

## **ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ БАДМИНТОНОМ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ**

Бадминтон является новым направлением в развитии физического воспитания студентов. Введение его в занятия физической культуры Вузов, может стать не только решением вопроса по привлечению студентов к занятиям физической культурой, но и оздоровления молодежи в целом.

Занятия бадминтоном разносторонне воздействуют на организм человека. В бадминтоне реализуется два важных качества - игра и польза. По мнению спортивных специалистов, бадминтон имеет преимущества, которые могут быть использованы в сфере образования. Он доступен, увлекателен, не сложный в освоении на начальном этапе обучения. Кроме того, способствует физическому развитию, улучшению координационных способностей, а также развитию интеллекта.

Бадминтон в Беларуси развивается с 1962 года. До 1993 года он культивировался в Минске, Бресте, Гомеле, Мозыре, Витебске, Минской области. Затем из-за финансовых трудностей и недостатка тренерских кадров закрылись отделения в Могилёве и Витебске.

В 2004 г. начал работать тренер в Витебской области, а с 1 января 2009 г. открылось отделение бадминтона в городской детско-юношеской спортивной школе города Могилёва. Однако спустя некоторое время отделение в Витебской области закрылось.

Сегодня бадминтон культивируется в 5 областных городах республики, однако, ведущие позиции по-прежнему занимают спортсмены городов Бреста и Минска. На 1 января 2017 г. в республике работало 33 тренера-преподавателя по бадминтону (18 из них – штатных), под руководством которых тренируется 556 спортсмена разного уровня спортивного мастерства. С 1968 года спортсмены сборной Беларуси регулярно становились чемпионами и призёрами первенств и чемпионатов СССР. Наибольших успехов на чемпионатах и спартакиадах СССР добивались минчане: МСМК А. Скрипко, В. Шмаков, В.Чернявская, Т. Герасимович, Е. Даянов; могилевчане: С. Белясова, Н. Воронков. С. Микова; гомельчанин М. Коршук и др. На протяжении многих лет спортсмены сборной Беларуси регулярно входили в юношеские, юниорские и взрослые составы сборной команды СССР. Наибольших успехов на международной арене добивалась могилевчанка С. Белясова. Она трижды становилась бронзовым призёром чемпионатов Европы в

одиночном, парном и смешанном парном разрядах. Минчанин Е. Даянов стал серебряным призёром чемпионата Европы среди юниоров в одиночном разряде, минчанка Т. Герасимович – бронзовым призёром чемпионата Европы среди юниоров в смешанном парном разряде, спортсменки Бреста Н. Костючик – победителем чемпионата Европы среди юниоров в парном разряде, О. Конон – бронзовым призёром чемпионата Европы среди юниоров в парном разряде. Минчане А. Скрипко и В. Шмаков на протяжении ряда лет входили в десятку сильнейших игроков Европы и тридцатку первых рейтингованных игроков мира.

Самостоятельно спортсмены Беларуси начали выступать с 1993 года, когда стали членами Европейской федерации бадминтона (ЕВ) и Всемирной федерации бадминтона (BWF). Бадминтон включен в программу летних Олимпийских игр с 1992 года. Бадминтон — олимпийский вид спорта, в котором два игрока или две команды по два человека соперничают между собой. Бадминтон входит в число самых энергозатратных видов спорта. Цель каждого из игроков (или команд) – перекинуть ракеткой волан на сторону соперника таким образом, чтобы соперник не смог его отразить. Чтобы было засчитано очко, волан должен коснуться площадки соперника.

Ежегодно в Министерстве спорта и туризма разрабатываются и утверждаются критерии формирования списочного состава национальной и сборной команды Республики Беларусь по бадминтону, а также критерии определения выездного состава для участия в официальных международных соревнованиях. Развитие и популяризация бадминтона, как составляющей части физической культуры и спорта в стране, направленное на формирование здорового образа жизни, достижение высоких спортивных результатов на международной арене невозможно без разработки новых методик обучению бадминтона разных групп социума. Особое место в этих процессах занимает студенчество.

Бадминтон относится к игровым видам спорта и все задачи, которые возникают перед спортсменами, относятся к вариативным ситуациям, обусловленным скоростью движения волана, положением игрока на площадке, а также его соперника, траекторией перевода волана на сторону противника, силой удара и многими другими факторами.

Бадминтон является одним из наиболее сложных видов спорта, так как требует от спортсмена высокой физической подготовленности. Так, бадминтон входит в тройку самых энергозатратных видов спорта.

Бадминтон по праву считается самой быстрой игрой в мире, скорость волана у спортсменов экстра-класса может достигать более 300 км/ч, игроки могут совершать до 0.7 ударов в секунду. Именно поэтому развитие координационных способностей у спортсменов бадминтона

стоит на одном из первых мест. Большинство спортсменов и высокопрофессиональных тренеров, утверждают, что в координационных способностях бадминтонистов на первый ряд можно поставить реагирующую способность, далее за ней идет способность к ориентации в пространстве, кинестетическая способность, и способность к сохранению равновесия. Тем не менее, занятия бадминтоном приносят положительный эффект и позволяют разносторонне воздействовать на организм человека. Среди такого воздействия можно выделить развитие силы, быстроты, выносливости, а также улучшение подвижности в суставах, что способствует приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Благодаря регулярным тренировкам, развиваются координационные способности, гибкость и ловкость, а также происходит благоприятное воздействие на развитие нервной и кардиореспираторной систем. А интенсивное перемещение по площадке позволяет игрокам держать свое тело в прекрасной форме.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ /авт.-сост. А. П. Горячев, А. А. Ивашин; Моск. гор. федерация бадминтона. М. : Советский спорт, 2010.
2. Гутко, А. В. История развития бадминтона в стране и за рубежом. Нижний Новгород : ННГУ, 2004. 22 с.
3. Информационно-аналитический бюллетень. № 4 / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; сост. Т. Д. Полякова, С. Ю. Аврутин. – Минск : БГУФК, 2009. – 108 с.
4. Хижевский, О.В., Купчинов, Р.И. Физическое воспитание студентов. Монография: – Минск: БГПУ, 2019. – 400 с.

УДК 796.012.114

О. В. Хижевский., проф., канд. пед. наук;  
Дай Шень, магистрант (г. Минск, БГПУ)

### **ОСОБЕННОСТИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА**

Скоростно-силовые способности проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и значительная быстрота движений (прыжки в длину и высоту с места и разбега, метания снарядов и т.п.). При этом, чем значительнее внешнее отягощение, преодолеваемое школьником (например, при толкании ядра или выполнение рывка гири достаточно большого веса),