

МБОУ «Арылахская средняя общеобразовательная школа»

**Самообразование на тему: «Развитие и популяризация  
игры бадминтон для учащихся»**

Подготовила: Старостина М.А.

2024 г.

## **Содержание**

1. Введение.
2. Цели и задачи.
3. План реализации.
4. Необходимое оборудование.
5. Планируемые результаты.
6. Ожидаемые конечные результаты реализации.

### **Введение.**

«Бадминтон» для организации и проведения уроков физической культуры в рамках третьего часа, внеурочных и внеклассных занятий. В секции дается примерный план занятий по бадминтону на учебный год. В данной секции предлагаются не менее одного занятия в неделю.

Предусмотренные мероприятия позволят обучить игре в бадминтон детей разного возраста, что послужит дальнейшему развитию навыков этой игры среди дошкольников образовательного учреждения и как результат - массового увлечения детей этой игрой.

Секция предусматривает:

- организацию урочных, внеурочных, внеклассных мероприятий по игре в бадминтон;
- организацию физкультурно-оздоровительных, спортивных соревнований, турниров, физкультурно-оздоровительных комплексов;
- координацию деятельности инструктора физической культуры по развитию игры в бадминтон.

Приоритетность данных направлений связана с тем, что намеченные мероприятия дают возможность привлечь воспитанников к систематическим занятиям физической культурой, совершенствованию навыков игры, обеспечить участие детей в соревнованиях.

### **Цели и задачи.**

Основными целями являются:

- совершенствование педагогических и организационных условий способствующих эффективному обучению игры в бадминтон;
- развитие и удовлетворение потребностей учащихся в занятиях по бадминтону.

В процессе достижения поставленных целей предстоит решить следующие задачи:

- разработка и внедрение эффективной системы организации и проведения занятий, соревнований по бадминтону среди учащихся.
- развитие качества навыков игры в бадминтон;
- создание условий для творческой реализации навыков игры в бадминтон;
- изучить правила по технике безопасности при игре в бадминтон;

### **Необходимое оборудование.**

- сетка для игры в бадминтон;
- ракетки;
- воланы;
- компьютер с подключением к сети Интернет.

### **План реализации.**

#### **1. Подготовительный этап:**

- разработка и утверждение Положения о работе;
- разработка планов работы отдельных направлений;
- знакомство с целями и задачами.

#### **2. Основной этап:**

- развитие информационной и коммуникативной компетенции через применение мультимедийных средств, ресурсов Интернета;
- участие в внутри школьных соревнованиях по бадминтону;

#### **3. Заключительный этап:**

- анализ достигнутых результатов;

- определение перспектив дальнейшего развития.

### **Планируемые результаты.**

#### **Для учителя:**

- создание условий для повышения педагогического мастерства, использование передовых педагогических технологий;
- повышение мотивации школьников к занятию физической культурой и спортом.

#### **для ученика:**

- повышение уровня подготовки по физической культуре;
- совершенствование навыков игры в бадминтон.

### **Ожидаемые конечные результаты реализации.**

В результате реализации к концу ожидается:

1. Увеличение удельного веса учащихся, умеющих играть в бадминтон от общего числа детей.
2. Увеличение доли учащихся, регулярно посещающих уроки физической культуры.
3. Изменение динамики заболеваемости острыми респираторными заболеваниями у детей в сторону понижения негативных показателей.

### **Основы общей и специальной физической подготовки в бадминтоне**

Физическая подготовка обучающихся бадминтоном направлена на всестороннее и гармоничное развитие физических качеств, овладение жизненно важными двигательными действиями. В процессе занятий бадминтоном развиваются такие физические качества как: быстрота, скоростно-силовые качества, общая выносливость и координация. Занятия бадминтоном опосредованно воздействуют на организм обучающихся, повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшают подвижность в суставах и способствуют укреплению здоровья в целом. Совершенствование двигательных качеств подразделяется на общую физическую подготовку и специальную.

Общая физическая подготовка включает в себя разностороннее развитие физических качеств обучающихся, которые обуславливают успешное выполнение двигательных в бадминтоне. В качестве средств общей физической подготовки на уроках физической культуры по бадминтону в основной школе широко используются общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки, соревновательно-игровые упражнения и

спортивные игры. Для развития основных физических качеств рекомендуются следующие упражнения:

- для развития общей выносливости – продолжительный бег, кроссовый бег умеренной интенсивности, длительная ходьба средней интенсивности, спортивная ходьба. Общая выносливость развивается при выполнении упражнений слабой или средней интенсивности в течение продолжительного времени;
- для развития быстроты – бег на короткие дистанции, челночных бег, спортивные и подвижные игры с бегом и прыжками. Для развития быстроты необходимо применять упражнения выполняемые с большой скоростью и частотой;
- для развития силы – упражнения с различными отягощениями, гимнастические и акробатические упражнения, Упражнения для развития силы выполняются попаременно для мышц сгибателей и разгибателей. Следует так же чередовать упражнения для развития мышц ног, рук, туловища, в исходном положении стоя и лежа;
- для развития ловкости и координации – челночный бег, бег с ускорением на отрезках 10–15 м, встречные эстафеты, подвижные игры.

К специальной физической подготовке относятся средства и методы, которые решают задачи развития и совершенствования двигательных качеств и навыков, удовлетворяющих требования технической подготовки, преимущественно для совершенствования быстроты, скоростной выносливости, дальнейшего развития подвижности в суставах и эластичности мышц, ловкости и координации движений. С этой целью применяются специальные упражнения (общего и локального воздействия).

Используя средства общей и специальной физической подготовки, учитель должен всегда помнить об оптимальном уровне развития физических качеств в бадминтоне. А также о том, что процессы совершенствования физических качеств и развитие техники происходят одновременно, с естественным развитием организма, т. е. учитываются сенситивные неравномерные периоды развития костно-мышечного аппарата, развитие различных органов и систем. Также нужно учитывать то, что всестороннему развитию двигательных качеств и двигательных навыков способствуют средства общей физической подготовки, являющиеся основными на начальных этапах. Учитель должен помнить, что по мере роста технического мастерства первостепенное значение приобретают средства специальной физической подготовки.

В старших классах особое внимание следует обратить на упражнения специального назначения. Они должны быть максимально приближены к основным техническим приемам в бадминтоне. И чем больше их сходство, тем лучше спортивный результат.

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

Во-первых, бадминтонист, совершенствуя технику, должен знать, что одним из главных качеств является быстрота. Под быстротой понимается способность выполнять движения в минимальный для данного условия отрезок времени. В спортивной практике различают общую и специальную быстроту. Общая быстрота – это способность с достаточной скоростью реагировать на различные раздражители. Специальная быстрота – это способность к выполнению соревновательных действий, элементов и частей движений с очень большой скоростью.

Существует три основные формы, в которых проявляются скоростные способности обучающегося: латентное время двигательной реакции, скорость одиночного

движения, частота движений. Задача состоит в том, чтобы обеспечить синтез этих форм наилучшим способом.

Специалистами в сфере физической культуры и спорта было установлено, что скоростные способности являются врожденными, а значит, практически не подвергаются изменениям в процессе тренировки. Тем не менее, для того, чтобы добиться повышения скорости рекомендуется использовать специальные методы и средства, а также развивать силовые качества, скоростно-силовые способности, улучшая технику движений и т. д.

Методика воспитания скоростных способностей предусматривает выполнение освоенных заданий на максимально возможных скоростях. Очень важно сосредоточить внимание на скорости, а не на способе выполнения упражнений. Скоростные упражнения необходимо прекратить в случае появления первых признаков утомления.

Упражнения, которые используются для развития скоростно-силовых качеств бадминтониста разделяют на три группы:

1. Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, в глубину, в высоту, на дальность, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью, и т. д.
2. Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (пояс, жилет, манжетка, утяжеленный снаряд).
3. Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору и т. д.).

Существует также три направления развития быстроты движений и силы определенных групп мышц: скоростное, скоростно-силовое и силовое.

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

Скоростно-силовое направление ставит своей целью развитие скорости движения одновременно с развитием силы определенной группы мышц и предполагает использование упражнений второй и третьей группы, где используются отягощения и сопротивление внешних условий среды.