

Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бадминтон»

Тренировочное занятие по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Бадминтон» организуется в соответствии с классической трёхчастной структурой, включающей подготовительную, основную и заключительную части, каждая из которых выполняет специфические педагогические и психофизиологические функции, обусловленные спецификой скоростного игрового вида спорта.

Подготовительная часть занятия. Подготовительная часть тренировочного занятия направлена на создание оптимальных условий для последующей работы над техникой ударов и тактическими навыками. На данном этапе тренер-преподаватель осуществляет постановку конкретных тренировочных задач, доводит до обучающихся содержание предстоящей работы, акцентирует внимание на ключевых технических элементах, которые будут отрабатываться в основной части. Одновременно происходит организация группы, проверка готовности инвентаря, оценка текущего психоэмоционального состояния и самочувствия занимающихся.

Функциональная подготовка организма к скоростной работе реализуется посредством выполнения комплекса специализированных упражнений. Общая разминка включает упражнения для активизации кровообращения и повышения общего тонуса организма. Особое внимание уделяется специальной разминке, направленной на подготовку мышц и суставов, непосредственно задействованных в игре: выполняются вращательные движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах, упражнения для ног, развивающие скорость перемещений и прыгучесть, необходимую для эффективной игры. Разминочные упражнения выполняются в невысоком темпе с акцентом на воспроизведение правильной биомеханической структуры движений без концентрации на скорости выполнения.

Психологическая подготовка обучающихся к основной части занятия имеет особое значение в скоростных игровых видах спорта и достигается через формирование состояния оптимальной концентрации внимания, эмоционального спокойствия и уверенности. Тренер-преподаватель может использовать элементы дыхательных упражнений и техник ментальной настройки, способствующих достижению состояния сосредоточенности.

Основная часть занятия. Основная часть тренировочного занятия посвящена непосредственному решению образовательных, развивающих и воспитательных задач программы. Центральное место занимает изучение и совершенствование техники выполнения ударов, включающей стойку, перемещение по корту, захват ракетки, замах, удар и завершение движения, составляющих единую кинематическую цепь движения.

На начальном этапе подготовки особое внимание уделяется формированию правильного двигательного стереотипа ударов. Обучающиеся осваивают рациональную стойку, обеспечивающую устойчивое положение тела и свободу движения ракетки, различные варианты захвата ракетки, учатся выполнять удары с плавным ускорением и точным контактом с воланом. Педагогический процесс строится по принципу от простого к сложному: первоначально отрабатываются отдельные фазы ударов, затем они объединяются в целостное движение и совершенствуются в условиях, приближенных к соревновательным.

По мере освоения базовой техники происходит усложнение тренировочных заданий. Обучающиеся переходят от выполнения ударов в заданные зоны к отработке комбинаций ударов, осваивают стратегически значимые зоны корта, учатся корректировать удар на основе обратной связи от предыдущих попыток. Совершенствование техники осуществляется посредством серийных ударов в заданные зоны, выполнения

тренировочных игровых заданий, моделирования соревновательных ситуаций с ограничением времени и количества попыток.

Тактическая подготовка включает изучение оптимальных стратегий игры в различных разрядах, расчёт вариантов комбинаций, формирование навыка быстрого принятия тактических решений. Обучающиеся осваивают методы управления психоэмоциональным состоянием в условиях соревновательного давления.

Помимо технико-тактической работы, в основной части занятия выполняются упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие качеств, необходимых бадминтонисту: скоростно-координационных способностей, реакции, ловкости, способности к быстрому восстановлению после интенсивных нагрузок.

Заключительная часть занятия. Заключительная часть тренировочного занятия направлена на постепенное снижение психоэмоционального напряжения и восстановление после концентрированной работы. Обучающиеся выполняют упражнения на растягивание мышц плечевого пояса, спины, ног, что способствует снятию локального мышечного напряжения и профилактике перенапряжения, характерного для скоростных видов спорта.

Упражнения на расслабление и переключение внимания обеспечивают восстановление после интенсивной умственной работы, связанной с длительной концентрацией. Могут использоваться игровые задания развлекательного характера, снижающие соревновательную напряжённость и создающие положительный эмоциональный фон завершения занятия.

Завершается занятие подведением итогов проделанной работы, в ходе которого тренер-преподаватель анализирует выполнение поставленных задач, отмечает достижения и успехи обучающихся, указывает на допущенные технические ошибки и намечает пути их исправления. Занимающимся даётся задание для самостоятельной работы, включающее упражнения на развитие скоростно-координационных способностей, укрепление мышц кора и конечностей, отработку элементов ментальной подготовки (визуализация ударов, техники концентрации внимания), которые могут выполняться без специального оборудования. Организованное завершение занятия с уборкой инвентаря формирует бережное отношение к оборудованию и дисциплинированность обучающихся.