виде, в котором мы привыкли ее видеть, придумал английский герцог Бофорт в 1773 году. Свое название игра получила благодаря усадьбе «Бадминтон», которая вскоре стала центром развития и распространения игры. В 1934 году была создана Международная Федерация бадминтона, а в 1947 году был проведен первый чемпионат мира. В 1992 году бадминтон признали олимпийским видом спорта [4, с. 75].

Рассматривая воздействие игры на организм человека, можно сказать, что занятия бадминтоном положительно влияют на все системы организма. Во время игры бадминтонист набегает до 6 км, а его пульс составляет 180–200 ударов в минуту. При организации тренировочного процесса, необходимо учитывать данные факты и грамотно подходить к выбору физических упражнений [3, 17].

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования физических качеств, направленных на всестороннее, гармоничное и физическое развитие функциональных свойств организма.

Общая физическая подготовка способствует повышению функциональных возможностей организма, работоспособности и является основой подготовки спортсменов любого вида спорта. ОФП решает следующие задачи: повышение

показателей общей выносливости, быстроты и скоростно-силовых способностей, улучшение ловкости и подвижности суставов. Рассмотрим несколько упражнений, применяемых на секционных занятиях по бадминтону. (табл. 1)

Таблица 1

*Комплекс общей физической подготовки (ОФП) для взрослых и детей
на секционных занятиях по бадминтону*

Содержание	Доз-ка	Методические указания
Бег на месте (30 сек)	5–6 повторений	Бег на месте с высоким подниманием бедра и с захлестыванием голени поочередно
Прыжки на месте (30 сек)	5–6 повторений	Прыжки на месте (Джеки). Подпрыгивания с разводкой ног и подъемом рук над головой
Прыжки вправо-влево (30 сек)	5–6 повторений	Отталкивание производится каждой ногой поочередно
Прыжки на скакалке (30 сек)	3–4 повторения	Отталкивание производится с двух ног
Челночный бег 10/10	4–5 повторений	С касанием фишки/конуса
Бег 30 м. из положения высокого старта	3–4 повторения	Максимальная частота шагов
Бег 30 м. из положения упор лежа	3–4 повторения	Максимальная частота шагов
Бег 30 м. из положения низкого старта	3–4 повторения	Максимальная частота шагов
Бег 30 м. из положения сидя	3–4 повторения	Максимальная частота шагов
Бег 30 м. с разбега	3–4 повторения	Максимальная частота шагов. Разбег выполняется не более, чем за 10 метров до линии старта
Отжимание в упоре лежа на полу	3x10	Ноги не сгибать и не опускать таз. Делать вдох при каждом выпрямлении рук
Отжимание в упоре лежа на скамье	3x10	Ноги не сгибать и не опускать таз. Делать вдох при каждом выпрямлении рук
Отжимания от пола с широко расставленными руками.	3x10	Ноги не сгибать и не опускать таз. Делать вдох при каждом выпрямлении рук
Приседания	5x10	При выполнении соблюдать средний темп, дыхание произвольное
«Лодочка»	3x10	Упражнение можно выполнять на коврике. Разгибание спины лежа на животе
Бросок и ловля теннисного мяча в стену	2–3 мин.	Расстояние до стены 5–7 метров
Бросок и ловля теннисного мяча партнеру	2–3 мин.	Расстояние до партнера 5–7 метров

Бросок теннисного мяча вверх, с разворотом на 360*	2–3 мин.	Разворот выполнять в разные стороны
Ловля теннисного мяча с отскоком от пола	2–3 мин.	Упражнение можно выполнять с двумя теннисными мячами
Бросок теннисного мяча в пол партнеру	2–3 мин.	Ловля теннисного мяча после отскока от пола
Выпад вправо–влево	3x10	Выпад выполняется с перекатом на опорную ногу. Максимально глубоко
Выпад правой–левой	3x10	Упражнение выполняется с поочередной сменой ног. При смене ног, можно добавить прыжки
Наклон касаясь с захватом голеностопа	2x10	Наклон касаясь выполняется 4 раза, затем следует захват голеностопа и удержание 10 секунд
Наклон вперед из положения сед ноги врозь	3x10	При выполнении упражнения, ноги максимально разведены и выпрямлены
«Бабочка»	3x10	Стопы вместе. При выполнении упражнения плавно подтягивайте туловище вперед и разводите колени

Организовывая тренировочный процесс, в котором занимающиеся совершенно разного возраста и уровня подготовки, мы должны учитывать дозировку, интенсивность и продолжительность выполнения упражнений. Данные упражнения являются полезными как для детей, так и для взрослых, т.к. их простота и доступность гарантирует легкое выполнение и усваиваемость каждого из элементов. Комплекс упражнений рассчитан на спортсменов-любителей, посещающих секционные занятия по бадминтону. Перед выполнением основной части тренировочного занятия, необходимо выполнить тщательную разминку на все группы мышц. В заключительной части, рекомендуем выполнить растяжку, которая поспособствует росту силовых показателей. Необходимо учитывать цель посещения тренировочных занятий каждого занимающегося, так как многие используют данный вид спорта, как средство ЛФК.

Список литературы

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка: учеб. пособие для студентов вузов: доп. УМО по направлениям пед. образования / Ю.И. Гришина; Федер. агентство по образованию РФ, ГОУ С- Петерб. гос. технолог. ин-т (Техн. ун-т). – СПб.: Бизнес-пресса, 2006. – 185 с.

2. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х. Ланда. – М., 2004. – С. 34–82. – EDN: QTJEIX.
3. Мавроматис В.Д. Применение бадминтона в оздоровительной физической культуре: учеб. пособ. / В.Д. Мавроматис. – СПб.: СПбГАСУ, 2012. – 60 с.
4. Паршина М.В. Развитие физических качеств средствами бадминтона / М.В. Паршина, Е.И. Коробейникова // Наука–2020. – 2018. – №4 (20).
5. Рузибаева М. Э. Бадминтон как профессионально значимое средство для совершенствования координационных способностей у студентов / М.Э. Рузибаева // Проблемы педагогики. – 2020. – №3 (48). – С. 64–66. – EDN CDSONR.