

Ханты-Мансийский автономный округ – Югра
Тюменская область
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
г. Нижневартовска «Спортивная школа»
628611 г. Нижневартовск, улица Чапаева, 22

ПРИНЯТО:

На заседании тренерского совета
Протокол № _____
от «_____» _____ 20__ г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ г. Нижневартовска
«Спортивная школа»
_____ С.Г. Белянкин
«_____» _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела методического обеспечения
_____ А.С. Суханова
Заместитель директора по спортивной
подготовке _____ Н. Д. Полятыкина

Программа
спортивной подготовки по виду спорта
спорт лиц с поражением ОДА
(дисциплина - бадминтон)

Программа разработана на основании
письма Министерства спорта РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2555 «О направлении
Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской
Федерации»

Срок реализации программы: 6 лет

Автор-разработчик:

Осипенко Лидия Викторовна,
тренер - преподаватель по АФК

Нижневартовск
2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- 1.1. Характеристика как вида спорта и его отличительные особенности
- 1.2. Специфика организации тренировочного процесса
- 1.3. Структура системы многолетней подготовки

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

- 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спорт лиц с ОДА (бадминтон)
- 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта бадминтон
- 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности
- 2.4. Режимы тренировочной работы
- 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку..... 13
- 2.6. Классификация спортсмена
- 2.7. Предельные тренировочные нагрузки
- 2.8. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности
- 2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию
- 2.10. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки
- 2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

- 3.1. Организационно-методические указания
 - 3.1.1. Специфика вида спорта при комплектовании спортивных групп
- 3.2. Рекомендации по проведению тренировочных занятий по бадминтону.
 - 3.2.1. Принципы рекомендуемые по проведению тренировочных занятий
 - 3.2.2. Особенности структуры тренировочного занятия
 - 3.2.3. Общие требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий
 - 3.2.4. Рекомендации по планированию тренировочного процесса
- 3.3. Объем индивидуальной спортивной подготовки
- 3.4. Рекомендации для самостоятельной работы спортсмена
- 3.5. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок
- 3.6. Планирование спортивных результатов
- 3.7. Требования к организации и проведению медико-педагогического, психологического и биохимического контроля
- 3.8. Программный материал для теоретической подготовки
- 3.9. Программный материал для практических занятий для различных этапов спортивной подготовки по бадминтону (лиц с пражением ОДА)

- 3.10. Рекомендации по организации психологической подготовки
- 3.11. Планы применения восстановительных средств
- 3.12. Планы антидопинговых мероприятий
- 3.13. Планы инструкторской и судейской практики

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

- 4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в бадминтоне(лиц с поражением ОДА)
- 4.2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола и поражения лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта бадминтон
- 4.3. Методические указания по организации контроля (тестирования)
- 4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по бадминтону (лиц с поражением ОДА)
- 4.5. Нормативы СФП и ОФП для промежуточных испытаний
- 4.6. Основное содержание контроля
- 4.7. Требования к результатам реализации программы , выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки.....88

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- 5.1 Список нормативных источников

6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....90

1. Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта – спорт лиц с поражением ОДА (бадминтон) предназначена для работы со спортсменами, и определяет условия и требования к спортивной подготовке в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и в соответствии с Письмом Минспорта России от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

Данная программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного процесса по виду спорта – спорт лиц с поражением ОДА (бадминтон) в муниципальном автономном учреждении города Нижневартовска «Спортивная школа» (далее - Учреждение).

Основная цель: реализация данной программы спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (бадминтон) спортивного резерва посредством организации целенаправленного многолетнего процесса спортивной подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства и **предполагает решение следующих задач:**

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд различного уровня;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

Итог спортивной подготовки - достижение более высоких показателей в соревнованиях.

Программный материал состоит из практического и теоретического раздела. Практический материал систематизирован по этапам и видам подготовки: ОФП, СФП, техническая подготовка (ТП). Программный материал по ОФП и СФП представлен в форме отдельных блоков, объединенных по принципу преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств. Программный материал по ТП включает в себя: индивидуальную подготовку, парно-групповую подготовку.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Бадминтон — вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах разделённой сеткой площадки и перекидывают волан через сетку ударами ракеток, стремясь "приземлить" волан на стороне противника и, наоборот, чтобы он не упал на собственное поле. Соперничают два игрока или две пары игроков (пары могут быть не только одного пола, но и смешанные - мужчина и женщина). Входит в программу летних Олимпийских игр с 1992 года.

В XIX веке английские офицеры, служившие в Индии, увлеклись старинной индийской игрой пуна, которую можно считать прототипом современного бадминтона. Англичане привезли с собой увлечение игрой на родину.

Современная традиция игры берёт начало в Англии, в старинной усадьбе Бадминтон-хаус, владеец которой, известный спортивный энтузиаст и издатель серии книг о видах спорта, герцог Бофорт, соорудил в 1873 году первую площадку для игры в бадминтон.

В 1893 году ассоциация бадминтона Англии опубликовала первый регламент официальных правил игры. В 1934 году была учреждена Международная Федерация Бадминтона (ИБФ). Тогда в ее члены вошли лишь 9 стран: Англия, Голландия, Дания, Ирландия, Канада, Новая Зеландия, Шотландия, Франция и Уэльс. Первым президентом Всемирной Федерации бадминтона (BWF) стал сэр Джорж Томас, известный бадминтонист и теннисист. Ныне в BWF входят более 90 стран.

С 1947 года проводится крупнейшее командное соревнование среди мужчин - Кубок Томаса. Среди женщин главный командный старт — Кубок Убер проводится с 1955 года.

Впервые наши любители спорта увидели спортивный бадминтон в 1957 году на Всемирном Фестивале молодежи и студентов в Москве, где состоялись первые международные встречи наших спортсменов. В 1959 году был проведен первый личный чемпионат г. Москвы. В 1961 году - учреждена федерация бадминтона СССР. Первый ее президент - популярный артист оперы и балета Николай Рубан. В 1963 году - в Москве проводится первый чемпионат СССР. В 1973 году - Федерация бадминтона СССР вступает в международную федерацию бадминтона, что дало возможность выхода на международную арену. В 1977 году - сборная СССР впервые принимает участие в официальном Чемпионате Мира в г. Карлскрона (Швеция).

Парабадминтон – вид спорта для людей с любыми формами поражения опорно-двигательного аппарата. Отправной точкой его развития можно считать 1995 год, когда в Лондоне состоялся первый Европейский открытый турнир по бадминтону для спортсменов с ограниченными возможностями здоровья. Тремя годами позже в г. Амерсфурт (Нидерланды) состоялся первый чемпионат мира. С тех пор, раз в два года, по нечетным годам проводятся чемпионаты мира, по четным годам – континентальные чемпионаты.

В 2008 году развитием парабадминтона на всемирном уровне стала заниматься Международная федерация бадминтона (BWF), в 2010 году она была принята в члены Международного паралимпийского комитета (МПК). В 2014 году МПК приняло решение о включении парабадминтона в программу XVI Паралимпийских летних игр 2020 года в г. Токио (Япония).

В настоящее время парабадминтон активно развивается более чем в 16 субъектах Российской Федерации, в том числе: городах Москве и Санкт-Петербурге, Республиках Татарстан, Чувашии и Башкортостане, Краснодарском, Ставропольском и Пермском краях, Челябинской, Архангельской, Костромской, Свердловской, Самарской, Псковской, Саратовской и Московской областях.

Бадминтон — увлекательная, темпераментная и красивая игра, в которой удачно сочетаются элементы и тенниса, и волейбола, и легкой атлетики. Вместе с тем игра проста и доступна почти всем. Ее можно вести в напряженном, быстром и в легком, замедленном темпе, тем самым регулировать нагрузку сообразно своим возможностям. Систематические занятия бадминтоном укрепляют мышцы брюшного пресса, спины, ног и рук, улучшают подвижность суставов, способствуют развитию правильного, глубокого дыхания. Игра развивает ловкость, выносливость, силу, вырабатывает быстроту реакции и ориентировки.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

Спортивная подготовка по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА дисциплина бадминтон – это тренировочный процесс и соревновательная деятельность, без которой он существовать не может. Соревновательная деятельность осуществляется в условиях официальных соревнований с установкой на достижение высокого спортивного результата.

Достижение высоких спортивных результатов возможно только в том случае, если есть хорошо отлаженная система подготовки спортсмена. Она представляет собой совокупность методических основ, организационных форм и условий тренировочно-соревновательного процесса, оптимально взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих наилучшую степень готовности спортсмена к высоким спортивным достижениям.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и подлежит ежегодному планированию:

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и контрольно-переводных испытаний спортсменов;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению тренировочных сборов; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого

срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Тренировочные занятия проводятся в специализированном спортивном зале на прямоугольной площадке размером 13,4 на 5,10 метров разделенной сеткой высотой 1,55 метра. На поверхность площадки нанесены линии ограничивающие поля подачи и игровые поля для различных классов спортсменов. Высота потолка должна быть не ниже 6 метров

Основными формами контроля являются: педагогический контроль и учет, медицинский контроль, ежедневный самоконтроль спортсмена, промежуточная и итоговая контрольные испытания. С целью контроля за освоением материала, полнотой реализации данной программы, в конце спортивного сезона спортсмены допускаются к сдаче промежуточной и итоговой аттестации в форме проведения контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП и теоретической подготовке, участия в соревнованиях, начиная с этапов начальной подготовки и показательных выступлениях.

Немалую роль для реализации программы имеют тренерский состав. Кроме тренера к работе со спортсменами могут привлекаться и другие специалисты, психологи, массажисты, медицинские работники. Парабадминтон - относительно молодая, но набирающая все большую популярность группа паралимпийских дисциплин, включенная в программу Паралимпийских игр - 2020. В данных дисциплинах могут принимать участие спортсмены с поражением ОДА, выступающие как стоя, так и в положении сидя (на колясках). Дисциплины имеют ряд специфических особенностей: наличие специализированной спортивно-функциональной классификации, включающей 6 классов (два - спортсмены на колясках и четыре - спортсмены, выступающие стоя), наличие специализированных правил соревнований, наличие возможности использования специализированного оборудования (специализированных колясок, протезной техники). Необходимо реализовывать специфические принципы спортивной тренировки (принцип выявления и учета возможностей выполнения движений, принцип постоянной модернизации и максимального использования специальных технических средств).

1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени)

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения

спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по бадминтону (лиц с поражением ОДА);

- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по бадминтону (лиц с поражением ОДА) и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым Учреждением на основе единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построения многолетней подготовки в спорте лиц с поражением ОДА - бадминтоне содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки по спорту лиц с поражением ОДА (бадминтон) предусматривает планирование и изучение материала на двух этапах (таблица № 1).

Структура многолетней спортивной подготовки

Таблица 1

Функциональная группа	Этапы спортивной подготовки			
	Название	Обозначение	Продолжительность	Период
I.II.III	Начальной подготовки	НП	2 года	1 год
				2 года
III.II.I	Тренировочный (спортивной специализации)	Т	4 года	1,2
				3,4

Достижение цели через решение следующих задач:

На этапе начальной подготовки:

- создание условий для целесообразной двигательной активности детей;
- знакомство с основами движений, создание стойкого интереса к занятиям спортом, воспитание спортивного характера, подготовка и подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП, СФП и ТП соответствующей этапам подготовки группы;

На тренировочном этапе (спортивная специализация):

- повышение уровня культуры движений, овладение техникой упражнений, специфических терминов, комбинаций, приобретение разносторонней физической подготовленности и соревновательного опыта, совершенствование техники выполнения упражнений в избранном виде, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- приобретение соревновательного опыта и судейских навыков, выполнение нормативов переводных испытаний по ОФП и СФП, выполнение и подтверждение I спортивного разряда и выше на соревнованиях муниципального, федерального и Всероссийского уровней.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (бадминтон)

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (бадминтон) представлены в таблице № 2.

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (человек)
		юноши/девочки	Функц.гр.	
Этап начальной подготовки	2	10	Первый год	
			I	3
			II	5
			III	5
			Второй год	
			I	2
			II	6
			III	6
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	Первый год	
			III	7
			II	6
			I	2
			Второй, третий	
			III	7
			II	6
			I	2
			четвертый год	
			III	6
			II	5
			I	1

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спорт лиц с поражением ОДА (бадминтон).

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спорт лиц с поражением ОДА (бадминтон) представлены в таблице № 3.

Таблица № 3

Разделы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Общая физическая подготовка (%)	59-63	49-53
Специальная физическая подготовка (%)	28-30	32-36
Техническая подготовка (%)	10-13	8-11
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-5	1-4
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	1-5	1-4
Интегральная подготовка	1-4	1-5
Восстановительные мероприятия	2-4	3-5

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно

из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые показатели
соревновательной деятельности по виду спорта бадминтон
(лиц с поражением ОДА)

Бадминтон – I, II, III функциональные группы мужчины, женщины

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Контрольные	1-2	1-2
Отборочные	1	1
Основные	-	3
Главные	3	6

2.4. Режимы тренировочной работы

С учетом специфики вида спорта лиц с поражением ОДА (бадминтон) определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями и функциональной группой.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта бадминтон определяется Учреждением самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (бадминтон) осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод спортсменов на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием

здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с базовыми требованиями спортивной подготовки по виду спорта бадминтон, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Нормативы максимального объема тренировочной работы по виду спорта лиц с поражением ОДА (бадминтон) представлены в таблице №5.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица №5

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	10	12-14
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	5	6-8
Общее количество часов в год	312	468	520	624-728
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	260	312-416

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Медицинские требования

На этап начальной подготовки зачисляются дети общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие медицинское заключение о допуске от врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладения основами техники избранного вида спорта.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Учреждение обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования.

Возраст спортсменов определяется датой рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, указанных в таблице № 3 настоящей программы.

Психофизические требования.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может

играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице № 6.

Психофизические состояния спортсменов

Таблица № 6

№	Спортивная деятельность	Состояние
1.	В тренировочной	тревожность, неуверенность
2.	В предсоревновательной	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия

3.	В соревновательной	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
4.	В после соревновательной	фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выразить сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером командой.

2.6. Классификация спортсменов

Минимальные дефекты, необходимые для игры на коляске

Тип физического дефекта	характерные примеры состояния здоровья возможные вызвать такие ухудшения	Спорт класс WH2 (хороший баланс)	Спорт класс WH1 (умеренный плохой баланс)
Гипертония (например: гемиплегия, диплегия /	Высокий мышечный тонус Приложения:	Спастическая / атаксическая / атетодная гемиплегия /	Спастическая / атаксическая / атетодная гемиплегия /

<p>квадриплегия, моноплегия) (церебральный паралич, инсульт, приобретенная мозговая травма, рассеянный склероз)</p>	<p>гипертония / высокий мышечный тонус Исключения: низкий тонус мышцы Контроль над добровольными движениями</p>	<p>диплегия / Квадриплегия с тяжелой формой участия нижних конечностей, но при отсутствии или умеренном участии верхних конечностей или туловища.</p>	<p>диплегия / Квадриплегия с тяжелой формой участия нижних конечностей, но при отсутствии или умеренном участии верхних конечностей или туловища.</p>
<p>атаксия (в результате церебрального паралича, травмы головного мозга, Атаксии Фридрейха, рассеянного склероза, спиноцеребеллярной атаксии)</p>	<p>Приложения: только атаксия Исключения: проблемы с контролем добровольных движений, которые не подходят под описание атаксии</p>	<p>Демонстрация ограничения в функционировании, основанную на спастичности, атаксии, атетозе или Дистонических движениях на ногах, требуют использования вспомогательного устройства при ходьбе. Сдвиг центра тяжести может привести к потере равновесия, например, пытаюсь повернуть или остановиться и начать. Чистое доказательство должно включать 3</p>	<p>Демонстрация ограничения в функционировании и основана на спастичности, атаксии, атетозе или дистонии движения верхних конечностей или и туловища во время выступления на матче или тренировке.</p>
<p>атетоз (Хорея, атетоз, например, от церебрального паралича.</p>	<p>Непроизвольное сокращение мышц Приложения: атетоз, хорея</p>	<p>Сдвиг центра тяжести может привести к потере равновесия, например, пытаюсь повернуть или остановиться и начать. Чистое доказательство должно включать 3</p>	<p>Те же критерии, что и в WH2 плюс участие по крайней мере одной верхней конечности с теми же критериями для играющей и неиграющей руки или критерий сколиоза (эквивалентно деформации позвоночника)</p>
<p>Отсутствие конечностей в результате травмы или с рождения (дисмелия)</p>	<p>Исключения: связанные со сном двигательные расстройства</p>	<p>степень мышечной спастичности на ногах, как правило, делающая их нефункциональными для передвижения в течение длительного Расстояние без</p>	<p>Те же критерии, что и в WH2 плюс участие по крайней мере одной верхней конечности с теми же критериями для играющей и неиграющей руки или критерий сколиоза (эквивалентно деформации позвоночника)</p>
<p>Нарушенный пассивный диапазон движения Passive Range of Movement (PROM)-когда человек не может двигаться без помощи другого</p>	<p>Полное или частичное отсутствие кости или суставов нижних конечностей. Подвижность суставов Исключения: гипермобильнос</p>	<p>степень мышечной спастичности на ногах, как правило, делающая их нефункциональными для передвижения в течение длительного Расстояние без</p>	<p>Те же критерии, что и в WH2 плюс участие по крайней мере одной верхней конечности с теми же критериями для играющей и неиграющей руки или критерий сколиоза (эквивалентно деформации позвоночника) *Критерий сколиоза больше или равно 60 градусам (согласно</p>

<p>человека Дефицит=нормальный PROM минус лучший PROM (артрогрипоз, анкилоз)</p>	<p>ть суставов, адгезивный капсулит</p>	<p>использования вспомогательных устройств. Инвалидная коляска, как правило, выбор для спорта.</p>	<p>рентгену или инклинометру). Или Двусторонняя ампутация выше колена с одной стороны короче или равное предполагаемой половине бедра</p>
<p>Сниженная мышечная сила.</p>	<p>Травма спинного мозга, мышечная дистрофия, травмы плечевого сплетения, паралич Эрба, полиомиелит, расщепление позвоночника, синдром Гийена-Барре</p>	<p>Спортсмен должен иметь ОДИН из следующих критериев: Односторонняя ампутация выше колена с длиной ампутированной конечности не больше половины верхней части ноги измеряется по не ампутированной ноге от передневерхней ости подвздошной кости до середины колена. Ампутированная конечность должна быть измерена от передневерхней ости подвздошной кости до конца костной части во внутренней стороне при пальпации. 1. Двусторонняя ампутация: одна ампутация через или выше колена другая ниже колена (голеностоп полностью</p>	<p>Те же критерии, что и в WH2 плюс участие по крайней мере одной верхней конечности с теми же критериями для играющей и неиграющей руки или критерий сколиоза. Или По крайней мере 8 критериев в обоих нижних конечностях: Критерий № 1 – тазобедренный дефицит сгибания > 45 градусов Критерий № 2 – тазобедренный дефицит Расширения > 25 градусов. Критерий № 3 – коленный дефицит сгибания > 60 градусов. Критерий № 4 – коленный дефицит Расширения > 30 градусов..</p>

<p>Разная длина ног</p>		<p>отсутствует). 3. Эквивалентно врожденное отсутствие конечностей</p> <p>Нарушения PROM, которое удовлетворяет пять (5) из следующих критериев в одной нижней конечности:</p> <p>Критерий № 1 – тазобедренный дефицит сгибания > 45 градусов Критерий № 2 – тазобедренный дефицит Расширения > 25 градусов. Критерий № 3 – коленный дефицит сгибания > 60 градусов. Критерий № 4 – Коленный дефицит Расширения > 30 градусов. Критерий № 5- Менше или равный 10 градусам голеностопное сгибание и максимальный голеностопный PROM 10 градусов. Критерий №5- Менше или</p>	<p>Критерий № 5 – Менше или равный 10 градусам голеностопное сгибание и максимальный голеностопный PROM в 10 градусов. Критерий № 6 – Менше или равный 20 градусам сгибание голеностопного сустава и максимальный голеностопный PROM в 10 градусов.</p> <p>Те же критерии, что и в WH2 плюс участие по крайней мере одной верхней конечности с теми же критериями для играющей и неиграющей руки или критерий сколиоза. Или Как минимум 14 критериев в обоих нижних конечностях: Критерий № 1 – тазобедренная утрата Критерий № 2 –</p>
-------------------------	--	--	---

		<p>равное 20 градусам сгибание голеностопного сустава и максимальное сгибание лодыжки на 10-градусов</p> <p>Снижения мышечной силы, которые удовлетворяют 5 (пяти) из следующих критериев в одной нижней конечности или четырех в одной ноге и двум (2) в другой ноге.</p> <p>Критерий № 1 – тазобедренная утрата Критерий № 2 – тазобедренного утрата расширения Критерий № 3 – снижение абдукции бедра Критерий № 4 – снижение аддукции бедра Критерий № 5 – снижение разгибание голени Критерий № 6 – снижение сгибания ноги в коленном суставе Критерий № 7 – снижение сгибания голеностопного</p>	<p>тазобедренного утрата расширения Критерий № 3 – снижение абдукции бедра Критерий № 4 – снижение аддукции бедра Критерий № 5 – снижение разгибание голени Критерий № 6 – снижение сгибания ноги в коленном суставе Критерий № 7 – снижение сгибания голеностопного сустава Критерий № 8 – снижение голеностопной дорсификсии Или Полная параплегия L1</p> <p>.....</p> <p>...</p> <p>Сопоставимо с отсутствием конечности</p>
--	--	--	---

		сустава Критерий № 8 – снижение голеностопной дорсификсии Или Полная параплегия L2 Сопоставимо с отсутствием конечности.	
--	--	--	--

В WH2- баланс туловища нормальный, в WH1-баланс туловища умеренный или плохой.

Минимальные критерии нарушений для играющих стоя с нарушениями нижних конечностей.

Тип физического дефекта	Характерные примеры состояния здоровья, возможные вызвать такие ухудшения	Спорт класс SL4	Спорт класс SL3
Гипертония (например: гемиплегия, диплегия / квадриплегия, моноплегия) (церебральный паралич, инсульт, приобретенная- мозговая травма, рассеянный склероз) Атаксия (Атаксия в результате церебрального	Высокий мышечный тонус Приложения: гипертония / высокий мышечный тонус Исключения: низкий тонус мышцы Контроль добровольными движениями Приложения:	Спастический/ атаксическая/ атетодная гемиплегия / диплегия / квадриплегия / моноплегия с сильным участием нижней конечности, но не с отсутствием или очень слабым участием верхних конечностей. Демонстрация ограничения в	Спастическая/ Атаксическая/ атетодная гемиплегия / диплегия / квадриплегия с выраженным вовлечением нижней конечности, но при отсутствии или лишь мягким нарушением верхней конечности. Демонстрация ограничения в функционировании основана на

<p>паралича, травмы головного мозга, Атаксии Фридрейха, рассеянного склероза, спиноцеребеллярной атаксии) Атетоз (Хорея, атетоз, например, от церебрального паралича)</p>	<p>только атаксия Исключения: проблемы с контролем добровольных движений, которые не подходят под описание атаксии Непроизвольное сокращение мышц Приложения: атетоз, хорея Исключения: связанные со сном двигательные расстройства</p>	<p>функционирование и основана на спастичности, атаксия, атетоз или дистонией движения при выполнении во время матча или тренировки. Спортсмен может ходить слегка прихрамывая, но бежит более плавно. Чистое доказательство должно включать спастичность класса 1-2 в пораженных конечностях (по крайней мере одна нога должна поражена) очевидная разница должна быть продемонстрирована между активными диапазонами движения против пассивных. Кроме того, четкое различие между быстрым ПРОМ против медленного ПРОМ должно быть продемонстрировано. Плюс один из</p>	<p>спастичности, атаксия, атетоз или дистонией движения при выполнении во время матча или тренировки. Спортсмен ходит или бежит, прихрамывая из-за спастичности нижней конечности. Чистое доказательство должно включать спастичность 2-3 степени в пострадавшей нижней конечности. Четкое различие должно быть продемонстрировано между активными диапазонами движения против пассивных. Кроме того, четкое различие между быстрым ПРОМ против медленным ПРОМ Должно быть продемонстрировано. Спортсмен имеет трудности при ходьбе на пятке по нарушенной стороне и имеет значительные трудности с прыжковой и балансирующей-</p>
---	---	--	--

		этих признаков: 1.Верхний мотонейронный рефлекторный паттерн	
--	--	--	--

Минимальные нарушения для стоячего бадминтона с нарушениями верхних конечностей

Тип физического дефекта	Характерные примеры состояния здоровья возможные вызвать такие ухудшения	Спорт класс SU5	
		Не играющая рука	Играющая рука
Гипертония (например: гемиплегия, диплегия / квадриплегия, моноплегия) (церебральный паралич, инсульт, приобретенная мозговая травма, рассеянный склероз)	Высокий мышечный тонус Приложения: гипертония / высокий мышечный тонус Исключения: низкий тонус мышцы	Спастическая / атаксическая / атетоидная гемиплегия / диплегия / моноплегия с умеренным участием верхней конечности, но очень слабым участием нижних конечностей	Если поражена только играющая рука, тогда те же критерии, что и для не играющей
Атаксия (Атаксия в результате церебрального паралича, травмы головного мозга,	Контроль над добровольными движениями Приложения: только атаксия Исключения: проблемы с контролем добровольных движений, которые не подходят под описание атаксии	• Демонстрация ограничения в функционировании, основанной на спастичности, атаксии, атетозе или дистонических движениях, происходит во время выступления на матче или тренировке.	

		<p>Чистое доказательство должно включать 1-2 класс спастичности в пораженной верхней конечности. Четкое различие должно быть продемонстрировано между активным диапазоном движения и пассивным. Кроме того, четкое различие между быстрым ПРОМ против медленного ПРОМ должно быть продемонстрировано. Плюс Верхний двигательный нейрон ударный рефлекс должен быть продемонстрирован: Чистое одностороннее мышечное сокращение 4 ударов или больше заметно оживленные рефлексы или очевидная Разница в рефлексах неиграющих против играющих</p>	
--	--	---	--

		<p>руки Dysdiadochokinesia и Асинергия и дисметрия в моноплегии руки локоть должен быть связан с ограничениями в РОМ. Для атаксии и атетоза спортсмен должен иметь явные признаки церебральной дисфункции с дискоординацией верхней конечности</p>	
<p>Атаксии Фридрейха, рассеянного склероза, спиноцеребеллярной атаксии)</p>	<p>Непроизвольное сокращение мышц Приложения: атетоз, хорей Исключения: связанные со сном двигательные расстройства</p>	<p>Чтобы иметь право конкурировать в этом классе спортсмены должны иметь одну из следующих моделей повреждения: 1. Односторонняя ампутация, через или выше запястья (т.е. не кости запястья присутствует в пораженную конечность). 2. Односторонняя дисмелия, в которой длина пораженной руки, измеренной от акромион до кончика пальца</p>	<p>Чтобы иметь право конкурировать в этом классе спортсмены должны иметь одну из следующих моделей повреждения: I) полная ампутация по крайней мере 3 пальцев за исключением большого пальца, по крайней мере, пястнофалангового сустава, обвязывание с ракеткой разрешено. Полная ампутация по</p>

		равна по длине или короче общей протяженности плечевой кости и радиуса неповрежденной руки.	крайней мере, 4 пальцев за исключением большого пальца, по крайней мере, пястно-фалангового сустава, обвязывание с ракеткой разрешено III) ампутация большого пальца и тенара IV), эквивалентно врожденной деформации
Атетоз (Хорея, атетоз, например, от церебрального паралича)	Полное или частичное отсутствие костей или суставов плечевой области, верхних конечностей. Артродезироваанный лучезапястный сустав не имеет права участия	Одностороннее поражение верхней конечности ПРОМ, которое соответствует трем (3) следующим критериям. I) абдукция плеча 70 v) анкилоз локтя > 80 при сгибании Ручной артродезис или анкилоз не разрешен на неиграющей стороне руки.	Соответствует одному из следующих критериев I) абдукция плеча < 40) вращение в плечевых суставах наружу < 60° v) нехватка расширения локтем ≥ 45 или анкилоз в любом положении VI) запястье анкилозировано в ≥ 50 сгибания или расширение. VII) По крайней мере 3 пальца (за

			исключением большого пальца) с <10 в сгибании и разгибании в пястно-фаланговом суставе
Отсутствие конечности (в результате травмы или с рождения (дисмелия))	подвижность суставов Исключения: гипермобильность суставов, адгезивный капсулит	Одностороннее поражение верхней конечности мышечной силы, которое соответствует трем (3) следующим критериям I) ослабление плечевого отведения по 3 баллам (то есть, класс 2 плечевого отведения). II) ослабление плечевого переднего сгибания по 3 баллам (то есть, класс 2	Соответствует 1 (одному) из следующих критериев: I) ослабление плечевого отведения 3 баллов (то есть, класс 2 плечевого отведения). II) ослабление плечевого переднего сгибания 3 баллов
Нарушенный пассивный диапазон движения Passive Range of Movement (PROM)-когда человек не может двигаться без помощи другого человека Дефицит=нормальный PROM минус лучший PROM (артрогрипоз,	Травма спинного мозга, мышечная дистрофия, плечевого сплетения травмы, Эрба паралич, полиомиелит, трасцелины позвоночника		

анкилоз)			
Сниженная мышечная сила / шкала MRC	Травма спинного мозга, мышечная дистрофия, плечевого сплетения травмы, Эрба паралич, полиомиелит, расщелина позвоночника	Нарушения мышечной силы, которое удовлетворяет двум (2) из следующих критериев в одной или обеих нижних конечностях: Критерий № 1 – тазобедренная утрата Критерий № 2 – тазобедренного утрата расширения Критерий № 3 – снижение абдукции бедра Критерий № 4 – снижение аддукции бедра Критерий № 5 – снижение разгибание голени Критерий № 6 – снижение сгибания ноги в коленном суставе Критерий № 7 – снижение сгибания голеностопного сустава Критерий № 8 – снижение голеностопной дорсификсии или спина и туловище: Сильно уменьшается подвижность необратимого	Нарушения PROM, которое удовлетворяет четырем (4) из следующих критериев в одной или обеих нижних конечностях: Критерий № 1 – тазобедренная утрата Критерий № 2 – тазобедренного утрата расширения Критерий № 3 – снижение абдукции бедра Критерий № 4 – снижение аддукции бедра Критерий № 5 – снижение разгибание голени Критерий № 6 – снижение сгибания ноги в коленном суставе Критерий № 7 – снижение сгибания голеностопного сустава Критерий № 8 – снижение голеностопной дорсификсии Три (3) критерия PROM

		характера, например, сколиоз искривленный более 60 градусов, измеряется по методу Кобба. Рентгеновское доказательство необходимо.	плюс Одним из критериев нарушенной мышечной силы или длины ног недостаток 4 см
Разная длина ног		Разница в длине между правой и левой ногой должно быть не менее 7 см. Измерения должны быть взяты из нижней части поверхности	Разная длина ног эквивалентна единичной ампутации выше колена.

**Минимальные нарушения для стоячего бадминтона
для игроков с низким ростом.**

Тип физического дефекта	Характерные примеры состояния здоровья возможные вызвать такие ухудшения	Спорт класс SS6
Низкорослость (ахондроплазия и тд)	Аберрантные размеры костей верхних и нижних конечностей или туловища, которые уменьшают рост в стоячем положении	Если игрок моложе 18 лет / он должен доказать свою хромосомную диагностику расстройств, связанных с низкорослостью. Игрок должен соответствовать тем же критериям, указанными ниже и Измерения классификация будут завершены в каждом соревновании в возрасте до 18 лет. Для мужчин: Максимальная высота стоя ≤ 145 см Длина рук ≤ 66 см и сумма стоячей высоты плюс длина руки ≤ 200 см

		Для женщин: Максимальная высота стоя ≤137см и длинна рук ≤63см и сумма стоячей высоты плюс длинна руки ≤190см.
--	--	---

2.7. Предельные тренировочные нагрузки

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в спорте лиц с поражением ОДА- бадминтон от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с

помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможных переутомления или перетренированности. Следует систематически проводить обследования спортсменов до и после тренировок. Для этого можно использовать методики, фиксирующие данные о чувстве времени, мышечной памяти, СПРЭИ (скорости оценки зрительной информации). Эти обследования врач проводит при помощи спортсменов старших групп.

Тренер остро нуждается в тех данных, которые может дать только спортивный врач. Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины. Тренер использует большие и предельные величины тренировочной нагрузки, предусматривает их использование на каждом новом этапе спортивной подготовки с предъявлением к организму спортсменов требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Тренировочные нагрузки необходимо подбирать каждому спортсмену индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа. Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического и вариативного характера и приучать спортсменов к различному темпу их выполнения. Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда спортсмены упражняются в совершенствовании технических приемов, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов усложняя перемещения игроков. Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с

точностью. Нужно ставить перед бадминтонистами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

2.8. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в бадминтоне многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов.

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола участника положению об официальных спортивных соревнованиях и правилам бадминтона- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению об официальных спортивных соревнованиях;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями;

- страхование спортсмена. Спортивное страхование от несчастного случая – это осознанная необходимость в спорте.

Спортсмены направляются Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид Тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям				
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	-	14
2. Специальные тренировочные сборы				
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	-	14
2.2	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		14

2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем.

Спортсмены для игры используют профессиональные ракетки и волан. Ракетки для профессиональных игроков выполняются из композитных материалов на основе углеволокна с применением встроенных конструктивных элементов из других материалов. Благодаря сложной конструкции они способны выдержать натяжение струн до 17 кг и нагрузку от ударов со скоростью, достигающей более 400 км/час.

Ракетки имеют множество характеристик, влияющих на их основные свойства, в зависимости от которых одни ракетки подходят игрокам, ведущим атакующий стиль игры, а другие – игрокам склонным к оборонительным тактическим схемам. Для обеспечения наилучшего контроля над хватом

ракетки игроки используют специальную обмотку для ручки ракетки – «грипп». Первоначально струны изготавливались из натуральных материалов, сейчас они практически всегда синтетические.

В спортивном бадминтоне применяются струны, представляющие собой переплетение синтетических микроволокон и состоящие из сердечника, оплётки и оболочки. Для любительских ракеток струны натягиваются с силой 80-110 Н. У профессиональных игроков сила натяжения струн может достигать до 160 Н. Диаметр струн находится в интервале от 0,6 до 0,8 мм, на натяжку одной ракетки требуется около 10 метров струны.

Процесс натяжки ракеток состоит из двух этапов: сначала струны пропускаются через отверстия в ободе и переплетаются друг с другом, затем последовательно натягиваются. Качественная натяжка, существенно влияющая на игровые свойства ракетки, возможна только на специальном станке, обеспечивающем жёсткое закрепление обода ракетки в нескольких точках, точно дозированное усилие натяжения и последовательную фиксацию уже натянутых струн специальными зажимами.

Воланы состоят из головки и крепящейся к ней юбки, они делятся на два типа: пластиковые и перьевые. Пластиковые воланы более долговечны, они используются в любительском бадминтоне и некоторых видах тренировок. Перьевые воланы изготавливаются из пробковой головки и гусиных перьев, они обеспечивают более точную траекторию полета.

Стандартом для проведения соревнований и тренировок профессиональных спортсменов служат перьевые воланы, в регламенте турниров прописана конкретная марка и модель волана. Сама игра проходит в закрытом помещении, на прямоугольной площадке размером 13,4 на 5,10 метров разделенной сеткой высотой 1,55 метра. На поверхность площадки нанесены линии, ограничивающие поля подачи и игровые поля для различных классов спортсменов. Высота потолка должна быть не ниже 6 метров. Для спортсменов класса WH1 и WH2 – спортсмены-колясочники необходима индивидуальная спортивная коляска для бадминтона.

Основное оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Стойки для бадминтона	комплект	2
2	Сетка для бадминтона		2
3	Ракетка для бадминтона	штук	12
4	Волан для бадминтона		300
5	Гантели переменной массы	комплект	3
6	Мяч набивной (медицинбол) вес от 1 до 5 кг	штук	7
7	Перекладина гимнастическая		1

8	Скамья гимнастическая		3
9	Коляска «бадминтон»	штук	2

Спортивный инвентарь передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы предспортивной подготовки			
				Начальная подготовка		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)
1	Ракетка для бадминтона	штук	На занимающегося	-	-	1	*12

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап НП		Этап Т	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный	штук	на занимающегося	-	-	1	1
2.	Кроссовки для спортивных залов	пар	на занимающегося	-	-	1	1

3.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1
4.	Шорты спортивные	штук	на занимающегося	-	-	1	1

Для спортсменов, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с ПОДА оснащение спортивным инвентарем и оборудованием осуществляется тренером заблаговременно, до начала тренировочного процесса в соответствии с этапом подготовки, структурой тренировочного занятия и программным содержанием.

При реализации программы спортивной подготовки тренер использует спортивные залы, (находящиеся в оперативном пользовании учреждения), оснащенные спортивным инвентарем и оборудованием общедоступного пользования.

2.10. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в учреждении порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по бадминтону.

Количественный состав группы

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
-----------------------------	------------------------------------	---	-------------------------------

		Юноши/ девушки	Функц.гр.	
Этап начальной подготовки	2	10	До 1 года	
			I	3
			II	12
			III	13
			Свыше года	
			I	3
			II	9
			III	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	Второй и третий год	
			III	7
			II	6
			I	2
			Четвертый год	
			III	6
			II	5
			I	2

Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с письмом Минспорта России от 12.05.2014г.№ВМ-04-10/2554.

Качественный состав группы спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки			Требования к уровню подготовки	
название	период	продолжительность	результаты выполнения этапных нормативов	спортивный разряд или спортивное звание
НП	До одного года	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки	-

	<i>Свыше одного года</i>	2-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	-
Т	<i>Начальной спортивной специализации (до двух лет)</i>	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления на этап спортивной подготовки	1 юн.р. и выше
		2-й год		
	<i>Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)</i>	3-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	
		4-й год		

2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Структура годичных и многолетних циклов

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения высоких результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются высокие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годового цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годовом цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годового цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годового цикла тренировки, - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годового или полугодового.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство лыж», «чувство воды», «чувство планки» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

- а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;
- б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодовом).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

- 1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;
- 2) уровень развития спортивной формы;
- 3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;
- 4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале

соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному или мировому рекорду.

Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего.

Четвертый - говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований. У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер.

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- 1) приобретения;
- 2) относительной стабилизации;
- 3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, *соревновательный* - фазе ее стабилизации, а *переходный* - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации

спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных

упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Типы и структура мезоциклов

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), околomesячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырёх объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально подготовительные средства.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из: 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

Контрольно – подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников,

квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

Варианты структуры подготовительного периода.

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;

2) вида спорта;

3) возраста, квалификации, стажа спортсменов;

4) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

Соревновательный период.

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период.

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

2.12. Объем индивидуальной предспортивной подготовки

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства;
- спортсменами в праздничные дни;

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

Рекомендации для самостоятельной работы

Самостоятельная работа является неотъемлемой частью тренировочного процесса и осуществляется в течение всех этапов подготовки. Особенно это необходимо в периоды летних каникул, активированных дней, на период тренировочного сбора, т.е. отпускной и каникулярный период, при выезде основного состава на тренировочные сборы с тренером и отменой занятий.

Основными методом планирования этой части работы спортсмена и тренера является подборка комплекса упражнений, схем выполнения и контроля выполнения этого задания. Все это должно проходить через индивидуальный подход к каждому спортсмену, что позволяет совершенствовать тренировочный процесс и достигать лучших результатов.

Нагрузка и восстановительные мероприятия должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Так как основными задачами спортсменов, являются: всестороннее развитие физических качеств спортсменов, освоение основ техники упражнений вида спорта, приобретение разносторонней физической подготовленности и соревновательного опыта, выполнение нормативных требований по ОФП и СФП.

Поэтому целесообразно планировать задание только общего характера. Важное значение, имеет определение оптимального количества упражнений, их доступности выполнения, от индивидуальных особенностей юного спортсмена. Что даст возможность качественного выполнения задания.

К задачам тренировочных групп добавляются начальная специализация в избранном виде спорта, развитие и совершенствование технического

мастерства, выполнение разрядных норм. Поэтому целесообразно планировать задание более узкого характера, с учетом специализации вида спорта, решающие задачи определенного спортсмена.

Необходимо учитывать, что чрезмерно большое количество, сложность выполнения окажут отрицательное влияние, как на физическое самочувствие, так и на психологическую неудовлетворенность спортсмена.

ОФП

-ОРУ: упражнения для рук и плечевого пояса - сгибание и разгибание рук в упоре лежа и стойке на руках, подтягивания, упражнения для туловища – наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе, поднимание ног из положений лежа на гимнастическом коне на спине и животе; упражнения для ног – приседания на двух и одной ноге, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте, прыжки через скакалку; - легкоатлетические упражнения: упражнения на гибкость , упражнения с отягощением.

СФП

- упражнение для вестибулярного аппарата: повороты на 360, 540, 720
- прыжки передвижение по полю;
- упражнения на владение ракеткой;
- упражнения на гибкость (равновесий);

Самостоятельную работу юного спортсмена рекомендуется проводить с использованием наглядных материалов, видео- и фото- материалов, интернет, с применением электронных и дистанционных программ, посредством сетевой формы реализации программы.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Организационно-методические указания

Тренировочные занятия строят на основании данной программы. Программный материал изложен в методической последовательности - с групп начальной подготовки до групп тренировочного этапа с учётом многолетнего передового опыта работы по подготовке юных спортсменов и результатов научных исследований. Материал состоит из теоретического и практического разделов. Теоретический материал во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 15-20 мин, по возможности с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал можно излагать в виде лекций и докладов. Темы: гигиена, закаливание, оказание первой медицинской помощи; спортивный массаж - рекомендуется проводить совместно с врачом. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять спортсменам отдельные вопросы техники выполнения ударов и владение ракеткой, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные

программы. Учитывая, что наиболее способные спортсмены через 3-4 года тренировки достигают уровня 1 спортивного разряда, через 4-5 лет – КМС, тренировочный материал изложен с учетом возраста и стажа занимающихся. Приведенные данные могут варьироваться, так как зависят от состояния имеющейся тренировочной базы, наличия современного оборудования, квалификации тренерского состава, подбора спортсменов и др.

Для зачисления и перевода спортсменов в группу следующего этапа спортивной подготовки на вид спорта спорт лиц с поражением ОДА - бадминтон в МАУ г. Нижневартовска «Спортивная школа» создаются аттестационные комиссии, состоящие из председателя (директор, заместитель директора) и членов комиссии (инструктор - методист, старший тренер и тренеров экзаменуемых групп). Спортивные группы комплектуются с учётом физической и спортивно-технической подготовленности, возраста, выполнения разрядных требований, результатов промежуточной и итоговой аттестации, участия в соревнованиях. В группы МАУ г. Нижневартовска «Спортивная школа» могут приниматься переводом спортсмены других учреждений спортивной направленности. Начало спортивного сезона устанавливается учреждением.

Перевод из группы в группу осуществляется при условии выполнения спортсменом контрольно-переводных нормативов по ОФП и разрядных требований. Группа Т(СС) формируется на конкурсной основе из здоровых и прошедших необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее 1 года и выполнивших разрядные требования. Перевод на другой этап спортивной подготовки осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Специфика вида спорта при комплектовании спортивных групп

В группах НП по бадминтону могут быть зачислены дети, имеющие допуск врача и соответствующий возраст, согласно режиму учреждения. комплектовании групп. Спортсмены, не выполнившие те или иные требования, на следующий год спортивной подготовки не переводятся, но по решению тренерского совета могут продолжать тренироваться на том же этапе подготовки, но не более одного года. Спортсмены, не выполняющие требования тренировочного режима или индивидуального плана (для групп Т), за грубое поведение и пропуски занятий по неуважительным причинам, не прошедшие медицинский осмотр в течение спортивного сезона могут быть отчислены, на основании служебной записки тренера и приказом директора.

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий по бадминтону

Принципы и подходы, рекомендуемые при разработке программы спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (бадминтон), требования к методической основе тренировочного процесса:

а) направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

б) программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

в) индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

г) единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

д) непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

е) возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

ж) взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает

его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

Высокий уровень результатов в современном спорте, требует от тренерского состава постоянного совершенствования в своей профессии. Использование достижений спортивной науки и современных технических средств, анализ соответствующей литературы, а также систематизация тренерского опыта позволяют достигать высоких результатов в современном спорте.

Особенности структуры тренировочного занятия

Занятие по бадминтону состоит из трех частей:

- а) подготовительной;
- б) основной;
- в) заключительной.

а) Подготовительная часть включает:

- физиологическую разминку;
- образовательную часть.

Физиологическая разминка предусматривает:

- подготовку центральной нервной системы, активизацию деятельности сердечно-сосудистой системы и дыхания;
- подготовку двигательного аппарата к действиям, требующим значительных мышечных напряжений.

В тренировочной части спортсмены выполняют специализированные упражнения для бадминтониста, подготовительные к решению основных задач занятия. Специализированные подготовительные упражнения подбираются в зависимости от уровня подготовленности, возраста спортсменов, периода подготовки и направленности занятия.

В подготовительной части, как правило, применяются упражнения умеренной интенсивности. Исследования показали, что эта часть занятия значительно повышает подвижность нервных процессов и создает оптимальные условия для выполнения более сложных упражнений с большой интенсивностью. Если же нагрузка во время подготовительной части повышенная или недостаточная, подвижность нервных процессов (уровень сенсомоторных реакций) увеличивается незначительно по сравнению с исходными данными покоя. Следует также учитывать индивидуальные особенности спортсменов.

В подготовительной части нельзя уделять много внимания развитию таких качеств, как сила и выносливость.

Общеразвивающие упражнения оказывают всестороннее (и в то же время избирательное) воздействие на организм человека. Возможность большого выбора общеразвивающих упражнений позволяет занимающимся улучшить работу двигательного аппарата, научиться более точно

дифференцировать движения.

Специальные подготовительные упражнения должны соответствовать задачам занятия

В подготовительную часть входят строевые упражнения; с их помощью можно быстро и удобно разместить занимающихся для выполнения различных упражнений. Они способствуют поддержанию надлежащего порядка и дисциплины на занятиях.

Последовательность в упражнениях. Начинают занятия со строевых упражнений. За ними выполняют упражнения, улучшающие работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизирующие связочно-мышечный аппарат (быстрая ходьба, бег, подскоки, маховые движения руками, уклоны, выпады, приседы и др.). Далее следуют упражнения специально-подготовительные, способствующие выполнению основных задач. Упражнения выполняют как стоя на месте, так и в передвижении.

б) в основной части занятия решаются главные задачи:

- овладение техническими и тактическими навыками и их совершенствование;
- психологическая подготовка;
- выполнения рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Нагрузка должна нарастать по объему и особенно по интенсивности.

в) в заключительной части организм спортсмена надо привести в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части спортсмены иногда выполняют упражнения стоя, сидя и лежа для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используют успокаивающие упражнения, проводят легкий бег, ходьбу с дыхательными упражнениями. Даются упражнения отвлекающие (на внимание, подвижные игры и др.).

Место упражнений в той или иной части занятия зависит от квалификации группы, целенаправленности занятия и возраста спортсменов. Часто группа бывает неравной по своей квалификации или по способностям в освоении материала. Поэтому, сохраняя структуру занятия, можно давать отдельным занимающимся спортивной акробатикой разные задания.

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия. В основной части занятия осваивают и совершенствуют технику парно-групповых элементов (удары смеш. короткие и длинные подачи). Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к спортсменам, что повысит эффективность управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого

упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Содержание работы с юными спортсменами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой ведения поединка, модельными требованиями квалифицированных спортсменов, возрастными особенностями и возможностями спортсменов.

Физическая подготовка спортсменов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей ударов руками, а также передвижений.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированность проявления качеств, необходимых спортсмену.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в бадминтоне. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Общие требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий

Для предотвращения травм на занятиях по бадминтону тренер обязан соблюдать следующие основные положения:

- проводить общую разминку на высоком качественном уровне с целью всесторонней подготовки организма занимающихся к тренировочному процессу;
- соблюдать последовательность в спортивной подготовке;
- знать и учитывать индивидуальные особенности, физическую подготовку и состояние здоровья занимающихся;
- учитывать возрастные и половые особенности занимающихся;
- не допускать нарушения дисциплины на занятиях;
- следить за регулярностью прохождения медицинского осмотра учащимися;
- правильно использовать и беречь инвентарь и оборудование;
- следить за гигиеническим состоянием места проведения занятий и спортивной формой занимающихся.

Во время тренировочного процесса необходимо строго соблюдать правила организации занятий. Несоблюдение правил нередко приводит к травмам. Необходимо соблюдение следующих требований:

- заниматься в спортивной одежде;
- занимаются только в присутствии тренера;
- соблюдение правил личной гигиены.

Запрещается без разрешения тренера:

- Выполнять какие-либо технические действия;
- Заниматься на снарядах.

Для профилактики травматизма первостепенное значение имеет разминка, которая обеспечивает подготовку опорно-двигательного аппарата к специфическим нагрузкам.

Возникающие во время тренировки перенапряжения мышц ухудшают кровообращение, приводят к возникновению охранительной реакции и образованию отрицательных трофических рефлексов. Развившаяся местная дистрофия ткани снижает ее сопротивляемость, в результате чего даже незначительное механическое воздействие может вызвать травму. Чтобы избежать перенапряжений, проводится разминка с учетом законов управления движениями.

Активное систематическое укрепление суставов, связок, развитие фиксирующей мускулатуры путем многократного выполнения самых разнообразных движений предупреждают спортсмена от многих заболеваний и травм. Внимание при этом уделяется укреплению мышц живота и спины, плечевых, лучезапястных, голеностопных и коленных суставов. Именно эти суставы, как показывают наблюдения, повреждаются наиболее часто.

Частыми причинами травм являются форсирование подготовки спортсмена; чрезмерные нагрузки; неумение обеспечить на занятиях и после

них достаточный отдых для восстановления функционального состояния к следующему подходу или тренировке; недооценка систематической и регулярной работы над техникой; включение в тренировку упражнений, к которым спортсмен не готов из-за слабого развития физических качеств или утомления.

К травматизму могут привести проведение занятий без тренера (инструктора); неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся спортсменов в зале; неорганизованные переходы или хождения.

Техника падений должна быть изучена, чтобы избежать падений при случайных или вынужденных падениях. В основе техники падений лежит умение «группироваться» в нужный момент, что обеспечивается специальной координацией тела. В основе самостраховки лежит умение принять такое положение тела, при котором в момент падения уменьшается опасность удариться спиной или головой о поверхность падения, уменьшить силу удара о поверхность. При падении нельзя расслабляться, падать на локоть и выставлять кисти прямых рук для упора.

Навыки самостраховки приобретаются в процессе выполнения специальных упражнений, которые должны включаться в подготовительную часть тренировки. Способы самостраховки изучаются по принципу от простого к сложному.

Страховка – готовность тренера (инструктора) при неудачном выполнении упражнений (технических элементов) предотвратить возможное падение или травму. Если упражнение выполняется успешно, то тренер (инструктор) исполнителя не касается.

Помощь - прием, при котором страхующий физически помогает выполнить упражнение. Помощь направлена на быстрое освоение упражнения..

Самостраховка – умение спортсмена (занимающегося) самостоятельно выходить из опасных положений при неудачном выполнении упражнения. В основном, это умение падать так, чтобы не получить травму.

3.2. Рекомендации по планированию тренировочного процесса

Под основными формами организации тренировочного процесса понимаются:

- ✓ тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом вида спорта бадминтон (лиц с нарушением ОДА), возрастных и гендерных особенностей. функциональной группы занимающихся;
- ✓ индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях

в пару, группу;

- ✓ самостоятельная работа спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- ✓ тренировочные сборы;
- ✓ участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ✓ инструкторская и судейская практика;
- ✓ медико-восстановительные мероприятия;
- ✓ тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

По программам спортивной подготовки допускается проведение тренировок одновременно со спортсменами из разных групп. При этом предлагается соблюдать все перечисленные ниже условия:

- ✓ разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов.
- ✓ не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- ✓ не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, Для обеспечения этапов спортивной подготовки необходимо использовать систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта бадминтон (лиц с поражением ОДА);
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

В группах начальной подготовки тренировочный год (спортивный сезон) можно не делить на периоды, т.к. процесс занятий в течение первого года носит подготовительный характер предварительной подготовки.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) годовой цикл подготовки включает периоды: подготовительный; соревновательный; переходный. При планировании годовых циклов для спортсменов свыше 2-х лет спортивной подготовки в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на их основе повышения уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Подготовительный период в свою очередь делится на два этапа:

➤ этап предварительной подготовки, в ходе которого основное внимание уделяется общей и специальной физической подготовке; изучение и совершенствование техники владения ракеткой как в отдельных упражнениях так и в игре этап предсоревновательный, где значительное внимание уделяется работе над техникой и элементами классификационной программы. Основной задачей соревновательного периода является непосредственная подготовка к участию в соревнованиях:

➤ достижение высокого уровня тренированности. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности спортсменов, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

Переходный (восстановительный) период – это активный отдых; работа над ликвидацией отдельных недостатков технической подготовки; переход на занятия другими видами спорта.

Для восстановления работоспособности занимающихся бадминтоном необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Этап начальной подготовки - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести; душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

Тренировочный этап - основными являются средства восстановления - рациональное построение тренировки и соответствие её объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочных групп 1-го и 2-го годов спортивной подготовки. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспособляться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта спортсмена с поражением ОДА -бадминтон- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена его функциональный класс
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан

постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Система соревнований является важнейшим универсальным механизмом управления совершенствованием мастерства спортсменов. Она во многом определяет содержание, направленность и структуру тренировочного процесса; выступает в качестве необходимого инструмента контроля; оказывает значительное воздействие на развитие вида спорта; позволяет оперативно организовать взаимодействие мировой и отечественной системы спортивной подготовки; способствует развитию популярности спорта; активно воздействует на формирование мотивационного механизма.

Соревновательная деятельность по программе спортивной подготовки по спорту лиц с поражением ОДА -бадминтону в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется Учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципальных образований.

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные и единые требования (правила) для выбранного вида дисциплины бадминтон. Такое взаимодействие возможностей юного спортсмена и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью.

Проведение соревнований среди младшей возрастной категории по регламенту взрослых. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования, прежде всего к здоровью юного спортсмена, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания детей.

По требованию спортивных Федераций, страхование спортсменов является обязательным для участия в соревнованиях, а так же страхование необходимо при осуществлении тренировочного процесса.

Соревновательную деятельность спортсмена следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Педагогический контроль

Спортсмен, занимающийся спортом, представляет собой сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей

целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершающийся принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача классификатора.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование, являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется *психологической подготовке*.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
 - совершенствование эмоциональных свойств личности;
 - развитие коммуникативных свойств личности;
 - развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулируемых функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видом спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта».
2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.
3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к

соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период – как основы пост соревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;
- волевых;
- интеллектуальных

в решении задач связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных.

Биохимический контроль.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

Врачебно-педагогические наблюдения - совместные наблюдения врача и тренера в условиях тренировки и соревнований, направленные на совершенствование тренировочного процесса.

Тренер определяет работоспособность спортсмена, выполнение им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние спортсмена и его реакцию на нагрузку. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру своевременно внести изменения в тренировочный процесс. Исследования проводят до занятия, в ходе и по окончании его, а также на различных этапах восстановления.

Методика обследования зависит от конкретных задач и условий, количества обследуемых, наличия аппаратуры и др. Однако во всех случаях необходимо стремиться к тому, чтобы исследование было комплексным и отражало сдвиги в состоянии основных функциональных систем, обеспечивающих работоспособность организма.

Программный материал для теоретической подготовки

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни, научить спортсмена осмысливать и анализировать свои действия и действия партнеров, а не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним

Теоретическую подготовку рекомендуется проводить в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий продолжительностью 10-15 минут. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Основным объемом теоретических знаний занимающиеся овладевают на тренировочном этапе. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники упражнений, методики спортивной подготовки, правил соревнований. Необходимо ознакомить занимающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях бадминтона, его истории и предназначении. Причем в группах начальной подготовки знакомство детей с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный элемент лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В группах Т теоретический материал распространяется на весь период спортивного сезона. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий.

По отдельным темам материал может излагаться в виде лекций и докладов. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать и история физической культуры вообще, и история бадминтона, и методические особенности построения тренировочного процесса, и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем подготовленности и состоянием здоровья. Необходимо ознакомить спортсменов с правилами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и принципами построения тренировочных циклов.

План теоретической подготовки

Таблица 22

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Группы
1	Физическая культура - средство развития и укрепления человека	Понятие о ФК и спорте. Формы ФК. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков	НП, Т
2	История бадминтона	Краткий обзор развития бадминтона. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды России по парабадминтону ; -,бадминтон как средство формирования здорового образа жизни	НП, Т
3	Личная и общественная гигиена	- Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений - Закаливание организма Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем	НП, Т
4	Антидопинговые мероприятия	- Спорт и здоровье - Профилактические программы антидопинг - роль пищевых и биологически активных добавок в системе подготовки спортсменов - Фармакологические и иммунологические средства повышения работоспособности в процессе занятий физической культурой и спортом	НП, Т

5	Физиология.	Краткие сведения о строении и развитии человеческого организма.	
6	Применения восстановительных средств	- врачебный контроль за юными спортсменами	НП, Т
7	Рекомендации по организации психологической подготовки	- Самоконтроль в процессе занятий спортом Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание - диагностика, профилактика и терапия синдрома эмоционального выгорания - Синдром перетренированности	НП, Т
8	Общая характеристика спортивной тренировки	- Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. ОФП и СФП. - Основные средства спортивной тренировки Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки - Физическая подготовка Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, их развитие - Синдром перетренированности	НП, Т
9	Правила организации и ведения соревнований	- основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК; - терминология; - оборудование и инвентарь	НП, Т

3.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Программный материал для практических занятий для этапов начальной подготовки до одного года

1. ОФП

- Ходьба: на носках, на пятках, высоко поднимая колени, выпадами, в приседе, приставными и скрестными шагами. Различные упражнения для рук при ходьбе.

Бег: на носках, приставными шагами, боком и спиной вперед, скрестный бег, челночный бег, бег с мгновенной остановкой, бег по ломаной линии, бег по

треугольнику, с заменых воланов по углам, бег поперек площадки, лицом к сетке, бег от сетки спиной вперед, бег к сетке лицом вперед.

Гимнастические упражнения: упражнения для рук, ног, шеи, туловища на месте и в движении для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, подвижности суставов, координации движений.

Упражнение на расслабление, упражнение для формирования правильной осанки. Упражнения с мячами разной формы, ракетками для развития мышц и кистей рук.

Метания: метания мячей разной формы и веса на дальность и в цель с разного расстояния.

Прыжки: с места в длину и высоту, прыжки с разбега в длину и высоту, с отягощениями, прыжки вверх с доставанием предмета (многократно), прыжки вперед «лягушкой», прыжки вверх «кенгуру», прыжки со скакалкой на время и на количество, прыжки через скамью.

Упражнения для выработки скоростной выносливости: частый бег на месте, смена положения ног вперед-назад, прыжки боком через скакалку, через скамью, бег к задней линии и к сетке.

Обучение владением и управлением спортивной коляской, развитие скорости. Специальная физическая подготовка. Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные скоростно- силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений на подготовку наиболее важных в бадминтоне мышц туловища, ног, рук.

2. СФП

Хватка ракетки. Создание навыков расслабления кисти после удара (сжимание и разжимание ручки ракетки).

Основная стойка. При подаче, приеме, при ударах справа, слева, сбоку, сверху, снизу.

Жонглирование воланом открытой и закрытой стороной ракетки (на разную высоту). Перемещение по площадке: 3 мин., 5 мин., 7 минут.

Удары в стену воланом: контроль за движением ракетки навстречу волану; нанесение ударов сбоку – снизу; удары сначала несильные, а затем с большой силой.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются: - многократность повторения хватки ракетки и основной стойки игрока; - упражнения с ракеткой и воланом: набивания волана, набивания волана об стенку; - различные виды жонглирования воланом. После освоения элементарных упражнений с воланом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов, разучивание имитации передвижения по площадке (правильное положение туловища, ног, ракетки, кисти, локтя, плеча)

Техника для групп этапа начальной подготовки (до года)

1. Разучивание высоко-далекой подачи.
2. Разучивание высоко-далекому удару, справа – прием.
3. Разучивание укороченному удару, справа – прием.
4. Разучивание короткому удару – подставке на сетке.
5. Разучивание плоскому удару справа – сбоку.
6. Разучивание плоскому удару слева – сбоку.
7. Знакомство с правилами одиночной игры.
8. Знакомство с правилами парной игры.
9. Практические одиночные и парные игры.
10. Судейство соревнований.

Техника для групп этапа начальной подготовки (свыше года)

1. Совершенствование высоко-далекой подачи (точность).
2. Разучивание короткой подаче – прием (стойка – подставка, атака «стрелой»).
3. Совершенствование ударов справа: в/д, укороченный.
4. Разучивание удару «смеш» и его прием (стойка, вращение, работа ног).
5. Совершенствование плоских ударов.
6. Разучивание в/д удару слева.
7. Разучивание укороченному удару слева.
8. Разучивание косым ударам (диагональ у сетки, в центре).
9. Тактика одиночных и парных игр.
10. Судейская тактика (судейство игр).
11. Инструкторская практика (организация и проведение разминки).

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Практическая подготовка. Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей, по повышению функциональных возможностей их организма. Применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки. Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам. Использование для целей общей физической подготовки занятий другими видами спорта (легкая атлетика, плавание, спортивная гимнастика). Ходьба: разделенный шаг, приставной. Гимнастические упражнения на месте и в движении, вращение тела. Бег: рывками, с изменением направления. Прыжки: блокирующий с ударом из-за головы, справа, в заднем углу.

Специальная физическая подготовка. Развитие специальных физических качеств, необходимых спортсмену для достижения высоких результатов в бадминтоне, интенсификация тренировочного процесса. Использование имитационных упражнений – для совершенствования ударных движений, передвижений. Повторение упражнений, применявшихся на предыдущем этапе подготовки. Применение тренажеров и приспособлений. Упражнения

для выработки скоростной выносливости. Упражнения для развития реакции. Подвижные игры с элементами бадминтона. Классификация ударов и подач. Развитие наблюдательности у бадминтонистов. Обманные действия в игре. Совершенствование точности выполнения ударов. Совершенствование подач и приемов подач. Совершенствование в обманных действиях. Совершенствование в тактике одиночных, парных игр.

Технико – тактическая подготовка. Повторение материала предыдущего этапа подготовки: имитация передвижений, ударов, сочетание ударов справа и слева, игра на счет. Повышение скорости обработки всех ударов, многоваланка. Индивидуализация стиля игры в зависимости от особенностей физического развития, психофизиологических показателей и склонностей учащихся. Игры на счет с применением различных заданий. Соревнования в группах. Участие в квалификационных турнирах. Спортсмены тренировочных групп принимают участие за спортивный сезон не менее, чем в четырех турнирах. Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико- биологическому контролю и инструктор по судейской практике изложены в соответствующих разделах. Биомеханика основных приемов техники бадминтона. Совершенствование техники перемещения по площадке. Тактика смешанных игр. Одиночные игры со сменой партнеров.

Судейская практика. Оформление результатов, обязанности судей на вышке, на линиях, при подаче. Инструкторская практика. Проведение разминки, показ выполнения подач и ударов, помощь руководителю при проведении занятий. Тренировочный этап четвертый и последующие годы.

Общая физическая подготовка. Для общего развития применяются средства и упражнения предыдущего этапа подготовки. Особое внимание уделяется развитию скоростной скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости. Спортивные игры – баскетбол, флорбол, футбол, теннис. Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног, туловища.

Специальная физическая подготовка. Продолжение работы по развитию специальных физических качеств и способностей, характерных для ведущих игроков мира. Широкое применение в занятиях имитационных упражнений, как средства тренировки наиболее необходимых для игры групп мышц. Повышение уровня функциональной работоспособности организма при помощи технических средств: тренажеров, приспособлений и педагогических методов. Повторение упражнений предыдущего этапа подготовки.

Технико-тактическая подготовка. Повторение материала предыдущего этапа подготовки. Повышение скорости передвижений и выполнения всех ударов. Отработка ударов на площадке, тренировка подач и их приема. Тренировка комбинаций для одиночных, парных и смешанных игр. Изучение технико-тактических действий в парах Индивидуальные тренировки в

зависимости от индивидуальных особенностей стиля игры. Тренировочные игры, участие в соревнованиях.

Техника:

1. Прямой сеточный удар справа.
2. Удары слева от сетки и около сетки.
3. Удары справа от боковой линии.
4. Удары слева от боковой линии.
5. Удары сверху справа.
6. Удары слева сверху.
7. Прямые ответные удары на сетке.
8. Диагональные косые удары через сетку.
9. Прямой короткий справа и высокий слева закрытой стороной ракетки.
10. Прямой короткий удар вокруг головы и высокий в угол площадки.
11. Прямой короткий удар слева и высокий удар справа.
12. Высокие и короткие удары по диагонали.
13. Прямой смеш справа и высокий удар слева закрытой стороной ракетки.
14. Прямой смеш ударом вокруг головы и высокий удар справа.
15. Прямой смеш слева закрытой стороной ракетки и высокий справа.
16. Смеш по диагонали, высокий удар по диагонали в задний угол.
17. Прямой удар справа и высокий удар вокруг головы слева.
18. Прямой удар справа и высокий удар закрытой стороной ракетки.
19. Высокие удары справа по диагонали.
20. Высокие удары по диагонали справа и слева, закрытой стороной ракетки.
21. Плоские удары справа и слева по диагонали площадки.

Программный материал для практических занятий
для тренировочного этапа

На этапе начальной спортивной специализации (Т до 2-х лет) входят в содержание всех частей занятия. В группах Т свыше 2х лет материал по ОФП и СФП составляет основное содержание подготовительной и заключительной частей занятия. В эти годы должны быть заложены основы спортивно-технического мастерства. В этих группах увеличивается объем тренировочных и соревновательных нагрузок, в связи с чем наступает общее утомление и снижение работоспособности. Поэтому, начиная с 3 года подготовки в группах Т, планируются восстановительные мероприятия. Они помогают восстановить работоспособность спортсменов медико-биологическими средствами (рациональное питание, поливитамины, различные виды массажа, сауна, душевые процедуры). Дети должны проходить 1 раз в год углубленное медицинское обследование.

Тактическая и психологическая подготовка спортсменов осуществляется в процессе всего года подготовки на каждом занятии. Тренер

должен готовить своих воспитанников вести спортивную борьбу на соревнованиях. Спортсмен должен знать правила соревнований, иметь несколько вариантов собственной программы, содержащей оригинальные элементы и соединения и уметь произвести благоприятное впечатление на судей и зрителей. Большое внимание должно уделяться в эти годы воспитанию морально-волевых качеств: трудолюбия, честности, целеустремленности, самостоятельности, активности, чувства ответственности и т. п.

Психологическая подготовка также направлена на воспитание умения проявить волю, преодолеть чувство страха при выполнении упражнений, в определенные моменты быть готовым прийти на помощь своим товарищам.

Основные задачи тренировочного этапа:

- всестороннее развитие физических качеств занимающихся, овладение техникой упражнений, приобретение разносторонней физической подготовленности и соревновательного опыта, выполнение нормативных требований по ОФП и СФП.
- совершенствование общих, специальных физических и волевых качеств, совершенствование техники в избранном виде, освоение допустимых тренировочных нагрузок приобретение соревновательного опыта, выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки и спортивных разрядов, в соответствии с возрастной группой и классификационной программой по избранному виду бадминтон.

3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки

Основными психологическими факторами спортивной подготовки являются:

- ✓ сложность освоения технических элементов;
- ✓ напряженность спортивной борьбы;
- ✓ необходимость проявления физических возможностей в условиях соревнований;
- ✓ риск при выполнении сложных приемов подачи и атаки (упражнений);
- ✓ сложность взаимоотношений в парах и группах;
- ✓ необходимость соблюдения жесткий режим тренировок.

Психологическая подготовка условно делится на общую, проводимую во все периоды тренировки, и специальную при подготовке к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка предусматривает совершенствование психических качеств спортсмена, формирование мотивов спортивной деятельности, воспитание волевых качеств, выработку умения управлять своим психическим состоянием.

Специальная подготовка направлена на нивелировку психогенных факторов очередных состязаний.

Отношение человека к спортивной деятельности обусловлено определенными мотивами. К числу наиболее распространенных мотивов в спорте относится стремление к успеху, славе, популярности.

Тренер (инструктор), формируя положительные мотивы, связанные с совершенствованием спортивного мастерства, стремится укреплять общественную основу, а именно: товарищество, дружба, поддержка, коллективизм.

Для воспитания целеустремленности применяется расширенное и углубленное изучение теории, продуманное планирование с учетом индивидуальных возможностей спортсмена, стимулирование творческой активности спортсмена.

Дисциплинированность – это умение подчинять свое поведение целесообразным требованиям и принципам. Главными условиями воспитания дисциплинированности является строгое соблюдение режима тренировки и быта.

Инициативность – это способность к самостоятельной постановке и реализации задач.

Решительность – это способность приступить к трудному или сопряженному с опасностью (мнимой или реальной) действию, исход которого не вполне ясен.

Стойкость – это способность неуклонно добиваться намеченной цели, преодолевая на пути различного рода препятствия.

Воспитание спортивного коллектива

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- повышение знаний тренера о коллективе;
- формирование личности спортсмена.

Изучение деятельности юных спортсменов

- как членов коллектива;
- изучение группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) - межличностное отношение в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие - «звезды», «предпочитаемые», «пренебрегающие», «отверженные».

Управление коллективом: изучение тренером личностных свойств спортсменов; изучение состояний коллектива; регулирование отношений в коллективе; изучение общения спортсмена.

Содержание воспитательной работы

1. Возрождение духовной нравственности граждан России;
2. Воспитание трудолюбия;
3. Воспитание преданности Родине;
4. Воспитание добросовестного отношения к труду;

5. Стремление к постоянному спортивному совершенствованию;
6. Стремление быть примером для воспитанников;
7. Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств;
8. Воспитание на примерах мужества и моральной чистоты спортсменов старшего поколения;
9. Поддержание и развитие таких традиций, как прием новичков и проводы ветеранов спорта;
10. Создание истории коллектива;
11. Повышение роли капитанов команд.

Недопустимо в воспитательной работе:

1. Ограждение спортсменов от созидательной критики;
2. Низкая профессиональная квалификация тренеров;
3. Игнорирование повышения квалификации и слабая работа над приобретением знаний;
4. Нарушение дисциплины;
5. Недостаточная требовательность к спортсменам;
6. Отсутствие помощи руководства тренерско-преподавательскому составу и контроля за их работой;
7. Игнорирование процессов толерантности (терпимости) к различным религиозным конфессиям.

Гуманизация соревновательной деятельности

Под гуманизацией соревновательной деятельности понимается изменение форм проведения соревнований, направленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлетворенности состязательным процессом, как тренера, так и юного спортсмена.

Соревнования относятся к видам человеческой деятельности с крайне напряженными условиями, предъявляющими повышенные требования к психике.

В обстановке соревнований значительно возрастает количество действующих на спортсмена звуковых (аплодисменты, объявления информатора, музыкальное сопровождение) и зрительных (флаги, вспышки, зрители, судьи, прожекторы) раздражителей. Сложность соревновательной борьбы усугубляется еще и тем, что связана со строго дозированными скоростно-силовыми действиями, поэтому чрезмерная стимуляция нередко приводит к парадоксальному результату – снижению ее качества. Чем значимее для спортсмена цель, тем труднее ему избавиться от излишней напряженности в решении двигательных задач, тем сложнее реализовать их в рамках строгого гимнастического стиля.

Состояние психической готовности (СПГ) характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, оптимальным уровнем

эмоциональной напряженности, высокой степенью помехоустойчивости, способностью управлять своим поведением в изменчивых условиях соревнований. СПГ во многом зависит от уровня тренированности спортсмена. При этом важная роль отводится самооценке готовности.

Состояние полной психической готовности характеризуется глубоким внутренним сосредоточением и направленностью внимания спортсмена на выполнение действия.

Умение сосредоточиться на предстоящих действиях вырабатывается путем регулярного использования идеомоторной и аутогенной тренировки. Это положительно влияет на корректировку состояния и поведения в зависимости от хода соревновательной борьбы.

Следует помнить, что не только неудача в предшествующем упражнении создает неблагоприятный эмоциональный фон и может отрицательно сказаться на результативности дальнейшей деятельности, а и удача, особенно если она вызывает чрезмерный восторг и самодовольство.

Морально-волевая подготовка спортсмена.

Волевая подготовка спортсмена заключается в умении преодолевать физические, технические и психологические трудности. Решающую роль в преодолении этих трудностей играют настойчивость спортсмена, его трудолюбие и дисциплинированность. Выполнение многих технических элементов связано с известным риском. Поэтому на занятиях воспитываются смелость, решительность, сила воли, самообладание, умение побороть страх.

Наиболее простые упражнения не предъявляют к этим качествам высоких требований, однако по мере роста спортивного мастерства морально-волевые требования повышаются. Необходимо постепенно переходить к более рискованным упражнениям, требующим умения подавлять в себе чувство страха. Морально-волевые качества воспитываются на каждом занятии параллельно с изучением спортивной техники и овладением двигательными навыками.

При освоении сложных технических элементов возникает защитный рефлекс, который тормозит процесс освоения двигательных навыков. У спортсмена возникает чувство страха, боязнь выполнить рискованное упражнение. Внешне защитный рефлекс обычно проявляется в скованности. Оборонительная реакция мешает образованию правильного двигательного навыка, поэтому при ее приходится тормозить. Для этого спортсмену необходимо приобретать положительный опыт в выполнении данного упражнения. Это достигается путем страховки спортсмена со стороны тренера. После того как спортсмен (занимающийся) выполнил упражнение даже со значительной помощью, защитный рефлекс проявляется у него слабее и каждую следующую попытку он делает смелее. В дальнейшем, по мере увеличения числа повторений, приобретает все большую уверенность в своих силах.

На данном этапе тренировки огромную роль играет профессионализм тренера, а точнее его умение качественно страховать юного спортсмена.

Тормозной процесс – процесс тренируемый. Поэтому чем больше сложных, рискованных упражнений выполняет спортсмен, тем он легче подавляет оборонительную реакцию, подавляет чувство страха перед выполнением сложного упражнения, т.е. воспитывает силу воли, смелость, решительность. Таким образом, с повышением требований постепенно воспитываются морально-волевые качества спортсмена.

Положительную роль в воспитании морально-волевых качеств играет воздействие коллектива. Это проявляется в том, что обычно спортсмены хотят показать себя перед коллективом с положительной стороны.

3.8. Планы применения восстановительных средств

К здоровью спортсмена предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;
- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают пред рабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «пере восстановления», которая рассматривается как фаза супер компенсации.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр

день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

-рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

-построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

-варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

-разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

-разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо – и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно- солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому

циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

3.9. Планы антидопинговых мероприятий

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся

соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации

о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок,

процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	-	Тренер	1 раз в месяц
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	Спортсмен	1 раз в год
	4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	Спортсмен	1 раз в год
	3. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	Спортсмен	1

--	--	--	--	--

3.10. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач тренера является подготовка спортсменов к роли помощника, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать с тренировочного этапа.

Перед спортсменами ставятся следующие задачи:

- овладеть принятой в бадминтоне терминологией и командным языком для построения;
- уметь составлять конспект занятия;
- уметь самостоятельно провести занятие в группах начальной подготовки:
 - ✓ построение, отдача рапорта, проведение строевых упражнений;
 - ✓ разминка, основная и заключительная часть построения тренировочного занятия;
 - ✓ овладение обязанностей дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия);
 - ✓ необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки и исправлять их.
- изучение судейских правил, ведение протоколов соревнований. Участие в судействе и непосредственное выполнение отдельных судейских обязанностей в роли судьи, арбитра, секретаря на соревнованиях МАУ г.Нижневартовска «Спортивная школа» в роли судьи, секретаря на соревнованиях городского масштаба.
- уметь вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

На этапе углубленной специализированной подготовки необходимо организовать специальный семинар по подготовке судей. В конце семинара сдается зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется

протоколом, где каждому выставляются оценки по теории, практике и итоговая оценка. Присвоение звания «судья по спорту» или «юный инструктор по спорту» утверждается приказом.

План инструкторской и судейской практики

Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
<p>- Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами</p> <p>- Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельное проведение части тренировочного занятия. - Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. - Обучение основным техническим элементам и приемам. - Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. - Подбор упражнений для совершенствования техники. 	<p>Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки</p>
<p>Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий</p>	<p>Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера</p>	

Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно- спортивных организациях	
---	--	--

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в спорте лиц с поражением ОДА (бадминтоне)

Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по бадминтону представлены в таблице № 23

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лиц с поражением ОДА (бадминтон)

Таблица 23

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Система контроля и зачетные требования Программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта бадминтон (таблицы).

- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки;

- виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Задачи тестирования:

- выявить уровень общей физической подготовленности спортсменов на различных этапах подготовки;

- проследить динамику развития общей физической подготовленности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки.

Скоростные способности.

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила.

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость.

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный

аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость.

Выносливость- это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

Гибкость.

Гибкость-это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности.

Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под **двигательно-координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение.

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

4.2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола, функциональной группы лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта лиц с поражением ОДА (бадминтон)

Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта спорт лиц с поражением ОДА- бадминтон, включают в себя:

- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.
- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе .

4.3. Методические указания по организации контроля (тестирования)

Тренер, осуществляющий проведение контроля (тестирования) спортивной подготовки, обязан в начале года довести до сведения спортсменов содержание, формы проведения и критерии контроля.

Результаты контроля (тестирования) спортивной подготовки фиксируются тренером в журналах учета тренировочной работы тренера.

Правила проведения контроля (тестирования) и интерпретации полученных результатов:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- соблюдение исследователем (тренером) методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов в соответствии с контрольно- переводными нормативами;
- ознакомление испытуемого с результатами контроля (тестирования);
- накопление исследователем (тренером) сведений (портфолио), полученных другими исследовательскими методами и методиками.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для

выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в Учреждении.

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по бадминтону

4.5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки

Таблица 24

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) I.II.III-функциональные группы юноши девушки
	Юноши Девушки
Выносливость координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 85 с) Бег на колясках 800м,(без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз) Многоскок 5 прыжков (не менее 2 м) Сгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые качества	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 12 кг) Бросок медицинбола (1 кг) из положения сидя (не менее 3 м) Прыжок в длину с места (не менее 0,5 м)

* При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста) проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе

Таблица 25

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) I.II.III-функциональные группы юноши девушки
	Юноши Девушки

Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1 кг) из положения сидя (не менее 4 м)
Сила	Кистевая динамометрия (не менее 16 кг)
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа (не менее 20 раз) Сгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)

*

При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста) проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

4.6. Основное содержание контроля

Таблица 26

Виды контроля	Контроль эффективности деятельности		Контроль качества тренировочного процесса	
	соревновательная	тренировочная	подготовленность спортсменов	ресурсное обеспечение
Этапный	анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки	анализ показателей контрольно-переводных нормативов на конец этапа подготовки	инфраструктуры: инвентарь, оборудование, экипировка покрытие, пр. организационные: условия для проведения тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико-биологическое сопровождение
Текущий	оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле	оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса	

Оперативный	оценка показателей каждого соревнования	оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия	оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до и после тренировочной нагрузки	
-------------	---	---	---	--

Перевод спортсменов на следующий год подготовки производится на основании выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки и разрядных требований.

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях.

Досрочный перевод спортсменов на следующий этап подготовки производится решением тренерского совета с учетом стажа занятий и выполнения спортсменами переводных нормативов по ОФП, СФП и разрядных требований в соответствии с модельной характеристикой для данного этапа.

4.5. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная акробатика;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта (лиц с поражением ОДА) бадминтон.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бадминтон-формирование спортивной мотивации.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации.

Перевод спортсменов на следующий год подготовки производится на основании выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки и разрядных требований.

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях.

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1. Список литературных источников

1. Письмо Минспорта России от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. - Т.1 - М., 2005.
4. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник - Т. 2. - М., 2007. Евсеев С. П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура: Учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2000, – 296.
5. Царик А.В. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование. - М., 2001.
6. Царик Л.В. Правила соревнований по паралимпийским видам спорта: сборник. - М., 2009.
7. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры. М., 2001
8. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. - М., 2007

5.2. Перечень аудиовизуальных средств

1. Видеозаписи (учебные фильмы на цифровом носителе) выполнения технических элементов.
2. Видеозаписи судейских семинаров с разбором правильного технического исполнения элементов.
3. Онлайн - трансляции региональных, всероссийских, международных соревнований.
4. Кино и фото-съемка соревновательных комбинаций, выполнения отдельных элементов.

5.3. Список интернет-ресурсов

1. Царик А.В. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта М-2009 [idy-sporta/badminton/](http://www.idy-sporta/badminton/).
2. Википедия <https://ru.wikipedia.org/wiki/Бадминтон>, национальная федерация бадминтона России <http://www.badm.ru/files/File/docs/2014/pravila.pdf>
3. Паралимпийский комитет. <https://paralymp.ru/sport/sports/paralimpiyskiedistsipliny/badminton/>
4. Спортивная энциклопедия <http://ru.sport-wiki.org/v>

6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий УРФО, ХМАО-Югры, г. Нижневартовска.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

Городские мероприятия

Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место проведения
Открытый чемпионат и первенство города Нижневартовска по бочча среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата	декабрь	г. Нижневартовск СОК Олимпия
Открытый чемпионат и первенство города Нижневартовска по пауэрлифтингу среди лиц с поражением ОДА	февраль	г. Нижневартовск СОК Олимпия
Открытый чемпионат и первенство города Нижневартовска по плаванию среди лиц с ограниченными возможностями здоровья	ноябрь	г. Нижневартовск СОК Олимпия
Чемпионат и первенство города Нижневартовска по парабадминтону среди лиц с поражением ОДА	январь	г. Нижневартовск СОК Олимпия

Выездные мероприятия

Чемпионат и первенство автономного округа по плаванию в зачет параспартакиады ХМАО-Югры	февраль	г.Сургут
Чемпионат и первенство автономного округа по бочча в зачет параспартакиады ХМАО-	январь	Ханты-Мансийск

Югры		
Первенство России по бочча среди лиц с поражением ОДА	март	г.Алексин
Тренировочное мероприятие по бочча	март	г.Алексин
Чемпионат России по бочча среди лиц с поражением ОДА	апрель	г.Алексин
Тренировочное мероприятие по бочча среди лиц с поражением ОДА	март	г.Алексин
Всероссийские соревнования по бочча среди лиц с поражением ОДА	май	по назначению
Тренировочное мероприятие по бочча среди лиц с поражением ОДА	май	по назначению
1 этап кубка России по бочча по бочча среди лиц с поражением ОДА	июнь	по назначению
Тренировочное мероприятие по бочча среди лиц с поражением ОДА	июнь	по назначению
Кубок России - финал по бочча по бочча среди лиц с поражением ОДА	октябрь	г.Алексин
Тренировочное мероприятие по бочча среди лиц с поражением ОДА	октябрь	г.Алексин
Чемпионат и первенство ХМАО-ЮГРЫ по пауэрлифтингу в зачет Параспартакиады	январь	Ханты-Мансийск
Тренировочное мероприятие по пауэрлифтингу среди лиц с поражением ОДА	февраль	Алексин
Чемпионат и первенство России по пауэрлифтингу среди лиц с поражением ОДА	март	Нижний Тагил
Тренировочное мероприятие по пауэрлифтингу среди лиц с поражением ОДА	март	Нижний Тагил
Чемпионат мира по пауэрлифтингу среди лиц с поражением ОДА	апрель-май	По месту назначения
Тренировочное мероприятие по пауэрлифтингу среди лиц с поражением ОДА	апрель-май	По месту назначения
Тренировочное мероприятие по пауэрлифтингу среди лиц с поражением ОДА	апрель-май	По месту назначения
Тренировочное мероприятие по пауэрлифтингу среди лиц с поражением ОДА	июнь, июль	По месту назначения
Тренировочное мероприятие по пауэрлифтингу среди лиц с поражением ОДА	август	По месту назначения

Олимпийские игры по пауэрлифтингу среди лиц с поражением ОДА	август-сентябрь	Япония
Тренировочное мероприятие по пауэрлифтингу среди лиц с поражением ОДА	август-сентябрь	Япония
Кубок России по пауэрлифтингу среди лиц с поражением ОДА	октябрь	Алушта
Тренировочное мероприятие по пауэрлифтингу среди лиц с поражением ОДА	октябрь	Алушта
Чемпионат и первенство по парабадминтону в зачет Параспартакиады ХМАО-Югры	апрель	Ханты-Мансийск