

Государственное Бюджетное Образовательное Учреждение
Дошкольного Образования Детей
Детско-Юношеская Спортивная Школа «Лидер»
Фрунзенского района г. Санкт-Петербурга

Статья на тему: проведение учебно-тренировочного занятия по бадминтону для лиц с ПОДА «Выход из центра и выполнение удара сверху на задней линии корта спортсменов-колясочников категории WH1-WH2»

Автор:
Тренер-преподаватель
по бадминтону для лиц с ПОДА
Добрынин П. К.

Введение

В 2020 году бадминтон для лиц с ПОДА или пара-бадминтон дебютирует на Паралимпийских играх в Токио, Япония. В связи с этим популярность вида спорта растёт, как растёт и количество спортсменов с каждым годом.

Из шести спортивных классов одними из самых многочисленных и зрелищных являются классы WH1 и WH2 – классы для спортсменов, передвигающихся на креслах-колясках. Построение тренировочного занятия для данной категории спортсменов рассмотрено в данной статье.

В спортивных классах WH1 и WH2 уверенно лидирует сборная Кореи. Тренеры сборной Кореи Ким Мьо-Джунг и Сео Мьунг-Вон опубликовали книгу «Основы теории и практики бадминтона для инвалидов»*. Некоторые упражнения и иллюстрации из данной книги используются в статье.

Наиболее часто встречающийся элемент игры спортсменов-колясочников – высоко-далекий удар – удар сверху на задней линии корта, с помощью которого спортсмен отправляет волан в заднюю часть корта соперника (далее высоко-далекий). Тактически такие удары используются сериями для захвата инициативы в игре и создания наиболее выгодной ситуации для атаки. В данной статье рассмотрено тренировочное занятие для отработки техники выхода из центра корта, совершения высоко-далекого удара и возвращения в центр (восстановление позиции).

В описании тренировочного занятия большое внимание уделяется разминке и заминке, как неотъемлемой и важной части занятия. Тренеру следует помнить, что к каждому спортсмену необходим индивидуальный подход, и физические упражнения необходимо подбирать с учетом особенности травмы спортсмена. Например, упражнения на растяжку со скручиванием туловища спортсменам с травмой позвоночника и с поддерживающей металлической конструкцией следует выполнять с осторожностью. Выбор наиболее подходящих упражнений при огромном их разнообразии для конкретного спортсмена остается на ответственности тренера.

Итак, перейдем непосредственно к учебно-тренировочному занятию.

* Kim, Myo-Jung & Seo, Myung-won, “Basic Theory and Practice of Badminton for the Disabled”, Daekyo, 2013.

Тема занятия: Выход из центра и выполнение удара сверху на задней линии корта.

Цель занятия: Совершенствование техники выполнения удара сверху на задней линии корта.





Задачи:



1. Увеличение скорости выхода спортсмена на заднюю линию.
2. Улучшения качества обработки волана на задней линии.
3. Повышение точности и надежности ударов сверху.





План учебно-тренировочного занятия:






1. Разминка на месте – 16 минут
2. Разминка в движении – 17 минут
3. Разминка кисти с ракеткой – 5 минут
4. Разминка с воланом – 7 минут
5. Основное упражнение – «многоволанка» (многоволановое упражнение) на задней линии – 80 минут
6. Заминка – 10 минут

Описание занятия

| № п/п | Название Упражнения | Описание | Цель | Время, мин |
|-------|--------------------------|---|---|------------|
| 1. | Разминка на месте | | | |
| 1.1 | Разминка и растяжка шеи | <p>Наклоны головы вперед</p>  <p>Наклоны головы назад</p>  <p>Наклоны головы в стороны</p>  | Растяжка мышц, развитие подвижности шеи | 3 |
| 1.2 | Разминка и растяжка плеч | <p>Отведение руки в противоположную сторону</p>  | Растяжка мышц плеча, развитие подвижности плечевого сустава | 4 |




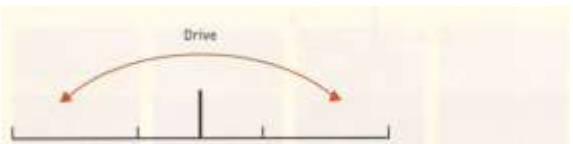

| № п/п | Название Упражнения | Описание | Цель | Время, мин |
|----------|---------------------------|--|---|---------------|
| | | <p data-bbox="536 226 967 264">Отведение локтя за голову</p>  <p data-bbox="536 647 1046 770">Поднятие вверх рук со сцепленными в замок пальцами перед собой</p>  <p data-bbox="536 1189 1086 1267">Поднятие вверх рук со сцепленными пальцами за спиной</p>  | | |
| 1.3 | Разминка и растяжка спины | <p data-bbox="536 1653 938 1691">Скручивания в пояснице</p>  | Растяжка мышц, развитие подвижности спины | 3 |
| № | Название | Описание | Цель | Время, |

| п/п | Упражнения | | | мин |
|-------|-------------------------|---|--|------------|
| | | <p data-bbox="534 181 930 219">Наклоны назад и вперед</p>  <p data-bbox="534 618 930 656">Наклоны вправо и влево</p>  | | |
| 1.4 | Растяжка и разминка рук | <p data-bbox="534 999 991 1077">Пальцы в замке за головой, сведение-разведение локтей</p>  <p data-bbox="534 1469 957 1507">Разведение рук в стороны</p>  | <p data-bbox="1150 1442 1342 1581">Развитие подвижности рук, разогрев мышц</p> | 2 |
| № п/п | Название Упражнения | Описание | Цель | Время, мин |







| | | | | |
|-------|---------------------------|---|--|------------|
| | | <p>Отжимания от коляски</p>  | | |
| 1.5 | Разминка кистей и пальцев | <p>Кисть открыта, пальцы на себя</p>  <p>Кисть закрыта, пальцы на себя</p>  <p>Отталкивание ладоней</p>  <p>Разведение сцепленных в замок рук</p>  | Растяжка и развитие подвижности кистей и пальцев | 4 |
| № п/п | Название Упражнения | Описание | Цель | Время, мин |

| № п/п | Название Упражнения | Описание | Цель | Время, мин |
|----------|--------------------------------|--|---|---------------|
| 2. | Разминка в движении | | | |
| 2.1 | Катание на коляске вокруг зала | <p>Гладкое катание в среднем темпе минимум 7 кругов; катание с вращением плеч вперед и назад по 1 кругу; катание рывками: ускорение – свободное качение; катание без рук за счет движений корпусом минимум 2 круга; катание спиной вперед минимум 2 круга.</p> | Разогрев мышцы, приведение тела в тонус, подготовка к физической работе | 10 |
| 2.2 | Паровозик | <p>Колясочники строятся колонной, каждый держится за коляску впереди стоящего. Первый в колонне начинает движение и тянет за собой весь состав</p>   <p>После того, как колонна проехала полный круг по спортзалу, первый переходит в конец колонны и становится последним, колонну тянет второй.</p> | Разминка всех групп мышц, развитие силовых качеств | 7 |

| | | | | |
|-------|---------------------------|---|--|------------|
| | |  | | |
| | | Упражнение продолжается до тех пор, пока все не проедут по одному кругу в качестве ведущего | | |
| 3. | Разминка кисти с ракеткой | | | |
| 3.1 | Восьмерка | <p>Ракетка берется стандартной хваткой свободно в пальцах,</p>  <p>Ракетка своим ободом описывает фигуру, похожую на восьмерку, лежащую на боку, или знак бесконечности. Вся рука и предплечье остаются неподвижными, максимально работает кисть и пальцы. Выполняется в прямом и обратном направлении.</p> | Разминка кисти и пальцев, развитие подвижности кисти | 3 |
| 3.2 | Молоточек | Стандартная хватка ракетки, как показано на рисунке выше, выполняется перемещение ракетки вверх-вниз за счет сгибания-разгибания кисти. | | |
| 3.3 | Имитация плоских ударов | <p>Выполняется открытой и закрытой стороной ракетки.</p>  | | |
| № п/п | Название Упражнения | Описание | Цель | Время, мин |
| 3.4 | Имитация ударов снизу | Открытая сторона: | Совершенствование техники ударов снизу, | 1 |

| | | | | |
|-------|----------------------------|--|---|--------------------|
| | |  <p>Закрытая сторона:</p>  | разминка мышц, участвующих в этом движении | |
| 3.5 | Имитация ударов сверху | <p>Снятие рук с колес, замах, удар, возвращение рук на колеса</p>  | Совершенствование техники ударов сверху, разминка мышц, участвующих в этом движении | 1 |
| 4. | Разминка с воланом | | | |
| 4.1 | Плоские удары | <p>Удары друг на друга, параллельные полу, низко над сеткой:</p>  | Отработка плоских ударов, развитие чувства волана | 2 |
| 4.2 | Высоко-далекие удары | <p>Удары друг на друга из задней зоны в заднюю зону:</p>  | Отработка высоко-далеких ударов, развитие чувства корта | 2 |
| 4.3 | Игра со всеми ударами | <p>Произвольный обмен ударами на половине корта, задача оставить воланн в игре, чтобы напарник при этом двигался</p> | Разминка с воланом в динамике | 3 |
| № п/п | Название Упражнения | Описание | Цель | Время , мин |
| 5. | Основное упражнение | | | |

| | | | | |
|----------|---|--|---|----------------|
| 5.1 | «Многовола нка», выход на заднюю линию вправо- влево по очереди | <p>Тренер набрасывает воланы по одному по очереди в правый и левый задние углы. Спортсмен выходит из центра корта в соответствующий задний угол, выполняет высоко-далекий удар, возвращается в центр. Спортсмен должен успеть прийти в точку удара раньше волана, чтобы выполнить удар перед собой. Необходимо следить, чтобы спортсмен не начинал движение до того, как тренер отправил туда волан.</p> <p>Сразу после удара необходимо перенести центр тяжести вперед и начать движение в центр.</p> <p>Темп набрасывания и траектория полета волана выбирается таким образом, чтобы спортсмен успевал к воланам, но при этом ему приходилось активно двигаться.</p> | <p>Развитие скорости выхода из центра на заднюю линию, улучшение техники удара сверху, развитие скорости восстановления в центр после выполнения удара</p> | 40 |
| 5.2 | «Многовола нка», выход на заднюю линию в произвольн ом порядке | <p>То же самое, но тренер набрасывает воланы по одному в правый и левый задние углы в произвольном порядке. Следующий волан набрасывается как только спортсмен совершил возвращение в центр корта. Темп набрасывания выбрать наиболее близким к темпу обмена ударами в реальной игре при обмене высоко-далекими ударами.</p> | <p>Развитие скорости выхода из центра на заднюю линию, развитие скорости реакции спортсмена на волан, улучшение техники удара сверху, развитие скорости восстановления в центр после выполнения удара</p> | 40 |
| № п/п | Название Упражнения | Описание | Цель | Время , мин |
| 6. | Заминка, упражнения на растяжку с тренером | | | |

| | | | | |
|-----|--|---|--|------------------|
| 6.1 | Отведение назад рук, согнутых в локтях |  | <p>Развитие подвижности плеч и спины</p> | <p>10</p> |
| 6.2 | Отведение прямой руки в сторону |  | | |
| 6.3 | Поднятие прямых рук вверх |  | | |
| 6.4 | Вытягивание рук вперед |  | | |
| 6.5 | Скручивание в наклоне |  | | |
| 6.6 | Поднятие прямых рук, сцепленных в замок, вверх |  | | |

Заключение

С ростом популярности пара-бадминтона растет актуальность теоретических материалов по данной теме. В статье предлагается построение тренировочного занятия для совершенствования техники высоко-далекого удара с выходом из центра корта и восстановлением позиции с использованием опыта наиболее успешных зарубежных коллег.

Довольно часто недооценивается значение разминки в начале тренировки и заминки в конце, хотя это такие же важные элементы тренировочного занятия, как и основное упражнение. Разминка и заминка не только подготавливает спортсмена к физической нагрузке в основном упражнении, но и дисциплинирует его, формирует профессиональное отношение спортсмена к своему делу.