

## ИННОВАЦИИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ БАДМИНТОНИСТОВ

**Мигалина Т.М., старший преподаватель  
кафедры «Физическое воспитание»**

Московский государственный технический университет им.Н.Э.Баумана  
(Национальный исследовательский университет)  
г. Москва, Россия

*Контактная информация: tamara-migalina@yandex.ru*

Инновации – неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, без которых трудно представить регулярные тренировки целевой направленности. Их необходимость диктуется логикой развития спортсмена и рядом обстоятельств:

- инновации гармонично сочетаются с целевой установкой тренировочного процесса, направленного на улучшение физических, психических, координационных, интеллектуальных и других качеств спортсмена;

- процесс совершенствования игровых характеристик двигательных сложнокоординационных навыков и тактических действий связан с длительным и достаточно монотонным повторением однотипных действий, и любые изменения в нем вносят позитивный эмоциональный фон, позволяющий легче переносить нагрузки;

- технические изменения зачастую направлены на повышение эффективности тренировок и минимизацию травматизма как на тренировках, так и на соревнованиях;

- инновационные процессы способствуют интеллектуальному развитию бадминтониста – необходимому качеству любого спортсмена, представляющего игровые виды спорта.

Далее представлен собственный опыт работы автора по двум новым направлениям – применение универсальной тренировочной платформы и использование в тренировках так называемой «электронной пушки» - тренажера для заданного выброса воланов.

Универсальная платформа предназначена для отработки координации движений корпуса спортсмена и стимуляции развития его мышечной структуры применительно к различным игровым движениям бадминтониста: перемещениям, выпадам и ударам атакующей и защитной направленности открытой и закрытой сторонами ракетки.

Конструкция платформы позволяет отрабатывать совмещение игровых действий спортсмена с правильной координацией работы тела бадминтониста, что в конечном счете минимизирует энергозатраты, оптимизирует и гармонизирует движения и перемещения спортсмена и снижает риск получения травмы.

Большинство тренеров сегодня используют для отработки игровых

действий бадминтониста в стандартных ситуациях и укрепления соответствующей мышечной структуры спортсмена подсобные приспособления с утяжелениями – диски для тяжелоатлетических штанг, небольшие скамейки и т.п. Недостаток такого метода состоит в нерегулируемом расстоянии между руками спортсмена при выполнении упражнения, что не позволяет в достаточной мере имитировать выполнение реальных игровых действий и соответствующих им силовых нагрузок, пропорционально загружая соответствующие имитируемой игровой ситуации мышцы.

Предлагаемая конструкция платформы представляет собой трубчато-стержневое изделие прямоугольной формы переменной длины с ручками, обеспечивающими удобный хват, и стержнем для закрепления дополнительных грузов. Длина платформы варьируется в пределах от 60 до 100 см (в зависимости от длины рук спортсмена) за счет крепежных отверстий в стержневой и трубчатой частях конструкции. Шаг дискретности 8 см обеспечивается расстоянием 4 см между соседними отверстиями. Расположение грузов от 2 кг до 8 кг на центральной оси платформы обеспечивает требуемую (в зависимости от физических данных спортсмена) вариативность нагрузки и ее симметричность для обеих рук бадминтониста. Дополнительно к основной конструкции для выполнения имитации выпадов может использоваться вспомогательная часть платформы в виде своего рода крыла для потенциальной фиксации конструкции на ноги, предотвращающей возможный завал вперед. Регулируемый угол крепления дополнительной части обеспечивается произвольным зажимом конструкции, а центральный вырез – компактное хранение в сложенном состоянии и нетравматичное использование платформы в этом положении при исполнении других упражнений.



Вторая часть новизны учебно-тренировочного процесса представлена тренажером, обеспечивающим заданный выброс воланов.

Применение подобных тренажеров позволяет существенно изменить роль тренера в процессе подготовки бадминтониста. Задав требуемую

тренировочную программу тренажеру, тренер может выйти из роли «подносчика снарядов» и позволить себе посмотреть со стороны за выполнением спортсменом учебного задания.



Тренажер обеспечивает недостижимые для тренера стабильность направления и силы выброса воланов при их огромном количестве в серии (до 200 воланов) и регулируемое по длительности время или одинаковый промежуток времени между производимыми ударами по воланам.

Тренажер имеет три режима работы:

- выбранные тренером стабильные по направлению и силе удары в сериях;
- программируемые тренером сочетания и последовательность различных ударов, имитирующие конкретные игровые ситуации, присущие определенному предстоящему сопернику;
- хаотичный выброс воланов в различных направлениях, стимулирующий готовность бадминтониста действовать в любой игровой ситуации.

В целом использование данного тренажера позволяет его использование как для отработки и совершенствования конкретного игрового действия бадминтониста, так и для совершенствования широкого спектра игровых действий спортсмена при подготовке к конкретному турниру и встрече с определенным соперником.

Как и любой другой тренажер, предлагаемое устройство не способно в полной мере заменить тренера в части творческого начала, позволяющего изменить параметры выполнения задания бадминтониста в зависимости от актуального состояния спортсмена.

## **Литература**

1. Брусованкин В.С., Мигалина Т.М. Бадминтон. Учебное пособие – М.: ФГБОУ ВПО МГУЛ, 2015
2. Мигалина Т.М. Физическая подготовка в бадминтоне. Учебно-методическое пособие – М.: ГОУ ВПО МГУЛ, 2012