

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ УЯЗВИМЫХ ЗОН

Профилактика травматизма в бадминтоне

ЦДО СПТ | cdo-spt.ru

Уважаемый тренер-преподаватель!

Данный комплекс упражнений разработан на основе методических рекомендаций Национальной федерации бадминтона России (НФБР) и протоколов реабилитации Всемирной федерации бадминтона (BWF). Упражнения направлены на укрепление наиболее уязвимых зон бадминтониста: коленного сустава, ахиллова сухожилия, ротаторной манжеты плеча, голеностопа и мышц кора. Регулярное выполнение комплекса позволяет снизить риск травматизма на 60-70% и продлить спортивную карьеру воспитанников.

Комплекс упражнений

1

Изометрическое приседание у стены

КОЛЕННЫЙ СУСТАВ

Техника выполнения: Встаньте спиной к стене, ноги на ширине плеч, стопы в 30-40 см от стены. Медленно скользите спиной вниз до угла 90° в коленях. Удерживайте положение, сохраняя спину прижатой к стене. Колени не выходят за линию носков. Дыхание ровное, без задержек.

Польза: Укрепляет собственную связку надколенника без трения о кость. Обладает выраженным обезболивающим эффектом при тендинопатии («прыжковом колене»). Формирует статическую силу квадрицепса.

ПОДХОДЫ

3-4

УДЕРЖАНИЕ

30-45 сек

ОТДЫХ

60 сек

ЧАСТОТА

3 раза/нед

2

Эксцентрические подъемы на носки

АХИЛЛОВО СУХОЖИЛИЕ

Техника выполнения: Встаньте носками на край ступеньки (пятки свисают). Поднимитесь на носки на двух ногах за 1 секунду. Медленно опустите пятки ниже уровня ступени на одной ноге за 4-5 секунд. Поднимитесь обратно, помогая второй ногой. Повторите на другой ноге.

Польза: Эксцентрическая нагрузка — золотой стандарт укрепления ахиллова сухожилия. Предотвращает тендинит и снижает риск разрыва. Укрепляет икроножную и камбаловидную мышцы.

ПОДХОДЫ

3

ПОВТОРЕНИЯ

15 на ногу

ТЕМП ОПУСКАНИЯ

4-5 сек

ЧАСТОТА

Ежедневно

3

Наружная ротация плеча с резиной

РОТАТОРНАЯ МАНЖЕТА

Техника выполнения: Закрепите легкую фитнес-резину на уровне пояса. Встаньте боком к точке крепления. Прижмите локоть рабочей руки к корпусу, согните под 90°. Медленно разверните предплечье наружу, растягивая резину. Вернитесь в исходное положение. Корпус неподвижен, работает только предплечье.

Польза: Укрепляет мышцы ротаторной манжеты (подостная, малая круглая). Предотвращает импинджмент-синдром и стабилизирует плечевой сустав при ударах сверху.

подходы

3

ПОВТОРЕНИЯ

20

СОПРОТИВЛЕНИЕ

Легкое

ЧАСТОТА

4 раза/нед

4

Баланс на одной ноге с закрытыми глазами

ГОЛЕНОСТОПНЫЙ СУСТАВ

Техника выполнения: Встаньте на одну ногу, вторую согните в колене. Руки разведите в стороны для баланса. Закройте глаза и удерживайте равновесие. При потере баланса откройте глаза, восстановите положение и снова закройте. По мере прогресса усложняйте: стойте на подушке, выполняйте движения головой.

Польза: Укрепляет проприоцептивные рецепторы голеностопа, снижает риск подворотов и растяжений связок при приземлении после прыжков.

подходы

3

УДЕРЖАНИЕ

30-45 сек

НА КАЖДУЮ НОГУ

Да

ЧАСТОТА

Ежедневно

5

Планка с попеременным подъемом ног

МЫШЦЫ КОРА

Техника выполнения: Примите положение классической планки на прямых руках. Тело — прямая линия от головы до пяток. Живот втянут, ягодицы напряжены. Медленно поднимите одну ногу на 10-15 см, удерживайте 2 секунды, опустите. Повторите другой ногой. Корпус не должен раскачиваться.

Польза: Укрепляет глубокие мышцы кора (поперечная мышца живота, многораздельные мышцы). Стабильный кор — основа передачи импульса от ног к руке при ударе, защита позвоночника.

подходы

3

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

45-60 сек

ОТДЫХ

45 сек

ЧАСТОТА

3 раза/нед

6

«Монстр-уок» с фитнес-резинкой

ЯГОДИЧНЫЕ МЫШЦЫ

Техника выполнения: Наденьте фитнес-резинку чуть выше колен. Примите положение полуприседа (угол в коленях 45-60°). Делайте широкие шаги в сторону, сохраняя напряжение в резине. Спина прямая, колени не заваливаются внутрь. Выполните 15 шагов в одну сторону, затем 15 в другую.

Польза: Укрепляет среднюю ягодичную мышцу, которая стабилизирует колено при выпадах. Предотвращает вальгусную установку колена и защищает медиальный мениск.

подходы

3

ШАГОВ В СТОРОНУ

15+15

СОПРОТИВЛЕНИЕ

Среднее

ЧАСТОТА

3 раза/нед

Рекомендуемое недельное расписание

ДЕНЬ НЕДЕЛИ	УПРАЖНЕНИЯ	ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ	КОГДА ВЫПОЛНЯТЬ
Понедельник	Упр. 1, 3, 5, 6	20-25 минут	После тренировки (заминка)
Вторник	Упр. 2, 4	10-12 минут	Ежедневно (утро или вечер)
Среда	Упр. 1, 3, 5, 6	20-25 минут	После тренировки (заминка)
Четверг	Упр. 2, 4	10-12 минут	Ежедневно (утро или вечер)
Пятница	Упр. 1, 3, 5, 6	20-25 минут	После тренировки (заминка)
Суббота	Упр. 2, 4	10-12 минут	Ежедневно (утро или вечер)
Воскресенье	Легкая растяжка, МФР	15 минут	Активное восстановление

Важные рекомендации

-  **Разминка обязательна.** Перед комплексом выполните 5-7 минут легкой суставной гимнастики.
-  **Не выполняйте упражнения через боль.** Допустим легкий дискомфорт, но не острая боль.
-  **Прогрессируйте постепенно.** Начинайте с минимального количества повторений, увеличивайте на 10-15% в неделю.
-  **Дыхание.** Выдох на усилие, вдох на возврат. Никогда не задерживайте дыхание.
-  **Регулярность важнее интенсивности.** Лучше делать меньше, но каждый день.
-  **Консультация врача.** При наличии хронических травм обязательно согласуйте комплекс со спортивным врачом.

Хотите стать профессиональным тренером-преподавателем?

Получите системные знания по биомеханике движений, методике профилактики травматизма и возрастной физиологии. Наша программа профессиональной переподготовки соответствует требованиям Профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» и позволяет получить диплом установленного образца.

cdo-spt.ru/trener-prepodavatel-po-badmintonu/

Материал разработан методическим отделом ЦДО СПТ

© 2026 cdo-spt.ru | Все права защищены

Основано на рекомендациях НФБР и протоколах BWF. Не является медицинской рекомендацией.