

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ



ГБОУ Школа №777

Юго-Восточный административный округ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 777 имени Героя Советского Союза Е.В. Михайлова»

Учебный курс (5 часть)
для дистанционного обучения
в группах дополнительного образования по бадминтону

Автор курса: педагог ДО высшей категории Гук П.Р. (p.r.guk@school777.ru , 89032048296)

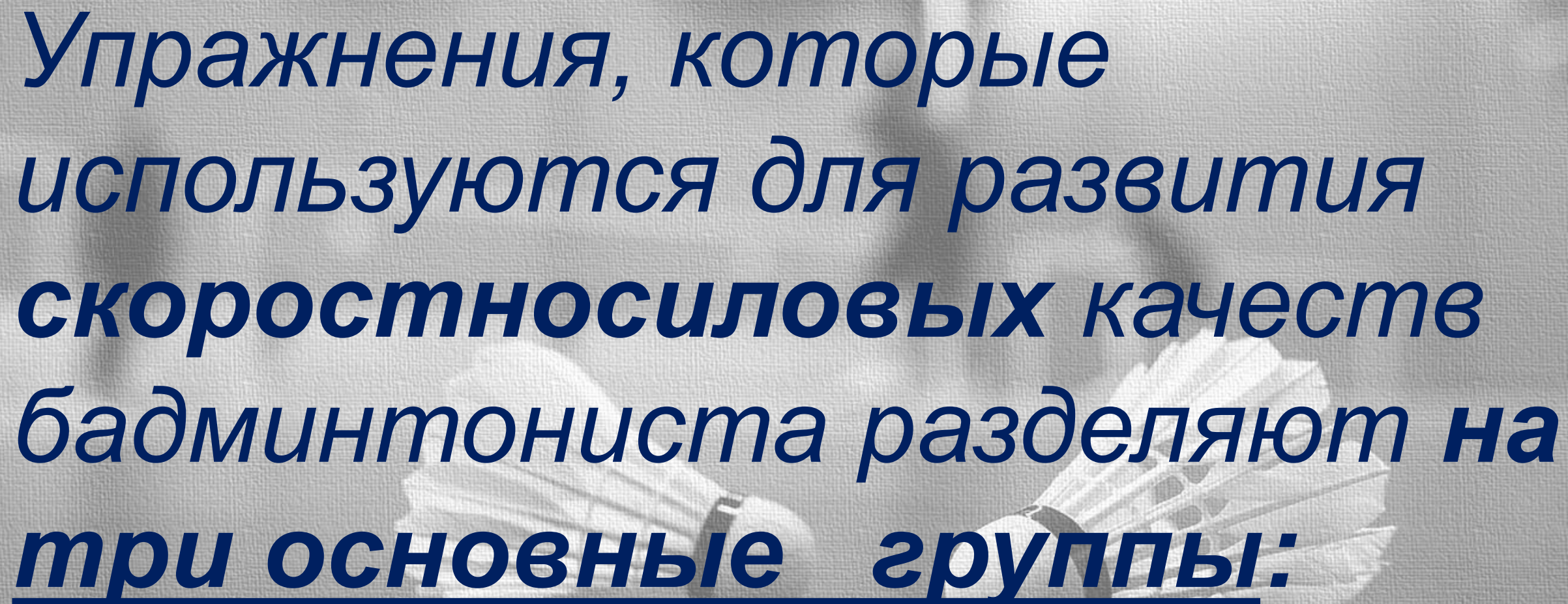
Соавтор курса: педагог ДО первой категории Прудникова Н.В. (n.p.prudnikova@school777.ru), 89269149057)

***Средства и методы
развития наиболее
важных и значимых
качеств бадминтониста***



Рассмотрим средства и методы, которые используются для развития наиболее важных и значимых качеств, которыми должен обладать бадминтонист.



The background of the slide shows two badminton rackets lying on a light-colored surface, possibly a table. The rackets are positioned diagonally, with their heads pointing towards the bottom right. The lighting is soft, creating a slight shadow under the rackets. The overall tone is neutral and professional.

*Упражнения, которые
используются для развития
скоростносиловых качеств
бадминтониста разделяют на
три основные группы:*

1. Упражнения с

преодолением

собственного веса

тела:



**А) Быстрый бег по прямой,
быстрые передвижения боком,
спиной, перемещения с изменением
направления движения.**



Б) Различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, в глубину, в высоту, на дальность.



С) Упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью.



2. Упражнения, выполняемые с

дополнительным отягощением

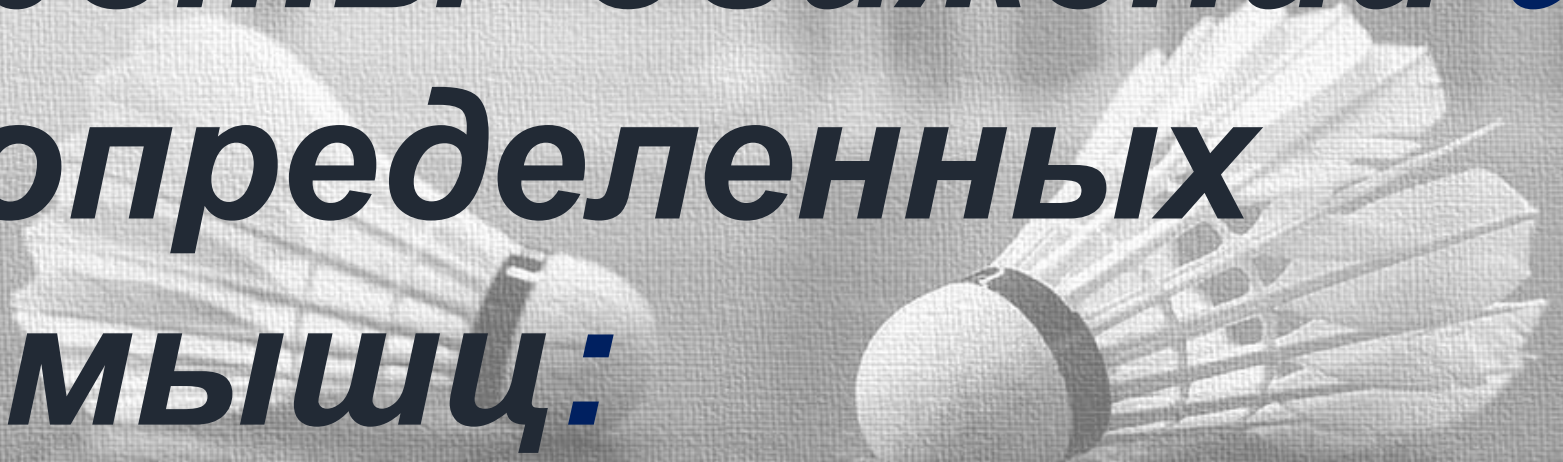
(пояс, жилет, манжетка,

утяжеленный снаряд).



**3. Упражнения, связанные с
преодолением сопротивления
внешней среды (вода, снег, ветер,
мягкий грунт, бег в гору и т. д.).**

**Существует также три
направления развития
быстроты движений и
силы определенных
групп мышц:**

The background of the slide shows two badminton rackets lying on a wooden floor. The rackets are positioned diagonally, with their heads pointing towards the bottom right. The floor has a light-colored wood grain pattern. The overall lighting is soft and even.

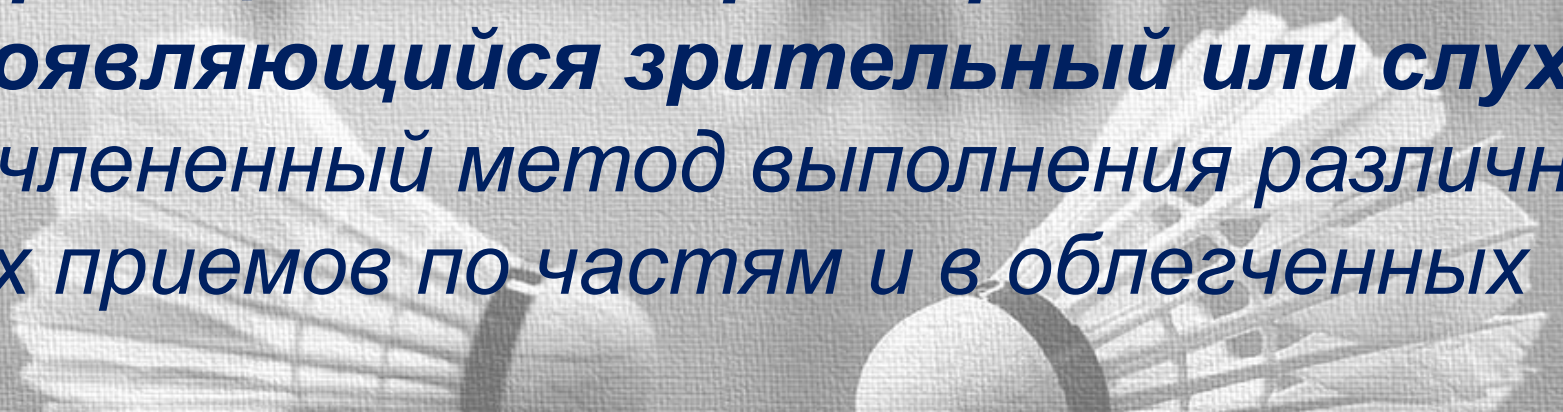
A) скоростное

B) скоростно-силовое

C) силовое

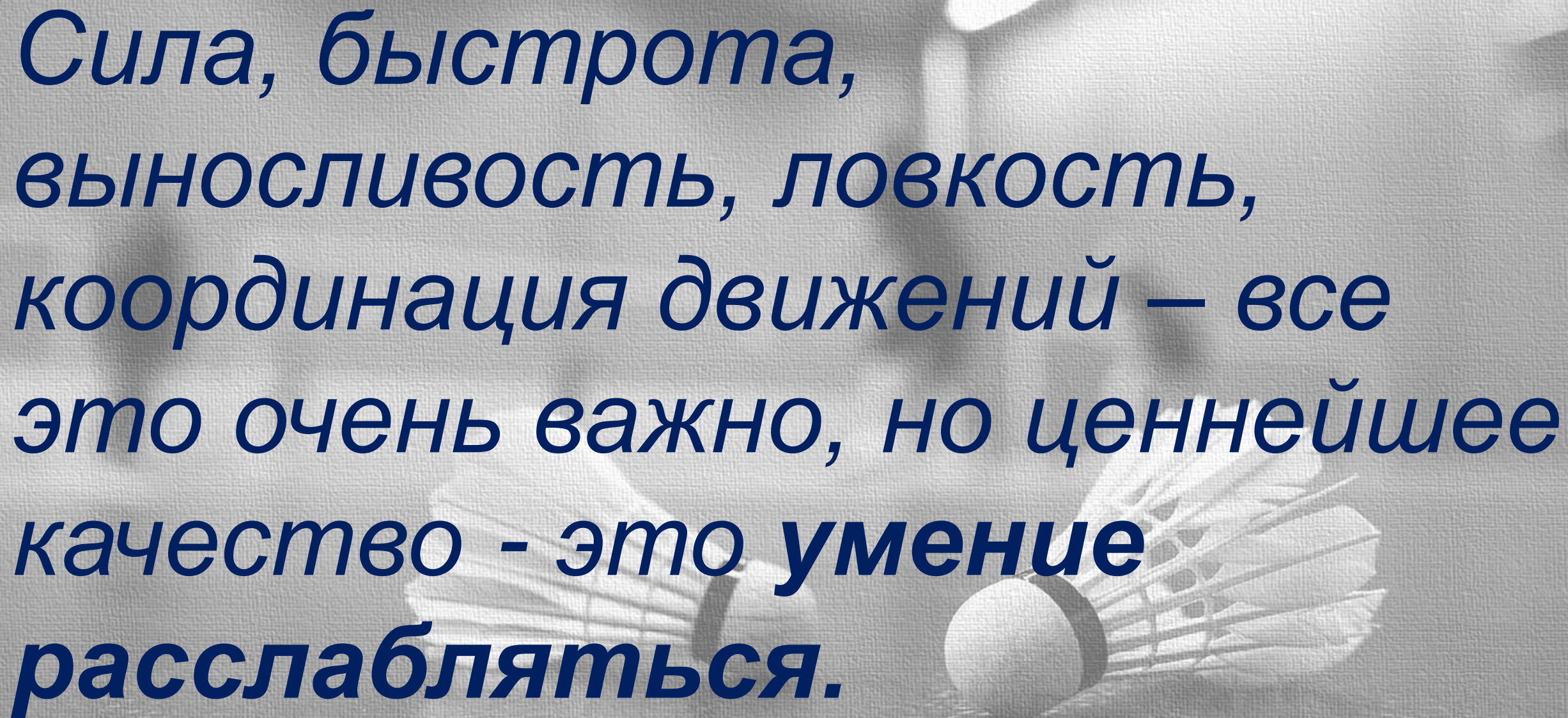


Скоростное направление предусматривает использование упражнений с преодолением собственного веса тела, к этому же направлению можно отнести методы, которые развивают быстроту реакции: метод реагирования на внезапно появляющийся зрительный или слуховой сигнал; расчлененный метод выполнения различных технических приемов по частям и в облегченных условиях.

Two badminton rackets are lying on a light-colored surface, possibly a table. The racket on the right is more prominent, showing its white feathers and wooden head. The racket on the left is partially obscured and out of focus.

Скоростно-силовое направление ставит своей целью развитие скорости движения одновременно с развитием силы определенной группы мышц и предполагает использование упражнений, выполняемых с дополнительным отягощением и связанным с преодолением сопротивления внешней среды, где используются отягощения и сопротивление внешних условий среды.

*Сила, быстрота,
выносливость, ловкость,
координация движений – все
это очень важно, но ценнейшее
качество - это умение
расслабляться.*




***Несколько упражнений
полезных для развития
способности к
мышечному
расслаблению:***



*— повороты туловища с
расслабленными руками;*



*— наклоны расслабленного
туловища вперед с
«падением» вниз рук и как
бы затухающими
потряхиваниями руками;*

Two badminton rackets are lying on a light-colored, possibly wooden, surface. The rackets are positioned horizontally, with their heads pointing towards the right. The background is a blurred indoor setting with a light-colored wall and a ceiling light fixture.

*— раскачивание
расслабленных рук из
стороны в сторону;*



*— раскачивание одной
ноги вперед-назад;*



*— раскачивания и
потряхивания поднятых
вверх ног в положении
лежа на спине;*



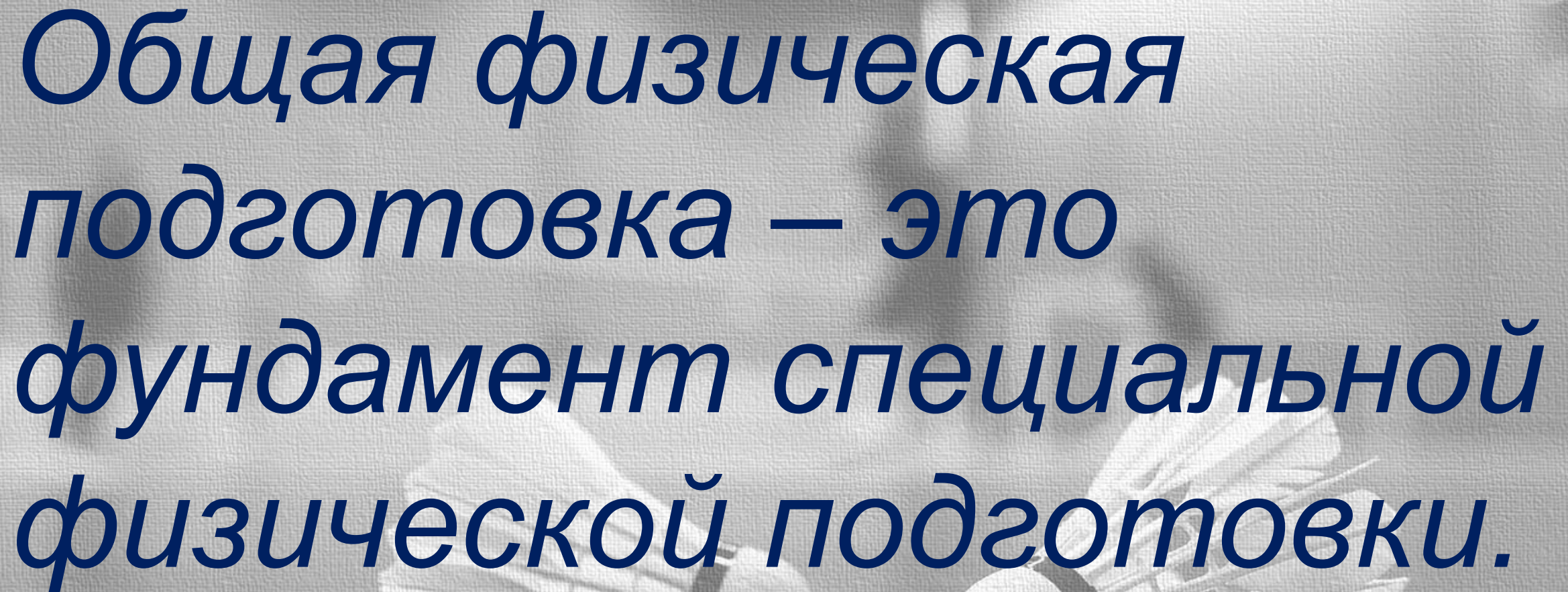
*— метания набивного мяча
по принципу:
«расслабление» — «взрыв»
— «расслабление»;*



*— вращение головой при
максимально
расслабленных мышцах
шеи и плечевого пояса*



*Общая физическая
подготовка – это
фундамент специальной
физической подготовки.*





**Спасибо
за внимание!**



Download from
Dreamstime.com

This artwork has been purchased from the author and is being sold here on a non-exclusive basis.



© 2013 Dreamstime.com
All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without the prior written permission of the publisher.