

ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. Т.Г. ШЕВЧЕНКО

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра спортивных игр

БАДМИНТОН И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

Учебно-методическое пособие

Тирасполь

*Издательство
Приднестровского
Университета*

2023

УДК 796.344(075.8)

ББК Ч556.5я73

Б15

Составители:

Т.Н. Чебан, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных игр; О.И. Самалюк, кандидат педагогических наук, доцент кафедры гимнастики и спортивных единоборств; О.М. Мамков, доцент кафедры спортивных игр; И.А. Спивак старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания и спорта; А.Н. Шишкану, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта; Ю.А. Скубий, старший преподаватель кафедры педагогики и психологии спорта, **Д.А. Кольцов, старший преподаватель кафедры легкой атлетики, туризма и водных видов спорта** факультет физической культуры и спорта.

Рецензенты:

Ротарь Л.А., доцент кафедры теории и методики физического воспитания и спорта ПГУ им. Т.Г. Шевченко

Данаил С.Н., д.п.н., профессор Государственного университета физического воспитания и спорта Республики Молдова

Бадминтон и методика преподавания: Учебно-методическое пособие / Сост.: Т.Н. Чебан, О.И. Самалюк, Шишкану А.Н., Спивак И.А., Мамков О.М., Скубий Ю.А.; Д.А. Кольцов. ПГУ им. Т.Г. Шевченко, факультет физической культуры и спорта, кафедра спортивных игр. – Тирасполь: Изд-во Приднестр. ун-та, 2023. – 102 с. – (электронное издание).

В учебно-методическом пособии представлена история возникновения бадминтона, описаны правила игры, подробно изложена методика обучения техническим и тактическим приемам в игре. Его содержание направлено на приобретение теоретических и практических сведений о бадминтоне, овладение приемами техники и тактики игры, а также организации самостоятельных занятий.

Предназначено для преподавателей вузов, колледжей и других учебных заведений, самостоятельной теоретической подготовки студентов спортивных вузов очной и заочной форм обучения, а также для учителей физической культуры общеобразовательных школ и тренеров.

УДК 796.344(075.8)

ББК Ч556.5я73

Рекомендовано Научно-методическим советом ПГУ им. Т.Г. Шевченко



ВВЕДЕНИЕ

**«Играй сначала головой,
затем ногами
и только потом рукой».**

Поговорка

Бадминтон – является компактный спортивным видом спорта, не требующий огромным затратного финансирования на приобретение игрового инвентаря и специализированной экипировки. Игровую площадку можно легко оборудовать в любом, даже самом маленьком по диаметре зале, площадке во дворе или в парке. Игра в бадминтон подкупает своей простотой. Уже после проведения первых занятий обучающийся практически овладевает основами техники игры и может самостоятельно вести её [1; 5; 8 и др.].

Внедрение бадминтона в учебный процесс физического воспитания способствует формированию мотивации и потребности студентов в ценности здорового образа жизни, развитию основных физических и психических качеств личности, творческому использованию физической культуры в организация здорового образа жизни.

При игре в бадминтон не применяется какой-то дорогостоящий инвентарь. Игроки могут иметь разную физическую и техническую подготовленность, половую принадлежность. В зависимости от целей занятия или урока могут решаться разные задачи: оздоровительная, совершенствование физических качеств и техники игры, соревновательная. Физическая нагрузка, как отмечено выше, может варьироваться очень сильно, что связано с большим расходом энергии и интенсивной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Простота и доступность позволяют заниматься бадминтоном людям любого возраста и пола, используя для этого самые простые площадки или рельеф. Зрелищность, эффективное воздействие на организм предопределили включение этого вида спорта в систему физического воспитания в школах, средних и высших учебных заведениях. Бадминтон идеально подходит для общей физической подготовки школьников и студентов.



Глава 1

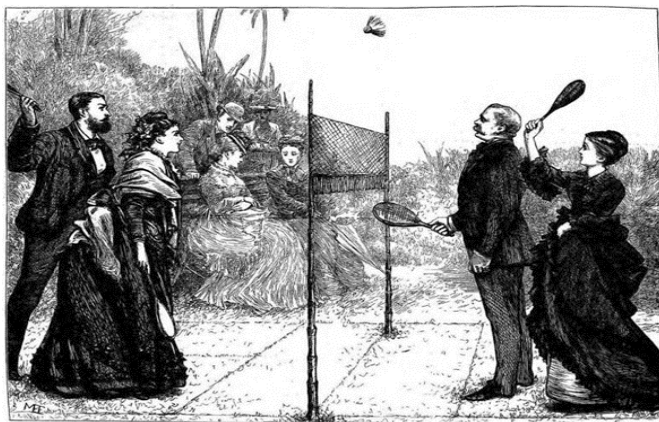
ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА БАДМИНТОНА КАК ВИДА СПОРТА

1.1. Возникновение и развитие бадминтона

Игра *бадминтон* начинает свою историю с V века до н.э. На тот момент в Китае практиковалась подвижная игра *ти цзянь цзы*, в которой использовали волан. Игра заключалась в удержании волана в воздухе как можно большее количество времени. Так, как ракетки еще не использовались, игроки отбивали волан ногами.

Во многих европейских странах в XVII веке была известна подвижная игра *battledore and shuttlecock*. Сначала забава была популярна только среди детей, но вскоре игру начали осваивать и взрослые, в особенности в высших слоях общества. Игра в том варианте не предполагала соперничества и велась без сетки. Суть игры состояла в том, чтобы не допустить падения волана на землю. Именно эта подвижная игра дала начало для таких игр, как спортивный бадминтон и теннис.

Современный этап развития бадминтона начинается в 1872 году. История заключалась в том, что Бофорт – английский герцог – привез с собой волан и ракетки после путешествия в Индию. Игра



THE NEW GAME OF BADMINTON IN INDIA

называлась *лунэ* и впервые была представлена обществу в герцогстве Бадминтон, практически сразу завоевала любовь среди офицеров армии, поскольку содержала элементы соперничества. Так имение Бадминтон дало название подвижной игре. Правила игры заключались в том, чтобы перебрасывать волан через сетку, соревнуясь друг с другом в скорости и прыткости. Поклонники игры придумали специальную форму одежды для игры в бадминтон. Джентльмены надевали сапоги на довольно высоком каблуке, сюртуки, а на голову – цилиндр. Леди также принимали участие в игре, надевая для турниров длинные юбки и широкополые шляпы.

Со временем игра в бадминтон стала популярна не только в Европе. При этом в разных странах и обществах принимались свои правила игры, которые могли быть весьма различны, поскольку имелись отличия в размерах кортов и их формах. В связи с чем, появилась необходимость в установлении официальных единых правил для игры в бадминтон.

Новые правила бадминтона были написаны в 1887 году в клубе бадминтонистов Бата. Под председательством Бата в 1893 году была создана первая в своем роде Ассоциация бадминтонного клуба Английского королевства. По всей Англии стремительно образовывались клубы бадминтонистов. Первоначально в ассоциацию были приняты 9 клубов. Затем в течение одного года ассоциация пополнилась еще 14 клубами.

Первый открытый чемпионат Англии по бадминтону был организован в 1899 году. Однако, официальной датой первых соревнований все же стал 1904 год – именно тогда начался отсчет чемпионатов. Сегодня, как и в те дни, ежегодный открытый чемпионат Англии по бадминтону остается самым престижным из числа международных турниров.

Постепенно, игра в бадминтон распространилась и получила популярность не только в Английском королевстве. Уже в 1937 году была образована Международная федерация бадминтона, президентом которой был выбран сэра Дж. А. Томас. За 20 лет своего председательства в федерации, сэра Дж. А. Томас сумел внести существенный вклад в развитие бадминтона во всей Великобритании. Сэр Томас был не только управляющим, но также отличным бадминтонистом. Он одержал 21 победу на открытом первенстве Англии, 90 раз становился победителем на различных междуна-

родных турнирах. В честь сэра Томаса, начиная с 1948 года каждые три года проводился Кубок Томаса среди мужских команд Великобритании.

Также в 1956 году был основан традиционный Кубок Убер, который разыгрывался среди женщин (женских команд). Кубок был именован в честь известной бадминтонистки, победившей на чемпионате Англии 13 раз.

Начиная с 1960-х годов бадминтон начал стал популярным во многих странах мира. На проводимых международных турнирах собирались многотысячные поклонники зрелищной игры.

Первый официальный чемпионат миру по бадминтону состоялся в Швеции (г. Мальва) в 1977 году. А в 1992 году бадминтон впервые был представлен в программе Олимпийских игр, что позволило игре заполучить международное признание и популярность. В Барселоне за выступлениями бадминтонистов-олимпийцев наблюдали в прямом эфире телевизионной трансляции 200 млн. любителей спорта. На первой для бадминтона олимпиаде были разыграны 4 комплекта медалей среди мужчин и женщин в одиночном и парном разрядах. Уже в 1996 году был представлен также еще один вид олимпийской программы по бадминтону – смешанный разряд.

Бадминтонное движение в Республике Молдова берет свое начало с 1964 года, когда студенты, приехавшие по обмену из Лаоса, умеющие хорошо играть в бадминтон, заинтересовали профессорско-преподавательский состав университета (Калинского, Подоленко) и в последствии инициировали обучение студентов бадминтону. Начиная с 1966 года И.П. Лесник, являющийся тренером по стрельбе, увлекся бадминтоном и в 1970 году организовал и провел первые республиканское соревнование по бадминтону, став главным судьей.

В последствии появились первые тренера по бадминтону, открывшие детскую школу бадминтона в Молдавии и выведшие первых спортсменов на республиканские и международные соревнования. Сборная команда Молдавии не приезжала без призовых мест с первенства республик СССР.

В 1980 году И.П. Лесник завершил тренерскую карьеру и на пенсии стал заниматься подготовкой детей на площадке Комсомольского озера, а зимнее время в спортивном зале техникума Связи (сейчас Тираспольского университета).

С момента своего появления и по сегодняшний день бадминтон прошел длинный путь развития, в процессе которого вносились изменения в правила игры, совершенствовались площадки, ракетки и воланы. На данный момент скорость игры в бадминтон – самого быстрого из ракеточных видов спорта – значительно возрастает благодаря современным технологиям в изготовлении ракеток и воланов.

В начале своего развития бадминтона не существовало изобилия ракеток. Ракетки были изготовлены из дерева. Струны были выполнены из жил животных. Со временем ракетки стали металлическими. На территории постсоветского пространства в продаже были ракетки «Ласточка», в которых для натяжки использовались струны искусственного происхождения. Позднее, в 90-х годах производители Victor и Yonex представили для спортсменов весьма удачные доступные модели ракеток на основе карбоната. Это были серии Columbia и Carbonex.

Также свою собственную историю развития имеет волан для бадминтона. На территории Японии в XIV веке играли в *ойбане* (пер. летающее перо). Для игры применяли волан, сделанный из вишневого плода. Для этого брали вишневую ягоду, вставляли в нее несколько гусиных перьев и в таком виде высушивали на открытом солнце. Во Франции также использовали плоды. Французы играли высушенным яблоком (*же де мом игра в яблочко*) или пробкой с куриными перьями (*кок вантем* – летающий петух). В Англии в XIX веке уже играли в спортивный бадминтон, поэтому волан представлял собой пробку и воткнутые перья. Английские традиции изготовления волана и стали традиционными. На сегодняшний день существует два вида бадминтонных воланов: перьевые и пластиковые. Профессиональные спортсмены используют для тренировок и соревнований предпочитают перьевые воланы, а спортсмены-любители чаще используют пластиковые воланы. Пластиковые воланы изготавливаются из пробковой, либо синтетической головки, к ней приклеиваются пластиковые «юбочки». В перьевом волане 16 гусиных перьев и головка из пробки, обтянутая тонкой кожей. Вес волана для бадминтона 5 граммов.

Непрерывное совершенствование спортивного инвентаря для бадминтона требует также научного подхода к технико-тактической и физической подготовке бадминтонистов. Например, вслед за изготовлением современных ракеток на основе синтетических легких

материалов меняет их динамические свойства. При наличии легкой и упругой ракетки, а также сильной и подвижной кисти становится доступным глубокий замах, высокий прыжок и хлесткий удар без потери скорости, силы и точности.

1.2. *Airbadminton*

Отдельно можно отметить новый амбициозный и быстро развивающийся проект, дающий мощный толчок для развития бадминтона – *Airbadminton*. Это вид бадминтона, который адаптирован для занятий на свежем воздухе, на открытых площадках. Исторически бадминтон был игрой на улице, также надо отметить тот факт, что многие люди впервые берут в руку ракетку на улице, во время активного отдыха. Попытка сделать бадминтон более динамичным и спортивным была предпринята BWF в сочетании с г партнером по развитию HSBC. Идея заключалась в создании такой формы бадминтона, который стал бы более доступным для тех, кто предпочитает играть на открытых площадках.

Институт спортивных исследований в содействии с технологическим институтом в Сингапуре на протяжении 5 лет разрабатывали новую модель волана, который можно было бы использовать вместе с существующими моделями ракеток. В итоге, новый вид волана был представлен для производства в 2018 году. В 2019 году проект *AirBadminton* официально был запущен в Гуанчжоу. Первая промышленная партия воланов для *AirBadminton* была выпущена в 2020 году. Теперь, используя новейший вид волана можно с успехом практиковать занятия бадминтоном в парках, скверах и на улицах городов и деревень.



Глава 2

ПЛОЩАДКА, ИНВЕНТАРЬ И ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ИГРЫ

Бадминтон (англ. *badminton*) – спортивная игра, в которой участники, располагаясь на противоположных сторонах игровой площадки, разделённой сеткой, с помощью ударов ракеткой перекидывают через неё волан, стремясь не допустить падения волана на своей половине площадки.

2.1. Основные понятия

Спортсмен – любой человек, играющий в бадминтон.

Игрок: любой человек, играющий в бадминтон.

Матч: основное соревнование в бадминтоне между соперниками друг против друга по одному или по два игрока с каждой стороны.

Одиночная игра: матч, в котором соревнуются два игрока друг против друга (рис.3).

Парная игра: матч, в котором соревнуются по два игрока с каждой стороны. (рис. 4).

Подающая сторона: сторона площадки, на которой играют спортсмены, выполняющие подачу.

Принимающая сторона: сторона площадки, на которой играют спортсмены, отражающие подачу.

Розыгрыш: это процесс игры, включающий подачу, последовательность ударов (одного или более), заканчивающихся моментом падения волана на пол.

Удар: движение руки и ракетки, направленное к волану.

Перенос – ситуация, когда игрок отбил волан раньше момента его перелета через сетку.

Бросок – ситуация, когда волан некоторое время находился на ракетке вместо выполнения удара.

Блокировка (блок) – во время игры у сетки спортсмен подставляет свою ракетку, мешая сопернику выполнить удар.

Стойка игрока – исходное положение спортсмена.

2.2. Площадка

Корт (площадка) и оборудование:

Площадка:

для парной игры – 13,40 x 6,10 м.

для одиночной игры – 13,40 x 5,18 м.

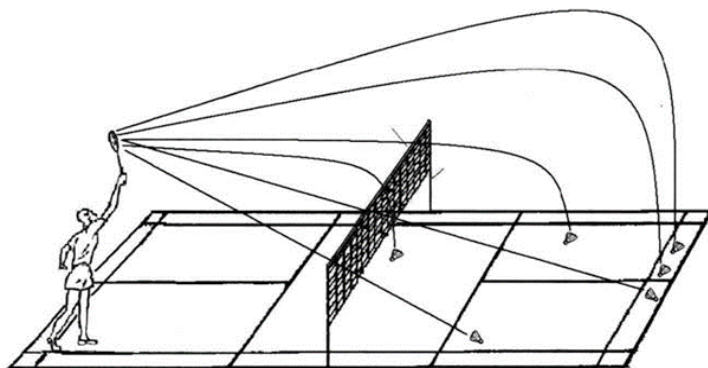


Рис. 1. Общий вид площадки и возможные траектории полета волана

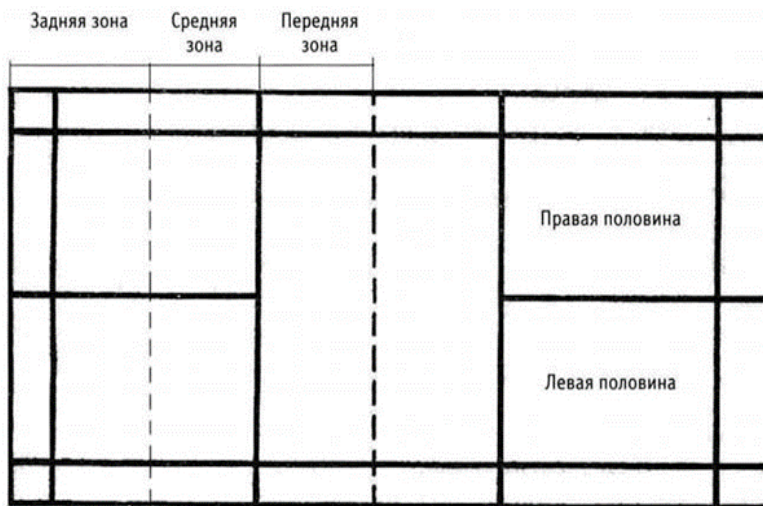


Рис. 2. Зоны половины площадки

Помещение для игры

Корт (площадка) для парных и одиночных игр должен быть прямоугольной формы, размечен линиями. Ширина разметки – 40 мм (рис. 3, 4).

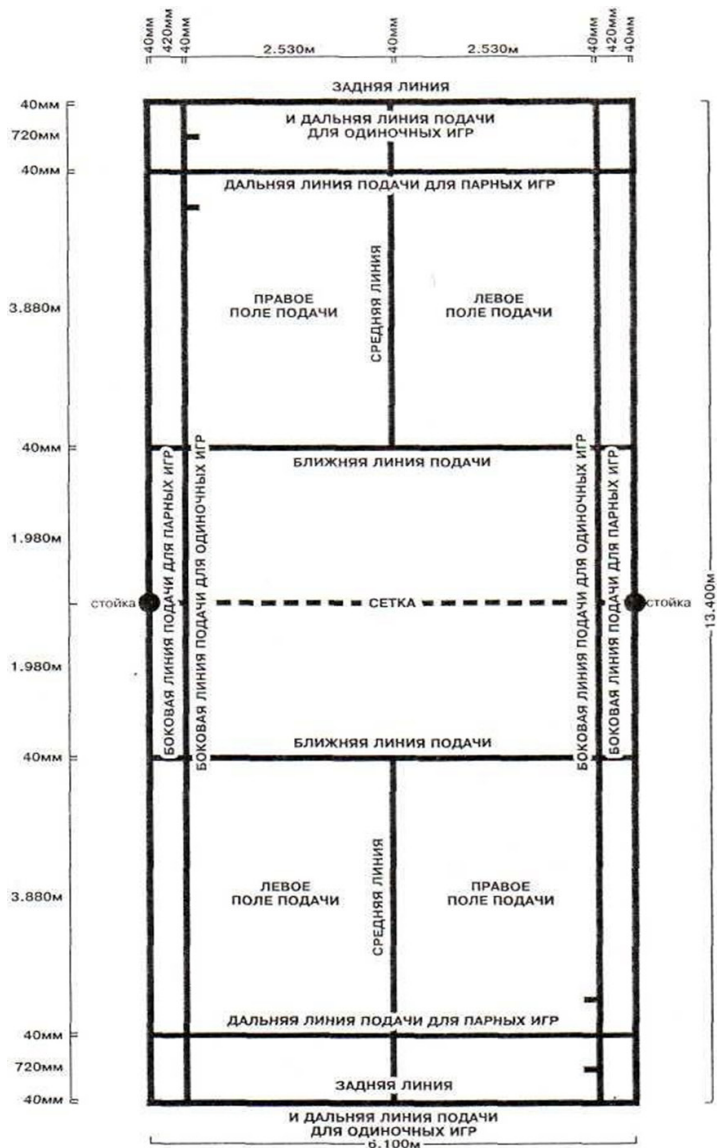


Рис. 3. Разметка корта для парных игр

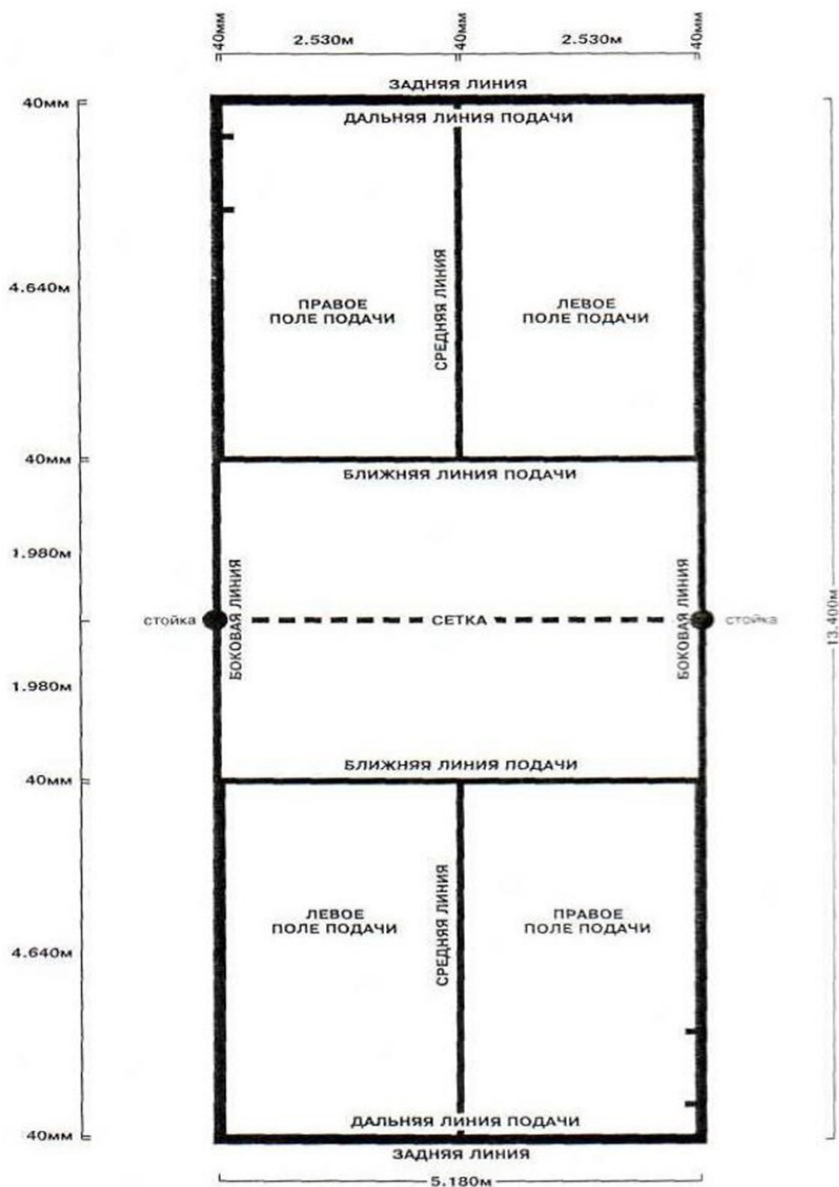


Рис. 4. Разметка корта для одиночных игр линиях для парной игры, независимо от того, проводится ли матч в одиночном или парном разряде.

Окрас помещения для бадминтона должен содержать несколько оттенков. Наиболее популярный оттенок – темно-зеленый. Поверхность площадки должна быть темного цвета. Также пол не должен быть глянцевым во избежание отражения света.

Разметка на площадке для бадминтона должна наноситься белым цветом, клеевой краской и побелкой и быть достаточно тонкой. Если площадка деревянная, то разметка наноситься масляной краской светлого тона. Линия на площадке входит в размеры площадки.

Стойки желательно устанавливать из металлического основания. Стойки ввинчиваются в пол в месте, где проходит боковая линия площадки. Высота стоек – 1 м 55 см от пола. Стойки должны иметь прочность для удерживания сетки в вертикальном положении. Стойки на должны заходить на игровое поле.

Освещение зала за счет естественного света является желательным и проникать в зал через стеклянную крышу, т.е. быть направлен сверху-вниз. При отсутствии стеклянной крыши свет должен проникать через боковые окна по отношению к площадке.

Сетка должна быть изготовлена из тонкого темного цвета корда и иметь одинаковую толщину сечения. Ячейки имеют размер от 15x15 мм до 20x20 мм. Ширина сетки по вертикали – 760 мм, длина по горизонтали – не более 6,1м. Верхний край сетки должен быть обшит специальной лентой белого цвета, ширина ленты 75мм. Лента складывается пополам, внутри ленты пропускается шнур. Шнур должен иметь достаточную прочность для обеспечения натяжки сетки на уровне стоек. В центре верхний край ленты должен быть на высоте 1 м 524 см и на высоте 1 м 55 см над боковыми линиями площадки (на краях сетки). Не должно быть зазора между боковой частью сетки и стойкой. Желательно натягивать сетку к стойкам по всей ширине. Если нет возможности произвести разметки, и для парной, и для одиночной игры, то корт надо разметить для одиночной игры.

Судейская вышка устанавливается рядом с кортом (площадки) по центру боковой линии как продолжение сетки. Судья должен находиться на расстоянии 0,5 – 1 м от стойки. Высота сиденья вышки от пола должна быть не менее 1,55 м.

2.3. Инвентарь

Волан может быть изготовлен из натуральных и (или) синтетических материалов. Полетные характеристики волан из синте-

тического материала, должны быть близки к характеристикам натурального перьевого волана, изготовленного из корковой пробки (головка) и обтянутого тонкой кожей. Существуют воланы трех видов: перьевые, пластиковые (целиком синтетические) и комбинированные. Официальные профессиональные первенства и турниры проводятся с перьевыми воланами, в головку которых вмонтированы перья. Масса волана от 4,74 до 5,50 г. (рис. 5).

Перьевого волан

Головка волана должна быть 25-28 мм в диаметре и плавно переходить в полусферическую форму книзу.

Волан из натурального материала состоит из 16 перьев, которые крепятся в головке. Перья должны иметь одинаковую длину размером от 62 мм до 70 мм, если измерять от верха головки до кончика пера. Концы перьев образуют круг, имеющий диаметр 58-68мм. Для прочности перья волана скрепляются подходящим материалом в виде нитки. Вес волана – 4,74-5,50 граммов

Не перьевого волан

В синтетическом волане перья выполнены имитатором из синтетики. В остальном форма, размер и вес синтетического волана должны соответствовать волану из натурального материала.

Не перьевые (пластиковые) воланы отличаются по полету от перьевых и используются в основном в любительских играх. Надо знать, что пластиковые воланы намного лучше в износе и поэтому считаются более экономичными по сравнению с натуральными. Более приближены по характеристикам полета к перьевым комбиниро-

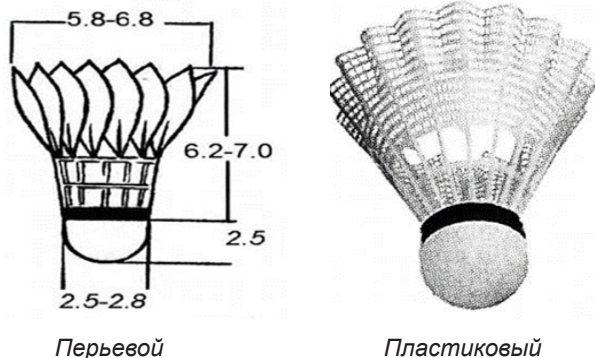


Рис. 5. Воланы

ванные пластиковые воланы, имеющие пробковую головку. Для начинающих игроков рекомендуются модели с пластиковой головкой. Пусть летные и другие качества таких воланов хуже, для начинающих игроков важен срок службы волана и выдержка ими неточных слабо технических ударов (удар ракеткой ободом ракетки и по юбочке).

Фирменные синтетические воланы, представляющие одну модель, различаются по скорости полета и применяются при различных температурах окружающей среды. Данные характеристики можно определить по цвету Это окантовочной ленты, нанесенной на головке волана. Красная лента – это самый быстрый волан, который лучше использовать при низкой температуре воздуха, синяя окантовка – средний по скорости волан, применяющийся чаще при средней температуре воздуха, зеленая окантовка – медленный волан, используется при высокой температуре воздуха. На закрытых площадках играют преимущественно средним и медленным воланом. Также может быть разного цвета оперение воланов. Чаще всего они имеют белый или желтый цвет.

Тестирование волана на скорость

Для проведения тестирования волана необходимо выполнить прямой удар ракеткой снизу с задней линии площадки в направлении вперед, параллельно боковой линии. Волан, пригодный для игры, приземлится не ближе 530 мм и не дальше 990 мм от задней линии корта на противоположной стороне (рис 6.).



Рис. 6. Тестирование волана на скорость

Ракетка

Размеры ракетки не должны быть в диапазоне 230-680 мм. Традиционно, ракетки изготавливаются двух видов: с изометрической и классической головкой (рис. 7, 8).

Различия между классической и изометрической головкой ракеток заключаются в функциональности ракеток, а именно точности и силе производимых ударов. Изометрическая ракетка может обеспечивать лучший контроль над воляном при ударе благодаря большому игровому пятну.

По классу ракетки могут быть любительскими, полупрофессиональными и профессиональными. Профессиональная ракетка в сравнении с полупрофессиональными и любительскими имеют улучшенные игровые качества. У данной ракетки струны более прочные, жесткие на скручивании. Ударная ракетка имеет плоскую форму и выполнена из сетки с пересекающимися струнами. Струны натянуты на обод ракетки и переплетены попеременно. Плотность по всей ракетке одинаковая (в центре и по краям диаметра).



Рис. 7. Ракетка

Рукоятка – часть ракетки, предназначенная для удерживания её игроком.

Струнная поверхность ракетки – это часть ракетки, которой осуществляется удар.

Головка удерживает струнную поверхность.

Стержень предназначен для соединения рукоятки и головки ракетки.

Переходник (при наличии) соединяет стержень с головкой.



Рис. 8. Типы головок ракетки: 1 – классическая; 2 – изометрическая

Длина головки ракетки не должна превышать 290 мм, поверхность с натянутыми струнами – не должна превышать по длине 280 мм и по ширине 220 мм. На ракетке не должно быть присоединенных предметов или выступов, кроме тех, что являются необходимыми для использования и выполняют роль стабилизаторов и уменьшения износа снаряда, распределяют равномерно вес и присоединяют рукоятку ракетки шнурком к руке спортсмена для обеспечения безопасности. Расположение и размеры данных выступов должны быть выполнены по стандарту в соответствии с лучшей функциональностью. Ракетка изготавливается таким образом, чтобы игроки не могли изменять их форму по своему усмотрению. Ракетка должна быть максимально легкой, что позволяет избежать большого числа травм суставов, связок и мышц. Чем легче ракетка, тем лучше. Современные модели ракеток могут весить всего 100 г. и быть при этом весьма прочными и упругими.

Струнная поверхность

Должна быть плоской и состоять из отрезков пересекающихся струн, попеременно переплетённых в местах пересечения; она должна быть однородной и, в частности, не менее частой в центре, чем в других зонах;

Должна быть не более 280 мм в длину и 220 мм в ширину, однако, струны могут быть продолжены через область, которая в иных случаях относится к переходнику, при условии, что:

- этот отрезок составляет не более 35 мм в ширину;
- общая длина струнной поверхности не превысит 330 мм.

Струны

Струны ракетки отличаются по толщине. Бадминтонные струны изготавливаются толщиной от 0,66 до 0,85 мм. В ракетках для любителей среднего уровня используются струны толщиной от 0,7 до 0,8 мм. Оптимальная, умеренно жесткая натяжка струн – 11-12 кг значительно повышает технические характеристики спортсмена и косвенно снижает риск травм суставов. Круглые на срезе струны для ракеток первое время после новой натяжки могут сдвигаться друг по другу. Чтобы этого избежать, обычно на первое время их фиксируют специальной краской, которая наносится по трафарету и, как правило, изображает важный для спортсмена или спонсора символ.

Способ держания (хват) ракетки

Как правильно держать ракетку

Существует несколько способов хвата ракетки. Специфика хвата должна отвечать тактике игры и соответствовать планируемому удару. Игрок выбирает хват исходя из игровой ситуации на корте.

Универсальная хватка:

– хват левой рукой за стержень, развернув стержень к себе таким образом, чтобы обод головки ракетки был перпендикулярен полу.

– хват правой рукой за ручку ракетки, как бы здороваясь при рукопожатии;

– обхватить рукой рукоятку ракетки таким образом, чтобы был виден торцовый конец и не мешал осуществлять свободные движения кистью во время нанесения ударов в большинстве положений;

– дистальная фаланга большого пальца лежит слева-сбоку на широкой плоскости рукоятки (рис. 9, 10).

Для обозначения сторон ракеток используют специальные термины: открытая сторона ракетки и закрытая сторона ракетки (рис. 11). При верном хвате ракетки: рука вытянута вперед перед собой так, таким образом, чтобы плоскость головки ракетки была перпендикулярна поверхности корта, то левой стороной ракетки будет открытая, а правой стороной ракетки – закрытая. Удар открытой стороной ракетки – когда рука с ракеткой при замахе раскрывает тело спортсмена. При ударе закрытой стороной ракетки рука с ракеткой, напротив, закрывает его. Для универсальной игры не стоит держать ракетку слишком близко к основанию или же обхватывать ладонью край ручки. Хват считается универсальным, когда рука располагается посередине рукоятки, как при приветствии рукопожатием, а плоскость головки ракетки направлена перпендикулярно поверхности корта (рис. 12).

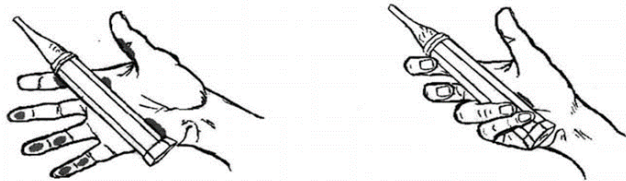


Рис. 9. Техника хватки ракетки и точки ее соприкосновения с ладонью (выделены темным цветом)

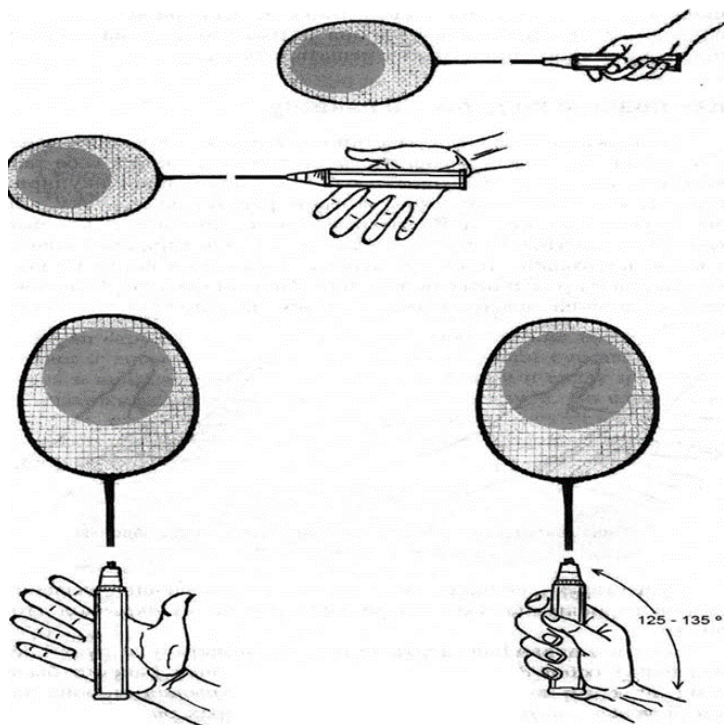


Рис. 10. Рекомендуемые общие положения хватки ракетки

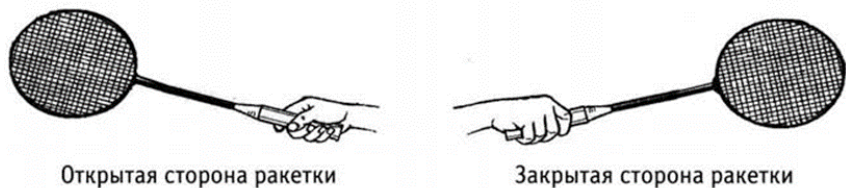


Рис. 11. Название сторон головки ракетки

Некоторые спортсменов выполняют хват ракетки ближе к стержню во время игры у сетки. Этот хват позволяет уменьшить момент удара по волану. Помимо универсальной хватки, на сегодняшний день среди мастеров существуют хватки ракетки двух основных разновидностей: азиатская и европейская.



Рис. 12. Зоны ударов различными сторонами ракетки

В настоящее время существует несколько видов хвата ракетки:

1. Универсальная
2. Азиатская
3. Европейская

Универсальная хватка ракетки осуществляется следующим образом: спортсмен берет за стержень левой рукой ракетку ручкой к себе так, чтобы плоскость обода головки ракетки располагалась перпендикулярна поверхности корта. Затем правой рукой берет ракетку за рукоятку, как бы здороваясь, и обхватывает ее, как при рукопожатии. Рука обхватывает рукоятку таким образом, чтобы был виден торцовый конец настолько, чтобы спортсмен мог осуществлять свободные движения кистью в процессе ударов в большинстве положений. Дистальная фаланга первого пальца должна лежать слева-сбоку на широкой плоскости ручки (рис. 13).

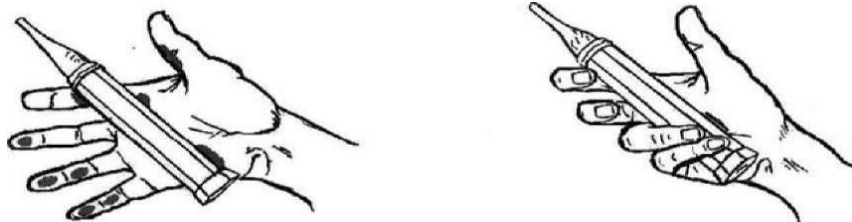


Рис. 13. Универсальная хватка

При азиатской хватке ладонь обхватывает ручку ракетки как при игре у сетки – ближе к основанию стержня. Данная хватка дает значительные преимущества в реакции, однако, для нее необходимы достаточно высокий уровень технического мастерства и физической подготовленности спортсмена (рис. 14).

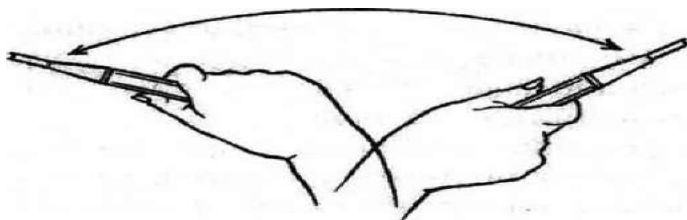


Рис. 14. Азиатская хватка

При **европейской хватке**, кисть спортсмена обхватывает рукоятку ракетки у торца ее края, противоположного основанию стержня. Есть ряд преимуществ в большей силе удара по волану в основном за счет увеличения большей длины ударного плеча. Однако, надо знать, что европейская хватка замедляет реакцию на волан (рис. 15).

Чтобы понять, как сильно нужно сжимать ручку ракетки в руке, можно представить себе лампочку. Ракетку держат как лампочку, не очень слабо, чтобы не уронить и не очень сильно, чтобы ее не раздавить и не поранить кисть. Естественно, в момент удара игрок автоматически будет сжимать кисть более сильно, чтобы ракетка после удара не выпала. Во избежание зажатия мышц и потери ловкости движений, а также быстрого утомления не рекомендуется держать ракетку из всех сил.

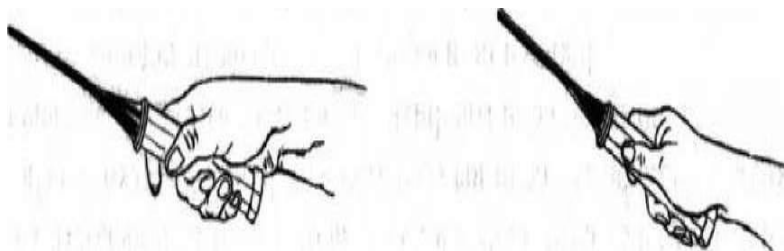


Рис. 15. Европейская хватка

Помимо европейской, азиатской и универсальной хваток бадминтонной ракетки существуют также еще различные варианты. Разные игроки в разных игровых ситуациях делают выбор в пользу того или иного вида хвата. В процессе игры хватка несколько раз меняется. Наиболее типичная ситуация смены хвата, когда волан пролетает в противоположной стороне от ракетки. При этом большой палец располагается на широкой грани рукоятки, что усиливает давление на волан. Правильной хваткой считается та, которая обеспечивает эффективность игры, удобство и отсутствие травм. Наиболее часто используемый вид хвата – универсальный хват.

2.4. Экипировка

Национальные федерации бадминтона регулируют вопросы, касающиеся использованных в играх различных видов воланов, ракеток, а также экипировки спортсменов, которые соответствуют спецификации. Данное регулирование происходит, как правило, по инициативе самой Федерации или по запросу любой заинтересованной группы или организации, например, игроков, судей, производителей инвентаря, региональных федераций или их членов.

2.5. Правила игры

Жеребьевка

Перед началом любого матча по бадминтону проводится жеребьевка. При выигрыше жребия сторона может выбрать между:

- подавать, либо принимать подачу в начале игры;
- на какой стороне корта начинать игру.

Сторона, которая проиграла в жеребьевке, делает оставшийся выбор.

После проведения жеребьевки участникам матча предоставляется 2 минуты для дополнительной разминки на корте.

Счёт

Матч проводится до двух побед при игре в три гейма. Гейм считается выигранным, когда одна из сторон набирает 21 очко.

При победе в розыгрыше стороне засчитывается 1 очко. Очко засчитывается в случае, когда соперник допустил ошибку, или, когда волан вышел из игры (упал на поверхности корта на стороне соперника).

При счете «20-20» игра ведется до разницы в счете в 2 очка.

При счёте «29-29» сторона, выигравшая 30-е очко, выигрывает гейм.

Сторона, выигравшая гейм, первой подает в следующем гейме.

Интервалы и изменение концовки встречи.

60-ти секундный перерыв – когда счет достигает 11 очков.

2-х минутный перерыв (интервал) – предоставляется игрокам между каждой партией.

Смена сторон

Игроки должны поменяться сторонами, когда:

- закончился первый гейм;
- перед началом третьего гейма (при необходимости);
- в третьем гейме, когда одна из сторон набирает 11 очков.

Подача

– в момент готовности принимающей стороны, подающие игроки не должны допускать чрезмерной задержки выполнения подачи. Считается ошибкой (фолом) любой вид задержки при движении ракетки вперед в процессе подачи;

– во время подачи подающий и принимающий игроки должны стоять в пределах диагонально расположенных полей подачи, не наступая при этом на линии, которые ограничивают эти поля;

– какая-либо часть обеих ступней подающего и принимающего должна оставаться в контакте с поверхностью корта в неподвижном положении от начала подачи до совершения подачи;

– при подаче ракетка подающего должна сначала коснуться головки волана;

– в момент удара по волану весь волан должен находиться ниже талии подающего. Талией считается воображаемая линия вокруг тела, которая проходит на уровне точки нижнего ребра подающего игрока;

– в момент удара по волану стержень ракетки подающего должен иметь явный наклон вниз;

– от начала подачи до ее завершения движение ракетки подающего игрока должно быть направлено только вперед;

– волан должен быть направлен по восходящей линии от ракетки подающего до пересечения им верхней кромки сетки, так, чтобы, если он не будет отражен, упасть в соответствующее поле подачи (т.е. в пределах ограничивающих его линий или на них);

– подача считается выполненной, если подающий не промахнулся по волану.

Началом подачи считается первое движение вперед головки ракетки подающего игрока, когда игроки заняли свои позиции на площадке.

Подача считается завершенной, когда подающим был осуществлен удар ракеткой по волану, или подающий промахнулся по волану.

Подающий не должен подавать, пока не готова принимающая сторона. Соперник считается готовым к приему подачи, если он сделал попытку отразить поданный волан.

В парных играх во время подачи партнеры подающего и принимающего игроков могут занимать любые позиции на площадке, не перекрывающие видимость принимающему или подающему противоположной стороны.

Одиночные игры

Подача и приём подачи

Игроки должны подавать (и принимать) со своего правого поля подачи, когда подающий не имеет очков или имеет четное количество очков.

Игроки должны подавать (и принимать) со своего левого поля подачи, когда подающий имеет нечетное количество очков.

Порядок игры и позиции на корте

В розыгрыше волан должен отражаться поочередно подающим и принимающим до того момента, пока волан не выйдет из игры.

Счет и подача

Подающему засчитывается «очко» в случае выигрыша в розыгрыше. Затем данный игрок снова подаёт, но только с другого поля (правая, левая половины поля).

Если принимающий игрок выигрывает розыгрыш, ему засчитывается очко и он становится новым подающим.

Парные игры

Подача и прием подачи

Когда подающая сторона не имеет очков, либо же имеет четное количество очков, игроки подающей стороны должны подавать со своего правого поля подачи;

Когда подающая сторона имеет нечетное количество очков, игроки подающей стороны должны подавать со своего левого поля подачи.

Игрок принимающей стороны, который подавал последним, остается на том же самом поле, с которого подавал; его партнер остается на соседнем поле.

До тех пор, пока игроки не выиграют очко на своей подаче, они не должны менять свои поля.

Подача, независимо от того, какая сторона подает, должна быть произведена с поля, соответствующего счету подающей стороны.

Последовательность отражения волана и позиции на корте

При розыгрыше после отражения подачи принимающим, волан отражается тем или другим игроком подающей стороны, с любой позиции на своей стороне сетки, а затем тем или другим игроком принимающей стороны, и так далее до тех пор, пока волан не выйдет из игры.

Счёт очков

Подающей стороне засчитывается очко, если она выигрывает в розыгрыше. Затем она (тот же игрок) начинает подавать с другого поля.

Если принимающая сторона выигрывает розыгрыш, ей засчитывается очко, и она становится новым подающим.

Последовательность подач.

В любой игре право подавать переходит последовательно:

- от первого подающего, который начал игру с правого поля подачи;
- к партнеру начально принимающего; подача должна быть произведена с левого поля подачи;
- к партнеру первого подававшего;
- к первому принявшему;
- к первому подавшему и т.д.

Считается ошибкой (фолом), если игрок подает вне очереди, принимает вне очереди, либо же принимает две подачи подряд в одном и том же гейме.

Любой игрок стороны, выигравшей гейм, может подавать первым в следующем гейме. Также любой игрок проигравшей стороны может принимать первым.

Ошибки поля подачи

Ошибка поля подачи является совершенной, если игрок:

- подает или принимает не в очереди;
- подает или принимает не из надлежащего поля подачи;

Если была сделана ошибка поля подачи, то игра в этом гейме продолжается с новой расстановкой игроков (ошибка не исправляется).

Нарушения

Нарушение («фол») имеет место, если подача совершена не по правилам:

Во время подачи волан:

- попадает в сетку и повисает на её верхней кромке;
- перелетев сетку, волан застревает в ней;
- волан отбит партнером принимающего

Во время игры волан:

- падает вне пределов корта;
- пролетает сквозь сетку или под ней;
- не перелетает через сетку;
- касается потолка или стен зала;
- касается тела или одежды игрока
- касается любого предмета или лица, находящегося вне корта;

• При необходимости в связи с особыми условиям конструкции здания, местная проводящая организация может установить свои условия на случай, когда волан коснется препятствия.

– будет пойман и задержан на ракетке, а затем брошен при совершении удара;

– будет отбит дважды последовательно одним и тем же игроком двумя ударами. Однако, не считается ошибкой, если волан, ударится о головку и струнную поверхность ракетки при одном ударе;

– будет отбит игроком и его партнером последовательно или коснется ракетки игрока и не продолжит движение в направлении поля соперника.

Во время игры игрок:

– касается ракеткой, телом или одеждой сетки, или стоек;

– вторгается на сторону соперника поверх сетки ракеткой или телом (бьющий игрок может сопровождать волан ракеткой над сеткой в направлении удара, если первоначально контакт ракетки с воланом был осуществлен на стороне бьющего);

– вторгается на сторону соперника под сетку ракеткой или телом так, что становится причиной помех или отвлечения соперника;

– мешает сопернику (блокирует его ракеткой, либо телом при совершении им удара по волану, который находится выше уровня сетки);

– выкриками или жестами (другими средствами) намеренно отвлекает соперника

– повинен в нарушениях.

Спорный розыгрыш

«Спорный» объявляется судьей на вышке. Перед объявлением «спорного» объявляется команда «Стоп».

«Спорный» назначается, если:

– подающий подает прежде, чем будет готов к приему принимающий;

– при подаче одновременно нарушат правила подающий и принимающий;

Во время игры, волан:

– зацепляется за сетку и повисает на её верхней кромке;

– пролетев над сеткой, застревает в ней;

– разрушается и головка волана полностью отделяется от остальной части снаряда;

– по мнению судьи на вышке, игра была прервана или игрок был отвлечен тренером соперника;

– судья на линии не видел, а судья на вышке не в состоянии принять свое решение;

– в любой непредвиденной или случайной ситуации в игре.

Если назначен «спорный», то розыгрыш с момента последней подачи не засчитывается, а подававший игрок повторяет подачу.

Волан вне игры

Волан считается вне игры, когда:

– он ударяется о сетку или стойку и начинает падать к поверхности корта на стороне игрока, выполнившего удар;

– он коснётся поверхности корта (в пределах, ограничивающих его линии или вне их);

– объявлен «спорный», «стоп» или зафиксировано нарушение («фол»).

Непрерывность игры, неспортивное поведение, наказания

Игра должна продолжаться непрерывно от первой подачи до завершения матча.

Перерывы должны быть разрешены во всех матчах:

- не более 60 секунд в течении каждого гейма, когда счет у какой-либо из сторон достигнет 11 очков;
- не более 120 секунд между первым и вторым геймом, и между вторым и третьим геймом (при демонстрации матчей по TV, Главный судья может решить до начала матча, что перерывы обязательны и имеют фиксированную продолжительность).

Временная остановка игры:

- в случае возникновения обстоятельств, не зависящих от игроков, судья на вышке может принять решение о приостановке игры на такое время, какое он сочтет целесообразным;
- главный судья может в особых случаях приостановить игру;
- в случае, если игра была приостановлена, должен сохраниться достигнутый счет, и игра должна быть возобновлена с этого счета.

Игра не останавливается для отдыха игроков или для получения совета.

Получать совет во время матча разрешается только, когда волан вне игры.

Без разрешения судьи на вышке никто из игроков не имеет права покидать корт во время матча (за исключением перерывов).

Игрок не имеет права:

- намеренно вызывать задержку или приостановку игры;
- умышленно изменять форму волана с целью изменить скорость его полета;
- оскорблять соперников, партнеров, зрителей, тренеров или судей;
- совершать неспортивные поступки.

Пресечение нарушений.

Судья на вышке должен:

- пресекать любые нарушения, посредством вынесения предупреждения нарушителю (показ жёлтой карточки);
- объявлять «фол» нарушителю, если тот был предупрежден (с показом красной карточки). Два таких «фола» рассматриваются, как систематическое нарушение правил игры;

– в случае серьезного проступка, систематических нарушений, объявлением «фола» нарушителю с показом второй красной карточки и немедленным докладом о проступке Главному судье, который имеет право дисквалифицировать нарушителя на данный матч, и засчитать поражение в данном матче со счетом 0:21, 0:21.

Судьи и апелляции

Главный судья несет полную ответственность за проведение турнира или другого соревнования, частью которого является матч.

Судья на вышке, если он назначен, ответственен за проведение данного матча, состояние корта и за обстановку вокруг него. Судья на вышке подотчетен Главному судье.

Судья на подаче фиксирует нарушения, допущенные подающим, если таковые имеют место.

Судья на линии определяет, упал ли волан в пределах или за пределами линии, за которыми он следит.

Решения всех судей окончательны по тем игровым моментам, за которые данный судья ответственен, за исключением момента, в котором, по мнению судьи на вышке, линейный судья сделал ошибку; в этом случае судья на вышке может отменить решение линейного судьи.

Судья на вышке обязан:

– придерживаться Правил игры и проводить их в жизнь, и, в частности, определять «спорные», предупреждения и «фолы», когда они имеют место;

– принимать решения в спорных ситуациях, если таковые будут, до следующей подачи;

– четко и громко информировать игроков и зрителей о ходе матча;

– назначать и освобождать судью на подаче и линейных;

– принимать решения по вопросам компетенции отсутствующих судей;

– принять собственное решение или назначить «спорный» если кто-либо из других судей на корте не в состоянии принять решение;

– фиксировать и сообщать Главному судье обо всех нарушениях;

– передавать Главному судье все неудовлетворенные апелляции только по вопросам Правил игры (эти апелляции должны быть сделаны до выполнения следующей подачи или, если это конец матча, прежде чем апеллирующая сторона покинет корт).



Глава 3

ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ ИГРЫ В БАДМИНТОН

3.1. Основные хваты ракетки в бадминтоне

Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых ситуациях бадминтонист должен овладеть широким спектром приемов и эффективно использовать их в игре. Техника игры приобретает ведущее значение, так как оценивается судьями и напрямую влияет на результат. Для последовательности изучения и анализа техники игры используется классификация (рис. 16).

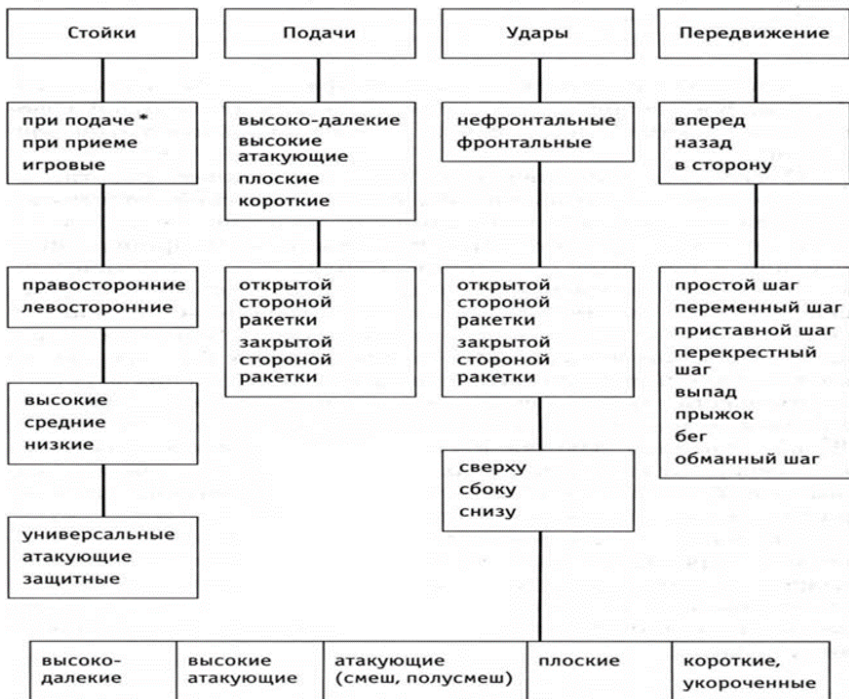


Рис. 16. Классификация основных технических приемов бадминтона

3.2. Стойка бадминтониста

Стойка игрока является исходной позицией перед тем, как будут сделаны все выстрелы. Различают три вида стоек: высокие, средние и низкие (рис. 17, а, б, в).

Внедрение бадминтона в учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию способствует формированию мотивации и потребностей обучающихся в ценностном отношении к своему здоровому образу жизни, развитию основных физических и психических качеств личности, созидательному использованию средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

К низкой стойке обычно прибегают в парной игре – чаще всего спортсмены, находящиеся у сетки, что позволяет им более активно отражать удары (рис. 17, в.).

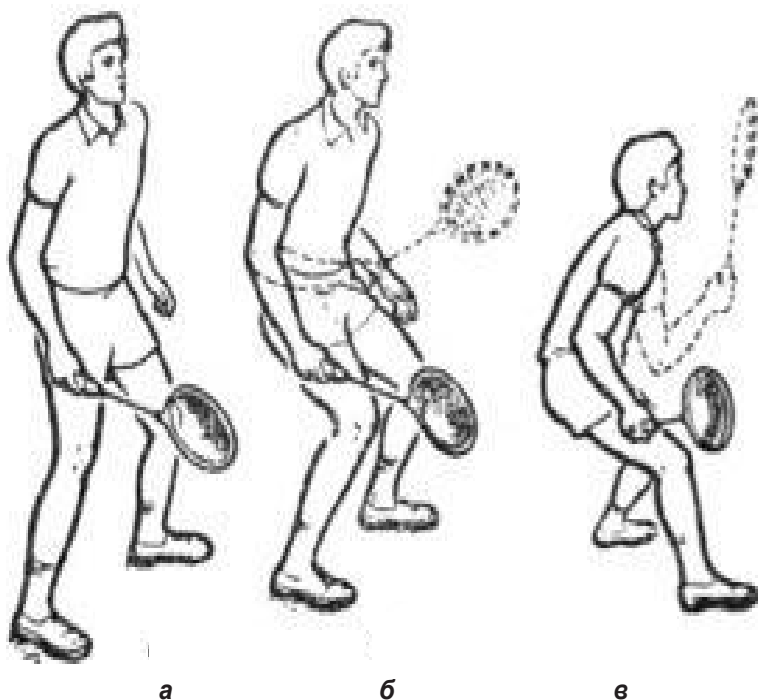


Рис. 17. Стойка бадминтониста

3.3. Подачи

Подача – это технический элемент, который вводит волан в игру. От правильной и результативной подачи во многом зависит результат розыгрыша волана, а в конечном итоге и результат игры. Каждый сет начинается с подачи с правого поля подачи. При подаче ракетка должна двигаться только вперед, а волан должен быть направлен по диагонали и опускаться в пределах границы соответствующего поля подачи соперника. В момент удара волан должен быть полностью ниже пояса подающего игрока, а стержень ракетки наклонен вниз. Подача осуществляется только в момент, когда соперник готов принимать подачу. Противник считается готовым к приему, если он, заняв позицию, стоит неподвижно на своем поле. Подающие и принимающие игроки должны находиться в пределах своих диагональных полей подачи, ограниченных ближней и дальней линиями подачи, центральной линией и боковыми линиями, не наступая на них. После подачи подающие и принимающие игроки и их партнеры могут занимать любое место на своей стороне площадки независимо от ограничительных линий.

Место для выполнения подачи выбирается ближе к средней линии участка на расстоянии примерно 0,5-1,0 м. от передней линии подачи.

В парном разряде наиболее эффективная точка подачи находится как можно ближе к передней линии подачи, а сама подача выполняется преимущественно закрытой стороной ракетки. При любой подаче нужно стараться подавать в точку принимающего поля, наиболее удаленную от соперника.

Право подачи в игре поочередно переходит от одной стороны к другой. Вы можете начать первую игру с правого или левого поля обслуживания. Во второй игре победившая сторона делает первую подачу, и любой член парной команды может подавать.

Самое главное правило техники подачи:

- ракетка должна начать движение снизу;
- во время удара ракетка не должна находиться выше 115 см от пола;
- ракетка должна совершать плавное непрерывное движение вперед без пауз.

Чтобы отправить волан в полет, нужно просто отпустить его, разжав пальцы. Для подачи нужно немного отвести руку назад, затем сделать резкое движение вперед (рис. 18).



Рис. 18. Положение рук при подаче

Типы подачи

1. *Короткий* – волан летит по низкой траектории к переднему рубежу подачи (рис. 19.).

2. *Плоская* – волан летит по плоской траектории в среднюю и заднюю незащищенную атакующей траектории в тыловую зону площадки.

3. *Высокий* – волан летит снизу по восходящей траектории к задней линии корта.

4. *Высокий атакующий* – волан летит снизу по высокой атакующей траектории в заднюю зону площадки.

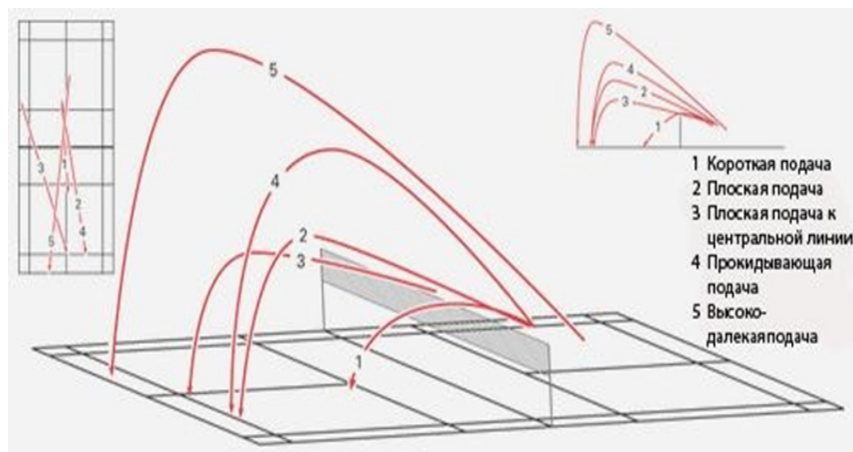


Рис. 19. Траектории полета волана при различных подачах.

Низкая подача открытой стороной ракетки

Исходное положение, замах и первые фазы движения, как при высокой подаче. Но на заключительном этапе, непосредственно перед ударом, движение руки замедляется и вместо мощного, хлест-

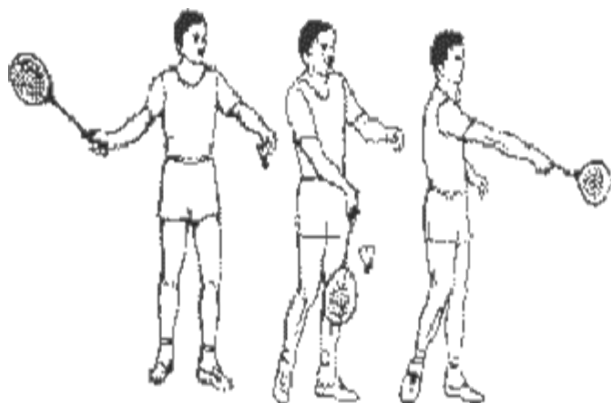


Рис. 20. Низкая подача открытой стороной ракетки

кого удара по волану происходит мягкое, плавное движение руки с ракеткой, легкий поворот руки и волан летит низко над сеткой в переднюю зону приемного поля (рис. 20).

Низкая подача закрытой стороной ракетки

Если при подаче открытой стороной ракетки правая нога была сзади, то теперь она впереди. Ракетка плавно выходит из-под левой руки. В момент удара подключается кисть, резко поднимаясь вверх.

Во всех ударах закрытой стороной ракетки – основная кисть. Этот вид подачи широко используется в парном разряде (рис. 21).



Рис.21. Низкая подача закрытой стороной ракетки

Высоко-далекая подача

Замах. Центр тяжести (ЦТ) равномерно распределен на обе ноги, левая впереди, головка ракетки у левого плеча. Поворачивая плечи вправо, ЦТ переносится на правую ногу, рука немного поднимается вверх и отводится назад, кисть с ракеткой также отводится назад. В этот момент волан отпускают немного впереди себя.

При ударе правое плечо и рука движутся с ускорением вниз вверх –вперед. ЦТ переносится на левую ногу, рука с ракеткой быстро разгибается и к моменту встречи с воланом образует прямую линию. Момент удара приходится на нижний уровень высоты (рис. 22).

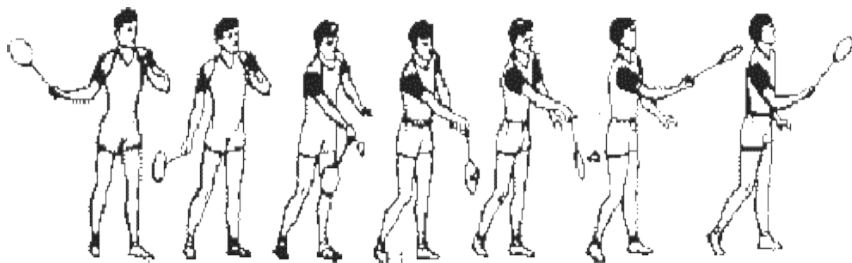


Рис. 22. Высоко-далекая подача открытой стороной ракетки

Плоская подача - замах и удар

Эти фазы аналогичны выполнению высоко-далекой подачи, с той лишь разницей, что петля при замахе и ударе вытянута больше вперед, а плоскость ее ударной части приближается к горизонтали. Направление фазы проводки совпадает с целью, куда отправляется челнок. Момент удара приходится на верхнюю часть среднего уровня высоты.

Ошибки при подаче:

- считается ошибкой, если при подаче в момент удара волан оказался выше подающего ремня (рис. 23, а);
- в момент удара по волану стержень ракетки не был наклонен вниз (рис. 23, б);
- волан пролетел над сеткой, но не попал в поле подачи;
- волан не перелетел через сетку и не задел посторонние предметы (волан, попавший в сетку, считается находящимся в пределах площадки);

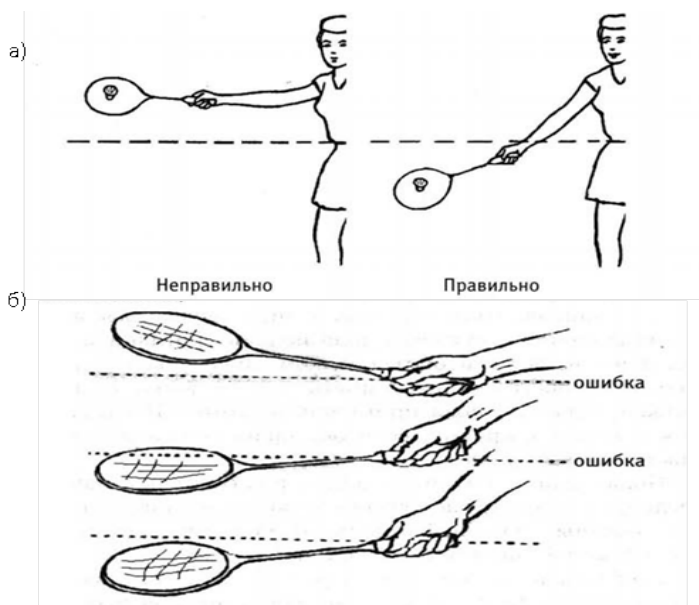


Рис. 23. Основные ошибки при подаче

- подающий сделал неверный ход, на мгновение прервал подачу и, заставив принимающего двигаться, совершил удар;
- подающий или принимающий игрок задерживает подготовку к подаче (приему) подачи, чтобы получить для себя выгоду.

3.4. Удары в бадминтоне

Удары в бадминтоне можно разделить по стороне, с которой они наносятся, – открытой ракеткой и закрытой, по типу удара: дальний, смеш, прямой, укороченный, подставка, атака стрелой, подъем, подъем обводящий, а также по действию – атакующий и защитный. подача выделяется как отдельный удар.

В зависимости от высоты полета волана в момент соприкосновения с ракеткой различают:

- удары сверху (выше уровня плеч);
- сбоку (от уровня пояса до плеч);
- снизу (ниже уровня пояса).

Все удары выполняются либо открытой, либо закрытой стороной ракетки. Удары по правой стороне выполняются открытой

стороной ракетки, по левой стороне, как правило, закрытой стороной ракетки.

В этих случаях для удара. Удар с высоко-далекий еще называют высокой свечой или свечой на заднем плане, удар с высокой дистанции – атакующей свечой. Главной особенностью этого удара является их траектория, конечную часть которой волан летит вертикально. Наилучший способ удара по волану – это когда головка волана ударяется о наклонную поверхность головки ракетки в момент удара. Отвесным воланом на завершающем этапе траектории головной свечи летит поперечно-поверхностные очаги (рис. 24).

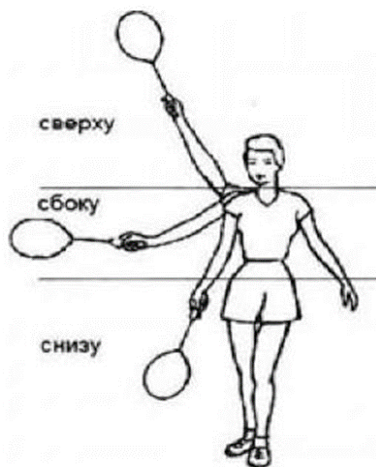


Рис. 24. Уровни высоты в момент удара

Высоко-далекий (высокий атакующий) удар

Этот технический элемент выполняется с задней стороны площадки.

Замах. Сделав шаг правой ногой навстречу летящему волану, спортсмен поднимает левое плечо. Рука с ракеткой удерживается перед грудью, левая поднимается вверх навстречу летящему волану. Поворачивая корпус левым боком к сетке, спортсмен как бы закручивает его вокруг вертикальной оси, накапливая энергию, которая затем реализуется при выносе правого плеча вперед. Плечи поворачиваются вправо, локоть поднимается, рука с ракеткой слегка выпрямляется в локтевом суставе (наиболее оптимальный угол в этот момент 90-100°). Далее рука сгибается в локтевом суставе, заводится за голову и опускается за спину, ракетка в этот момент свободно висит. Мышцы находятся в растянутом состоянии. Поза напоминает натянутый лук. При выполнении замаха необходимо следить, чтобы кисть, как и в предыдущих ударах, несколько опережала движение головки ракетки.

Удар. Фаза основного удара начинается с позы вытянутого лука (рис. 25). Разворачиванию туловища в сторону, противоположную



Рис. 25. Высокий атакующий удар

отведению правого плеча при махе, способствуют величина и разница угла поворота таза и плечевого пояса. Энергичный бросок правого плеча вперед заканчивается быстрой остановкой. В момент встречи ракетки с воланом рука с ракеткой, продолжая разгибаться с ускорением, реализует накопленную при замахе энергию в удар. Происходит это в точке, расположенной выше центра тяжести или немного впереди.

Проводка – финальная фаза. Выполняется правым плечом, рукой с ракеткой в направлении выбранной мишени в плоскости конечной части петли (рис. 26.).

Смеш и полусмеш

Наиболее эффективны атакующие удары и выполняются как в опорной, так и в безопорной позициях. Специалисты доказали, что большинство тактических комбинаций (у 85% иностранных и 65% советских игроков) заканчиваются именно этими ударами. Относительно продолжительная подготовительная фаза – замах – длится 1-1,08 с. Основная фаза – удар – 0,4 с. Такие временные характеристики фаз присущи квалифицированным игрокам, что позволяет им расслабиться в момент замаха, размять мышцы, выбрать направление и способ воздействия.

Фазовый анализ техники лучших азиатских игроков, проведенный датскими специалистами, показал, что использование игроками более быстрых ракеток (графитовых) изменило общее время в фазах замаха и удара, сократив его на 0,1-0,3 с.



Рис. 26. Смеш и полусмеш

Начальная часть ударной фазы выполняется с увеличением скорости, затем быстрая остановка поступательного движения правого плеча вперед и еще более быстрое сгибание и закручивание руки с ракеткой внутрь. Характерно, что предплечье совершает короткое движение назад – вверх при сгибании локтевого и лучезапястного суставов. В целом ударное движение при выполнении микса напоминает ударное движение хлыста с натяжкой.

Проводка короткая и совпадает с плоскостью петли.

Работа ног аналогична движениям, описанным для других ударов справа над головой.

Короткие - быстрые удары

Этот прием выполняется над головой задней части корта. Он занимает особое место среди всех технических элементов по характеру выполнения ударной фазы и имеет признаки как жестких, так и мягких ударов.

Короткий – быстрый над головой, выполняемый в направлении справа налево

Замах – в отличие от смешанного, локтевой сустав вначале поднимается немного выше, затем движения аналогичны. Плоскость петли приближается к вертикали и напоминает вытянутый вверх эллипс. Ударная фаза короткая, начинается с разгибания ног, активного броска правого плеча и руки с ракеткой вверх. На этом активные движения основной группы мышц заканчиваются, в работу включаются сгибатели кисти.

Проводка – кисть повернута ладонью внутрь. Волан касается плоскости ракетки, которая продолжает быстро двигаться вперед, руководствуясь активным движением руки, но происходит не точное попадание плоскостью ракетки, а как бы удар сбоку. Струнная

поверхность, коснувшись волана, скользит по нему, направляя его сверху вниз. Волан сопровождается плечом и рукой с ракеткой по линии нужного направления. Характерной особенностью таких ударов является то, что проводка здесь носит активный фундаментальный характер и существенно определяет своеобразие удара.

Короткий – быстрый над головой, слева направо открытой стороной ракетки

Этот удар относится к разряду сложных технических элементов. Выполнение такого удара требует от спортсмена определенной подготовки и прежде всего гибкости, хорошей подвижности в лучезапястном суставе.

Подготовительный этап. Особенности этой части в том, что подход к волану несколько необычен. Траектория опускания волана должна проходить слева от головы спортсмена. Предполагаемая точка сброса находится за спиной.

Замах начинается с поворота плеч, локоть отводится в сторону немного дальше, чем при других ударах сверху. Локтевой сустав в этот момент разгибается до угла 100-120°. Затем рука начинает сгибаться и заводится за голову. Существенным моментом при выполнении этого технического элемента является то, что рука с ракеткой находится значительно ближе к левому плечу. В ударной фазе он совершает такие же своеобразные движения. Отличие заключается в том, что кисть повернута наружу, большой и указательный пальцы находятся внизу.

Проводка длинная, а волан сопровождается не только ракеткой, кистью, рукой, но и плечом. Происходит активное вращение вокруг вертикальной оси, левое плечо уходит назад. Плоскость петли при выполнении этого технического элемента находится между горизонталью и вертикалью.

Короткий – близкий удар

Определив направление полета волана на заднюю линию, спортсмен старается своевременно подойти к месту предполагаемой посадки. Начинается подготовительный этап – туловище разворачивается, рука с ракеткой отводится назад; выполняется предварительная фаза – замах. Эти движения ничем не отличаются от маховых, например, при выполнении смеша, высокой атаке. Далее следует основная ударная фаза, которая начинается так же активно, как если бы мы исполняли смеш.

Но окончание этой фазы имеет иной характер: происходит быстрое торможение поступательного движения руки с ракеткой к волану, который, касаясь струнной поверхности, как бы выбивает ракетку из руки. Локтевой сустав обгоняет запястье, а запястье обгоняет головку ракетки. Вот главная характерная деталь ударной фазы мягко исполняемых ударов.

Спортсмен, начав выполнять смеш, в самый последний момент, когда противник поверил в исполнение сильного удара, он вдруг передумал, как бы замедлил поступательное движение. Чем короче эта фаза замедления, тем меньше времени будет у противника на то, чтобы распознать истинный характер удара, определить его направление (рис. 27.).

Проводка. Касаясь волана, струнная поверхность долго сопровождает его вперед. Волан в начале проводки касается нижней части головки ракетки, а затем проходит почти по всей поверхности струны. Наблюдения показали, что начинающие игроки используют этот вид укороченного удара, в то время как квалифицированные спортсмены предпочитают коротко-быстрый удар и вообще не используют мягкий удар в парных играх.



Рис. 27. Короткий - близкий удар

Подставка

Этот прием выполняется в двух вариантах перед площадкой, ближе к верхнему краю сетки. Основное требование к скорости выполнения и высоте приема волана. Характерной чертой этого приема является отсутствие замаха, а ударная фаза напоминает укол в фехтовании.

Первый вариант.

Волан касается ракетки у верхнего края сетки. При этом правая нога выставляется вперед, рука и ракетка образуют почти прямую линию (рис. 28).

Проводка короткая. Струнная поверхность находится под вола- ном.

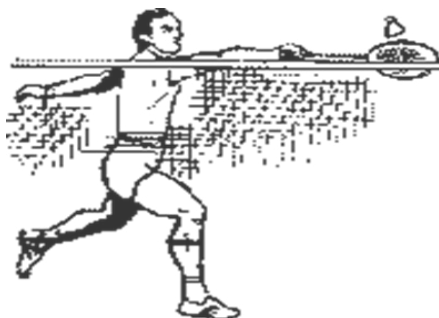


Рис. 28. Подставка 1 вариант

Второй вариант.

Волан, касаясь струнной поверхности, как бы выбивает ракетку из руки. Рука продолжает двигаться вперед, а головка ракетки отстает.

За счет быстроты выполнения создается впечатление откидывания от сетки (рис. 29.).

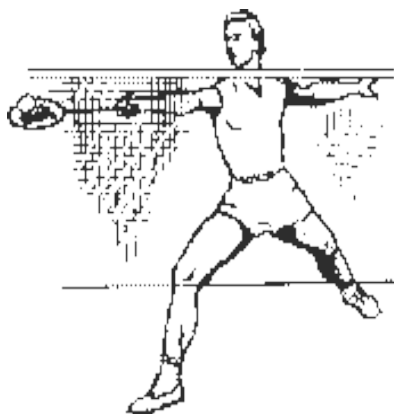


Рис. 29. Подставка 2 вариант

Проводка с этим вариантом длиннее и начинается справа или слева, в зависимости от удара.

Плоский удар

Этот прием принадлежит нападающим и обычно выполняется из середины, реже из глубины площадки, на среднем уровне роста, в сторону от игрока и используется для ускорения или окончания игры.

Замах. Сделав шаг правой ногой в сторону или немного назад, спортсмен отводит правое плечо немного назад. Рука тоже отведена. Происходит некое закручивание вокруг вертикальной оси, идеально пересекающей ЦТ. Все тело напоминает пружину, один конец которой оттянут назад.

Удар. Начинается с последовательного раскручивания всех частей тела. Сначала плечи поворачиваются влево, затем выпрямляется рука и, наконец, запястье с ракеткой. Ломаная линия, образованная всеми компонентами, выпрямляется и к моменту удара образует одну прямую, совпадающую с плоскостью удара (рис. 30.).

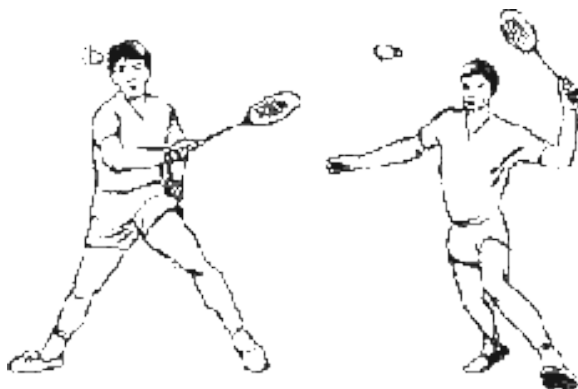


Рис.30. Плоский удар

Проводка. При выполнении этих ударов – короткая, линия проводки поперечная обратно удара.

Перевод

Этот прием занимает промежуточное положение между мягкими и жесткими ударами в передней части корта. Выброс руки с ракеткой в сторону волана можно считать подготовительным этапом –

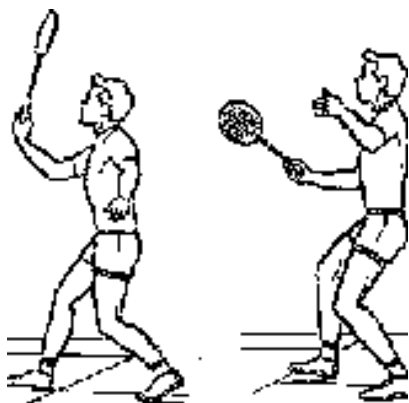


Рис. 31. Перевод

замахом. Далее начинается ударная фаза, которая сливается с проводкой по сетке. Это характерная черта переводов. Рука с ракеткой составляет одну прямую и образует единую жесткую «конструкцию». Все отклонения приводят к нарушению контроля за полетом волана и к ошибкам.

Есть два варианта выполнения переводов. Первый характерен для игроков с высокой скоростью передвижения. Момент удара приходится на среднюю

часть уровня высоты. Второй вариант характерен для высококлассных игроков с хорошей скоростью передвижения. Момент удара приходится на среднюю часть траектории, на самый верхний край сетки. Да и сам удар имеет другое название – быстрая передача, или подсечка. Если первый вариант выполнения относится к разряду подготовительно-оборонительных действий, то второй, размашистый, относится к атакующим ударам (рис. 31).

Блокирующий удар

Этот прием связан с определенным риском и используется как ответ на стремительный атакующий удар – смеш. Сильнейшие игроки все чаще используют его в одиночных и особенно в парных играх. Многие ведущие спортсмены и тренеры видят дальнейшее развитие бадминтона в ускорении темпа игры. Использование этого приема позволяет значительно изменить скорость игры, так как является наиболее активным защитным действием и способствует более быстрому переходу от обороны к нападению. По характеру выполнения заключительной фазы удар может быть мягко-слабым и направленным в сетку или переднюю часть корта, а также жестко-сильным, когда он идет в середину и заднюю часть корта.

Рассмотрим эти варианты.

Мягко выполненный блокирующий удар. Замах практически отсутствует, подготовительные действия сводятся к выбрасыванию руки с ракеткой вперед или в сторону. Рука с ракеткой движется от

груди, без предварительного отведения. Ударная фаза совпадает с проводкой и начинается с касания волана поверхности струны, которое как бы выбивает ракетку из руки.

Рассмотрим эти варианты.

Мягко выполненный блокирующий удар. Замах практически отсутствует, подготовительные действия сводятся к выбрасыванию руки с ракеткой вперед или в сторону. Рука с ракеткой движется от груди, без предварительного отведения. Ударная фаза совпадает с проводкой и начинается с касания волана поверхности струны, которое как бы выбивает ракетку из руки.

Жестко выполняемый блокирующий удар, наиболее сложный, предъявляет дополнительные требования к подготовке спортсмена и, как правило, применяется реже. Отличительной чертой этого варианта является короткий замах, предварительное сгибание в локтевом суставе и отведение руки с ракеткой назад. Фаза удара начинается с разгибания в локтевом и лучезапястном суставах. Происходит встречное движение руки с ракеткой на быстро летящем волане. Это значительно увеличивает силу удара; волан отправляется в середину или заднюю часть площадки, и этим ударом, как правило, выигрывается очко или подача.

Основным преимуществом блокирующего удара является активное движение ног вперед или вперед - в сторону, что значительно сокращает время ответа соперника.

Удары над головой закрытой стороной ракетки (бекхенд)

Удары сверху закрытой стороной ракетки: выполняются спортсменами в следующих ситуациях. Волан направляется в дальний левый угол. Спортсмен не успел вовремя отбежать, чтобы ударить открытой стороной ракетки над головой. А чтобы не оказаться в еще более сложной ситуации, он вынужден выполнять удар сверху сомкнутой стороной ракетки, выигрывая время, которое требовалось для подготовки к удару. Выполнив удар, спортсмен быстро возвращается в центральное положение. Несмотря на то, что этот удар не такой активный, как удар открытой стороной ракетки сверху, многие игроки в совершенстве овладевают этим техническим элементом, тем самым значительно обогащая свой арсенал.

Для выполнения удара сверху закрытой стороной ракетки в первую очередь нужно встретить волан как можно раньше, то есть высоко и близко к сетке, так, чтобы направить его сверху вниз. На-



Рис. 32. Исходное положение при выполнении удара над головой

более удобное положение для этого вида удара: спиной к сетке, правая нога ближе к задней линии, а левая ближе к сетке (рис. 32).

Проводка короткая. Если выполняется смеш или полусмеш закрытая сторона, то подготовительная фаза, по сути, ничем не отличается, а ударная фаза по своему характеру напоминает удар хлыста оттяжкой. Происходит это за счет того, что кисть продолжает разгибаться, а локтевой сустав в конечной фазе выполняет короткое обратное движение назад. Проводка как таковая отсутствует. Кисть с ракетной фазой действия ладонью осознания сложна.

Плоскость ракетки ударяет волан слева вскользь. Контроль проводки осуществляется кистью. Этот удар чаще увеличивался по диагонали слева направо.

Короткий – мягкий

Предварительные движения аналогичны другим ударам закрытой стороной ракетки над головой, но в конце ударной фазы есть расхождения: рука обгоняет головку ракетки. Касаясь волана, ракетка гладит волан струнной поверхностью сверху – вперед. Кисть в этот момент пассивна. Проводка длинная, волан сопровождается не только ракеткой, но и плечом. Этот прием выполняется редко и напоминает быструю стойку над головой слева. Ракетку быстро подбрасывают вверх, а волан нежно касается поверхности струны, а затем также осторожно поглаживает ее.



Глава 4

ТАКТИКА ИГРЫ В БАДМИНТОН

Тактика игры определяется уровнем технического мастерства игроков. Главная движущая сила ее развития – борьба между нападением и защитой. Появление новых эффективных систем и способов нападения диктует необходимость поисков способов защиты. Тактическое мастерство бадминтониста немыслимо без понимания современной тактики игры и знания истории ее развития. Эти сведения составляют теоретический раздел подготовки. Практическим разделом является процесс овладения конкретными навыками, которые дают возможность игроку действовать индивидуально или взаимодействовать с партнером для осуществления тактических решений

Под тактикой в бадминтоне следует понимать наиболее целесообразные действия, направленные на достижение победы над противником.

На одиночном корте неудобные зоны располагаются вдоль боковых линий: две точки – у сетки, две точки – посередине боковых линий («полполя»), на пересечении дальней и боковой линий и в тело соперника на пересечении дальней и боковой линий и в тело соперника. Именно в эти места и следует стараться наводить волан. Золотое правило спортивного бадминтона – не играть в стоящего игрока, готового к приему волана. Надо стараться направлять волан как можно дальше от соперника, заставляя его больше двигаться и уставать. Нужно повседневно развивать у занимающихся способность тактически мыслить, т.е. самим составлять в начале простейшие комбинации ударов. Можно, например, поставить перед играющим задачу вызвать противника укороченным ударом к сетке. Затем поставить вторую задачу: плоско – далеким или высоко – далеким ударом заставить противника отбежать к задней линии. Потом можно объединить эти два задания: игроки должны будут вы-

играть волан, посылая его на заднюю линию или наоборот оттянув противника к задней линии, следующим ударом укоротить волан в переднюю зону.

Вместе с тем нужно понимать, что тактика игры неразрывно связана с техникой. Чем лучше игрок сумеет овладеть техникой, чем богаче запас его технических средств, тем разнообразнее может быть его тактика, тем больше творчества он внесет в игру. Каждый технический прием, каждое движение игрока на площадке должны быть тактическими целесообразными.

Главное в тактике любой игры – это правильное понимание, учет и умелое использование слабых и сильных сторон своих и противника. На первых этапах освоения игры вся тактика сводится к умению определить более сильные и наиболее слабые удары противника и их основное направление. Например, если противник не умеет выполнять сильный удар сверху, то с задней линии его воланы долетят в лучшем случае до середины вашей площадки. Следовательно, ударом соответствующей силы «оттягивают» противника к заднему краю площадки и стоя в середине следующим ударом «гасят» или быстро укорачивают волан сразу через сетку.

Большое значение имеет учет физических возможностей своего противника. Если играть приходится с высоким спортсменом, который легко достает любые верхние и боковые удары, но всегда хорошо «поднимает» низкие, то следует чаще посылавать волан вниз, в ноги, и чаще укорачивать. Нельзя, используя слабость ударов противника, все время направлять волан под эти удары: противник к ним быстро приспосабливается, и они не достигнут цели.

Другим не менее важным тактическим моментом является учет скоростных возможностей противника. Некоторые игроки плохо переносят быстрый обмен ударами, любые все удары, кроме плоских, поэтому чаще следует вызывать их на обмен, плоскими ударами, повышая темп игры. Играя в непривычном темпе, противник обязательно допустит ошибку. Наоборот, игрок, не любящий быстрый темп, может снизить, отбивая плоские удары высоко – далекими или плоско – далекими ударами или укорачивая их косо в сторону. Усталость также отрицательно влияет на технику. Если вы чувствуете себя сильнее физически и выносливее, чем ваш противник, отбивайте чаще на заднюю линию высокими «свечами». Заставьте противника израсходовать больше силы на выполнение ударов сверху;

даже если вы проиграете первую партию, вы можете выиграть вторую и третью, переведя игру на сетку, где требуется большая точность, которая у вашего противника нарушена из-за усталости, и за счет его ошибок вы будете выигрывать. В дальнейшем спортсмен начинает совершенствовать свое тактическое мастерство. Оно заключается в умении наиболее правильно использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, учитывая условия игры.

Обычно свои тактические действия опытный игрок в общем тактическом плане, который он составляет до начала встречи. Значительно легче составлять план и вести игру с противником, которого приходилось видеть в матчах или самому с ним встречаться. Сложнее вести борьбу с незнакомым противником. В этом случае необходимо провести «разведку» боем: во время игровой разминки и в начале первой партии определить технические возможности противника, быстроту передвижения, излюбленный способ разыгрывать «очко» и т.д.

На основании этих наблюдений следует наметить и общий тактический план встречи. Вполне возможно, что в процессе соревнования придется изменить намеченный план в зависимости от изменившихся тактических действий противника и внешних условий игры. Помните, что намеченного тактического плана нужно придерживаться, пока его осуществление приносит положительный результат.

4.1. Игра в одиночном разряде

Игра в одиночном разряде представляет из себя систематическое маневрирование. Это игра, требующая большой выносливости.

Атака, как правило, заканчивается сильными ударами. С середины площадки можно достать практически любой волан, и поэтому игроки в бадминтон пытаются с помощью точных и быстрых ударов заставить противника покинуть центр своей площадки. Очень часто игру начинают высоко-далекой подачей.

Наиболее выгодно производить подачу с места, максимально удаленного от правой руки противника. В ходе встречи необходимо постоянно менять направление и дальность полета волана. Атака должна быть построена так, чтобы у противника не осталось времени на защиту.

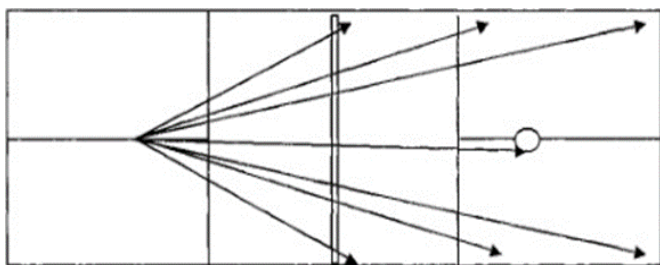


Рис. 33. Тактика одиночной игры

Это достигается с помощью плоских, укороченных и коротких ударов и благодаря правильной тактике. Важно так подавать волан, чтобы его вероятное приземление приходилось на участок площадки, максимально удаленной от места, на котором стоит противник.

Для защиты характерны высоко-далекие и укороченные удары. Медленно летящий волан предоставляет большие возможности для обманных движений. Игроку, использующему большое количество обманных движений, надо навязывать высокий темп игры. Против игрока с явно выраженным атакующим планом разумно применять позиционную игру (рис.33).

4.2. Игра в парном разряде

В игре в парном разряде ключом к успеху является нападение. Парные игры намного сложнее при освоении из-за особенностей в счете очков, переходе подач и необходимости четкого взаимодействия игроков.

В парной игре могут быть различные виды взаимодействия игроков. При системе парного взаимодействия «бок о бок» каждый из игроков играет только на своей половине площадки. Система диагонального взаимодействия заключается в том, что каждый из игроков играет на половине своей стороны площадки, поделенной по диагонали.

Переднее – заднее взаимодействие («в линию») игроков часто практикуется при смешанных играх. Игрок, находящийся впереди, обязан владеть техникой различных подач и ударов у сетки, а также уметь принимать укороченные удары и отвечать на них. А игрок, располагающийся сзади, должен хорошо отбивать волан разными ударами.



Рис. 34. Тактика парной игры

На заднего игрока нагрузка больше, чем на переднего, заднему чаще приходится перемещаться по большей части площадки. К тому же на заднюю часть площадки волан попадает значительно чаще. Поэтому лучше, когда сзади играет мужчина.

Циклическое взаимодействие заключается в непрерывном передвижении по площадке со сменой мест между партнерами. В случае если игрок А принимает волан у сетки, игрок Б охраняет заднюю и боковые стороны площадки, и наоборот. Игроки не должны сблизиться меньше, чем на 3 м, и каждый страхует возможный промах партнера (рис. 34).

4.3. Тактика игры смешанных пар (микст)

Микст (англ. *Mixed* – смешанный) – вид игры в бадминтон, когда пара, состоящая из мужчины и женщины, играет против другой пары, тоже состоящей из мужчины и женщины. В этом и есть отличие микста от простой игры в бадминтон. Правила игры в бадминтоне при миксте, как и при простой парной игре.

Тактика игры в парном разряде вполне применима к тактике игры в смешанном парном разряде. Более того, они могут быть практически полностью совместимы, если партнер и партнер обладают одинаковыми техническими навыками и физическими данными. Но это случается крайне редко. В истории бадминтона было всего несколько английских и азиатских смешанных пар, в которых мужчина и женщина играли в взаимозаменяемый парный бадминтон.

На практике в игре микста женщина не может наравне с мужчиной противостоять атакующему давлению соперника. Поэтому классический вариант микста: партнер играет впереди, а партнер сзади.

Такая расстановка во многом оправдана тем, что в миксте даже чаще, чем в паре, используется атакующий стиль игры. Конечно, победа здесь – результат слаженных действий обоих партнеров, но есть и определенная специфика. Мужчина должен, максимально атакуя, создать партнеру условия для эффективного завершения розыгрыша очков победным ударом. Именно женщина чаще всего является ключевым звеном в смешанной паре. Контролируя игру в сетевой зоне, она способна решать самые сложные задачи смешанной тактики своей точностью и быстрой реакцией.

Бадминтонистка должна свободно владеть короткой подачей, не бояться сильных ударов, уметь эффективно играть на перехватах и вовремя подстраховывать партнера. Иногда при игре в миксте кажется, что партнер чаще ошибается. Но это не так. Ее неуверенные поступки и ошибки, как правило, являются следствием неправильных действий партнера.

Подача в игре микста также имеет мужскую и женскую специфику.

Подача партнерши сопернику-мужчине должна быть короткой и низкой, чтобы исключить возможность ответной атаки.

После подачи она должна выйти к сетке, стараясь занять активную игровую позицию. Женщине можно подать с высокой атакующей, низкой или плоской подачей, но тогда подающая должна расположиться так, чтобы эффективно отразить возможный атакующий удар в передней зоне.

Подача партнёра, также преимущественно короткая и низкая, отличается тем, что после неё ему нужно отступить, чтобы успеть занять позицию в глубине поля. При этом дама стоит сбоку и немного впереди партнера, готовая сыграть у сетки. Специалисты рекомендуют при игре за соперника-женщину чередовать разные виды подач.

При приеме подачи партнерша занимает удобное для себя положение, преимущественно в центре поля для приема подачи, стараясь как можно сложнее для соперника отразить волан, после чего контролирует игру в сетке зона.

При вводе волан в игру преимущество будет отдано той паре, которая первой начнет грамотно атаковать. Следует иметь в виду, что при параллельном расстановке миксгеров слабое звено – женщина и выгоднее строить игру на нее. А при положении спереди –

сзади человек практически не может перекрыть все пространство справа налево и уверенно защищаться от атакующих ударов по линиям.

Помните: кто играет сверху вниз – атакует, кто снизу вверх – защищается. Три основных нападающих в миксте - это микс, полумикс и резкий плоский удар по корпусу соперника. Немалую роль играет техника выполнения этих ударов, а также возможность брать волан раньше и выше, чтобы сократить время подготовки противника к ответу. В миксте очень важно предсказать направление полета волана по положению и движениям противника в ударной фазе. Если по каким-то причинам партнер соперника оказался в тыловой зоне вашего корта, старайтесь играть только за нее и своими действиями как можно дольше удерживайте сзади. Это облегчит получение очка.

Помните, что партнер при игре у сетки должен стараться перехватывать волан только перед собой. Если это не получилось, то лучше отдать волан партнеру. Схематично это показано на следующем рисунке. Пунктирная линия означает неправильное направление движения игрока у сетки (рис. 35).

Всегда следует иметь в виду, что при игре в миксте необходимо максимально полно использовать силу и скорость ударов и передвижения человека по корту; скорость и точность ударов и движений женщины в сетке. Фронтальной игрой (женщина) должен освободить своего партнера от необоснованных перемещений к сетке, подготовить свои атаки и, при необходимости, завершить их. Задний игрок, активно защищающийся; при первой же возмож-

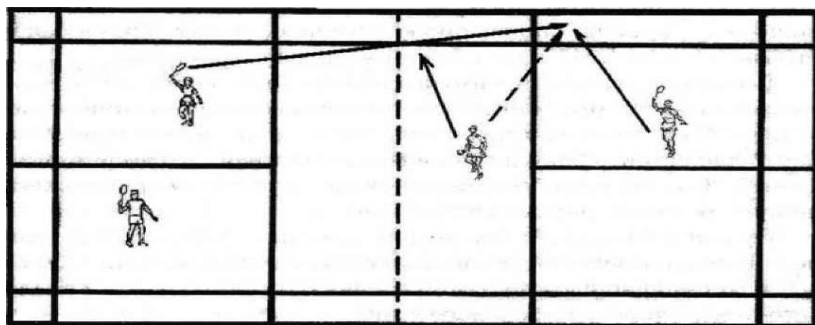


Рис. 35. Выбор позиции

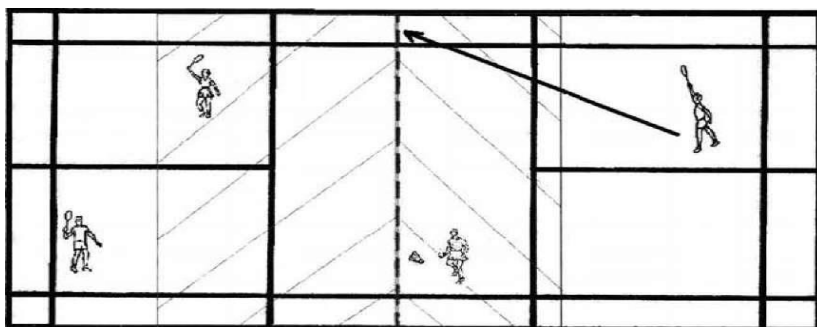


Рис. 36. Перемещение партнерши по площадке

ности он должен мощно атаковать, выиграв очко или создав возможность своему партнеру добить волан в сетку. Помните: если мужчина на задней линии сыграл плохо, то атакующий удар соперника обычно будет направлен в женщину у ворот, который она не сможет отразить. Правильная игра партнерши вовсе не означает, что она обязана постоянно стоять у сетки и ждать удобного волана. Спортсмен в смешанном парном разряде должен находиться в постоянном движении в течение всей игры по очкам. Более того, основная зона его перемещений расположена не непосредственно у сетки, а по всей передней, а иногда и в средних зонах площадки. Это приблизительно показано на следующем рисунке (рис. 36) (заштрихован черным).



Глава 5

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАДМИНТОНИСТА

5.1. Особенности психологической подготовки в ациклических видах спорта

Основой достижения результативности в любом виде спорта является совокупность максимального развития технической, тактической, физической и психологической подготовки. При равных условиях спортивной готовности и выраженности вышеуказанных переменных в стрессовых ситуациях соревновательной деятельности, психологической подготовке отводится особая роль.

Циклические и ациклические виды спорта имеют принципиальное различие по биомеханической структуре движений, физиологической нагрузке и мощности выполняемой работы. Особенности психологической подготовки ориентированы на специфику и своеобразие адаптивных и психических изменений, возникающих в процессе спортивно-соревновательной деятельности [8].

Превалирующее значение в достижении поставленных результатов в определенном виде спорта имеет выраженность личностных качеств, обеспечивающих надежность и результативность выполняемой работы. А.И. Пни установил, что у представителей каждого вида спорта имеются свои, ведущие волевые качества [7].

Основой психологической подготовки как в циклических, так и ациклических видах спорта является развитие мотивационных установок, волевых качеств, эмоциональной устойчивости, способности к концентрации внимания, способности к прогнозированию соревновательного процесса. В ходе тренировочной и соревновательной деятельности базовое значение имеет выраженность индивидуально-типологических свойств личности спортсмена, таких как: тип нервной системы, подвижность и инертность нервных процессов, качества темперамента и черты характера.

Биомеханической характеристикой ациклических упражнений является строгая выраженность начала и конца движения. В структуре двигательных действий не прослеживается неразрывная связь циклов и фаз двигательных актов.

Специфика физиологических особенностей ациклических видов спорта влияет на развитие определенных личностных качеств. Спортсмены указанных видов спорта в меньшей степени подвержены влиянию состояния монотонии тренировочной деятельности.

Характерной особенностью психологической подготовки ациклических видов спорта является способность к принятию решения в ситуациях изменяющихся условий соревновательного процесса. Особую актуальность приобретают скорость сенсомоторного реагирования, развитость оперативного мышления, смелость и сообразительность, развитие качеств внимания, эмоциональная устойчивость. На передний план психологической подготовки спортсменов выступает развитие перцептивно-интеллектуальных и эмоционально-волевых процессов.

Волевая подготовка в видах спорта ациклического характера характеризуется развитием настойчивости, смелости, инициативности, самостоятельности и самообладания [8].

Теоретико-практическую значимость имеют результаты исследования зависимости технических приемов от темперамента студентов, занимающихся бадминтоном [12]. Авторами установлено, что у бадминтонистов с типом темперамента «холерик» выполнено большее количество технических действий за игру (в т.ч. 193 ударных движений, с преобладанием ударов снизу и прямых ударов, которые требуют высокой быстроты реакции). Представители типа «сангвиники» выполнили общее количество ударных действий за игру 161 раз, «меланхолики» – 120 ударов, «флегматики» – 90 ударных движений. Полученные результаты позволят обосновать индивидуализацию физической, технико-тактической и психологической подготовки с учетом типа темперамента, подобрать средства регуляции психического состояния бадминтонистов для контроля над утомляемостью в тренировочной деятельности, адекватно оценить игровые ситуации [12].

Известно, что преимущество в соревновании имеет тот спортсмен, психологическое состояние которого является более стабильным. Знание методов психической регуляции даёт возмож-

ность в случае необходимости своевременно применить наиболее эффективные. К наиболее распространенным методам регуляции психических состояний относятся: аутогенная тренировка, гипноз, «наивные» методы, ритуал, «ментальный» и психологический тренинг и др. Специфика использования того или другого метода психической регуляции зависит от уровня тревожности или стадии перенапряжения спортсмена, этапа его подготовки, задач, уровня усвоения навыков психической регуляции, возраста и других компонентов [1].

5.2. Психофизиологический статус бадминтонистов

Нормативная документация по психофизиологическому обеспечению надежности профессиональной деятельности и сохранению здоровья персонала определяет понятие психофизиологического статуса – «особенности организма и личности человека, которые определяют потенциальные или реализуемые возможности для профессиональной подготовки и указанные требования к надежности и эффективности конкретной профессиональной деятельности».

Психофизиологический статус человека включает в себя два компонента, которые отличаются стабильностью: стабильные врожденные свойства человека (нейродинамические и психомоторные) и изменяющиеся, в основном обратимые, психофизиологические состояния [2].

Требования к психофизиологическому статусу возрастают по мере увеличения сложности, экстремальности или опасности условий деятельности [6]. В частности, в большей степени аспект оценки, учета и прогнозирования психомоторных качеств является решающим в спортивной деятельности. [26; 37].

Бадминтон – ациклический сложно-координационный вид с высокой скоростно-силовой выносливостью спортсмена, характеризующаяся максимальным сокращением времени оперативного мышления, предъявляющая требования к высокому уровню психомоторных свойств (точности зрительно-моторных реакций, подвижности нервных процессов – дифференцированности во всех проявлениях). Усталость – это неспецифический психофизиологический фактор, влияющий на спортсмена. Согласно классификации психофизиологических факторов [10], утомление относится к факторам

«потенциальной опасности временного действия», что характерно для обратимых функциональных состояний. Однако условия тренировочного процесса и соревновательной практики часто создают условия для активизации «факторов потенциальной опасности постоянного действия», среди которых нарушение связи между сенсорными и моторными центрами, дефекты координации движения, повышенная эмоциональность на фоне сниженной мотивации к спортивной деятельности.

Поиск маркеров указанных факторов «потенциальной опасности постоянного действия», своевременная оценка психофизиологического статуса спортсменов, занимающихся бадминтоном, позволят снизить риск травматизма и продлить их профессиональное долголетие.

По мнению А.В. Закамского и др. (2015), современный спортивный отбор и ориентация бадминтонистов должны основываться главным образом на следующих компонентах: спортивная пригодность; скорость, точность и стабильность двигательных действий, генетические факторы (подвижность и сбалансированность нервных процессов). Авторы предлагают рассматривать эти критерии в качестве основы для создания новых методик отбора, а также для разработки тренировочного процесса бадминтонистов в различные периоды спортивной деятельности [13].

Особое внимание при оценке психофизиологического статуса уделяется анализу показателей функционального состояния вегетативной нервной системы, в частности variability сердечного ритма, отражающих особенности долговременной адаптации организма – регуляторных механизмов у бадминтонистов [1; 3]. Известно, что своевременное выявление вегетативных дисфункций, развивающихся при утомлении, является приоритетной задачей психофизиологического обеспечения подготовки спортсменов. Так, показано, что для спортсменов, занимающихся бадминтоном, характерно уменьшение напряжения центрального типа регуляции и увеличение активности контура регуляции сердечной деятельности с преобладанием парасимпатического компонента [8].

Ряд исследований показал, что формирование оптимального психофизиологического статуса спортсменов, обусловленного направленностью тренировочного процесса, приходится на этап становления их спортивного мастерства [2].

Так, на этапе начальной подготовки у спортсменов, занимающихся ациклическими видами спорта, преобладало влияние симпатической нервной системы и процессов возбуждения, отмечались низкие показатели концентрации внимания и оперативного мышления.

На учебно-тренировочных этапах у спортсменов-игровиков наблюдались низкие показатели сенсомоторного реагирования, концентрации и уровня внимания, психической устойчивости, эффективности умственной работоспособности, степени первичной вработываемости, кратковременной зрительной памяти и оперативного мышления, а также преобладание опережающих реакции, что характеризуется низкой физической работоспособностью на фоне активности симпатического отдела вегетативной нервной системы.

На этапе спортивного совершенствования (15-16 лет) спортсмены-игроки характеризовались: высокими показателями сенсомоторного реагирования в сложных зрительно-моторных реакциях, высокой концентрацией внимания и наглядно-образного мышления, увеличением точности реакций за счет снижения опережающих.

Анализ психофизиологических параметров у 20 высококвалифицированных бадминтонистов показал, что определяющим фактором их психологической адаптации является функциональное состояние нервной системы и уровень изменения индивидуальных свойств темперамента в условиях спортивной тренировки [7].

Данные поверхностной электромиографии предложены в качестве теста для определения способности добровольно контролировать движения игроков в бадминтон. Независимо от возраста спортсменов, на фоне интенсивной двигательной нагрузки наблюдается увеличение напряжения мышц предплечья; выявленная мышечная асимметрия рук (чаще проявляющаяся у подростков и юношей) проявляется только в состоянии покоя и при произвольном расслаблении. Авторы предполагают, что работоспособность спортсмена во многом определяется наличием мышечной асимметрии [8].

Основным показателем психомоторных реакций высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в бадминтоне, является время двигательной реакции (информативный и специфичный показатель при оперативной оценке состояния корковой нейродинамики спортсмена и интерпретации динамики его нейропсихологических процессов в целом). В частности, в подобных ис-

следованиях фиксируются: латентный период зрительно-моторных реакций (простой, сложной); реакция на движущийся объект [8; 19]; а также интегральные показатели (время принятия решения, стабильность и точность реакции, ситуативный показатель психического состояния, восприятие пространственных отрезков) [5; 15].

Установлено, что спортсмены с квалификацией «мастер спорта» достоверно отличаются от перворазрядников и кандидатов в мастера спорта по времени простых слухо- и зрительно-моторных реакций, а также по точности воспроизведения временных интервалов [14]. При этом определяющее значение для бадминтона имеет не столько время реакции, сколько комплекс факторов, ведущими составляющими которых являются время реакции выбора и антиципация [8].

Относительное короткое время реакции у квалифицированных бадминтонистов связано с проявлением на высоких уровнях мышечной координации и концентрации внимания, что является результатом их долговременной психофизиологической адаптации. Очевидное превосходство показателей зрительно-моторной реакции у спортсменов связано с более быстрой трансформацией сигнала в премоторных и дополнительных моторных кортикальных областях, а не с ранним восприятием визуальных сигналов в зрительной коре [39].

Следует отметить, что различного рода модификации методик обучения бадминтонистов также являются фактором, определяющим проявление технико-тактических приемов, сложных физических качеств. Так, например, выполнение дополнительного комплекса упражнений, направленных на улучшение координационных способностей с учетом особенностей свойств нервной системы у бадминтонистов группы повышения спортивного мастерства, отразилось на повышении точности реакции на движущийся объект, коэффициентах количество движений и ощущение темпа [18].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анিকেев, Ю.В. Обоснование значимости психологической подготовки спортсменов в интеллектуальных видах спорта / Ю.В. Анিকেев // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – № 7. – С. 3-6.
2. Антипова, О.С. Психофизиологический статус спортсменов на разных этапах подготовки в ДЮСШ / О.С. Антипова, Л.Г. Харитонova // Научные труды Сибирского гос. ун-та физической культуры и спорта. – 2015. – № 1. – С. 92–97. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25295107>
3. Бадминтон в системе физического воспитания: учебно-методическое пособие / П.Ю. Брель, В.В. Шохирев, И.И. Изотова. – ГБОУ ВПО ИГМУ Минздрава России, кафедра физического воспитания. – Иркутск, 2016. – 109 с.
4. Блохина, Н.В. Особенности сенсомоторных реакций спортсменов, специализирующихся в бадминтоне / Н.В. Блохина // Вестник современных исследований. – 2018. – № 6.3 (21). – С. 15–17. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35339804>.
5. Валкин, Ю.М. Контроль динамики точности движений у юншей-бадминтонистов 17-19 лет / Ю.М. Валкин, С.Н. Ключникова // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 2. – С. 47–48
6. Временное положение по психофизиологическому обеспечению надежности профессиональной деятельности и сохранению здоровья персонала энергетических предприятий. РД 153-34.0-03.503-00. (утв. Минздравом РФ, РАО «ЕЭС России», 18.06.2000).
7. Дрожалкин, В.А. Особенности психологической подготовки в циклических и ациклических видах спорта / В.А. Дрожалкин // Вестник научных конференций. – 2015. – № 2-1 (2). – С. 47–49.
8. Дык, Н.С. Особенности вегетативных регуляций у спортсменов-бадминтонистов различной квалификации / Н.С. Дык // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2012. – № 3. – С. 65–68.
9. Жбанков, О.В. Специальная и физическая подготовка в бадминтоне / О.В. Жбанков. – Москва: Изд-во МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2011.
10. Закамский, А.В. Отбор бадминтонистов на основе психофизиологических параметров / А.В. Закамский, М.М. Полевщиков,

В.В. Роженцов // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2015. – № 25. – С. 93–96.

11. Использование времени двигательной реакции для определения психологических особенностей бадминтонистов / В.Н. Болгов, Н.П. Тагирова, О.Н. Галлямова, В.В. Пепелкин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 1 (155). – С. 42–46.

12. Исследование психофизиологических параметров у бадминтонистов / Р.Ф. Ахтариева, Ю.К. Жесткова, Р.Р. Шапирова, С.Р. Шарифуллина // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 3. – С. 21–23.

13. Казанцева, Н.В. Методика обучения бадминтону для студентов средних специальных и высших учебных заведений: учеб. пособие / Н.В. Казанцева, Е.В. Глазова, А.А. Малёванный. – Иркутск: Изд-во БГУ, 2016. – 104 с. – ISBN 978-5-7253-2882-0.

14. Корягина, Ю.В. Развитие специфических видов сенсомоторных реакций в тренировочном процессе бадминтонистов / Ю.В. Корягина // Омский научный вестник. – 2008. – № 1 (63). – С. 142–144.

15. Лаптев, А.И. Модельные характеристики функционального состояния высококвалифицированных бадминтонистов / А.И. Лаптев, Г.В. Барчукова // Вестник спортивной науки. – 2020. – № 3. – С. 74–81. – URL: [https:// www.elibrary.ru/item.asp?id=43989376](https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43989376).

16. Новые правила в бадминтоне и их влияние на модернизацию учебно-тренировочного процесса: методические указания для проведения учебных занятий / В.М. Щукин. – Нижний Новгород: Нижегородский гос. архитектурно-строительный ун-т, ЭБС АСВ, 2009. – 25 с. – ISBN 2227-8397.

17. Основы технико-тактических действий в бадминтоне: метод. указания / Т.А. Ильницкая, С.А. Печерский. – Краснодар: КубГАУ, 2019. – 40 с.

18. Смирнов, Ю.Н. Бадминтон: учебник для ин-тов физ. культуры / Ю.И. Смирнов. – Москва: Физкультура и спорт, 1989. – 159 с.

19. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бадминтон: приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. – № 37. – Саратов: Вузовское образование, 2019. – 26 с. – ISBN 978-5-4487-0554-0.

20. Щербаков, Л.В. Игра бадминтон (учебно- методическое издание) / Л.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – Москва: Гражданский альянс, 2009. – 121 с. – ISBN 978-5- 9949-0042-0.

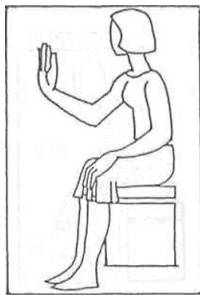
ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

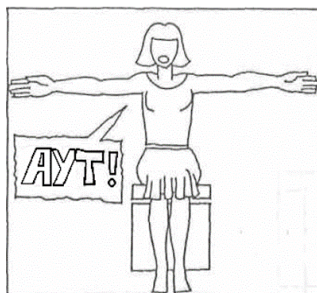
Принятые ручные сигналы

<p>Задержка выполнения подачи, когда подающий и принимающий готовы к подаче. Задержка при движении ракетки вперёд во время выполнения подачи.</p>	
<p>Часть обеих ступней подающего не находится на поле подачи в неподвижной позиции в момент совершения подачи.</p>	
<p>Первоначальная точка контакта ракетки с воланом не на головке волана</p>	

В момент удара по волану стержень ракетки не имеет наклона вниз.



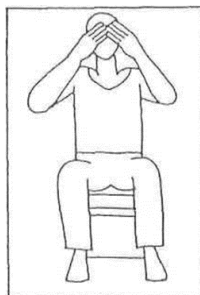
«Аут». Если волан упал за пределами корта, безразлично, как далеко, объявляется «Аут» ясным голосом, достаточно громко, чтобы быть услышанным спортсменами и зрителями.



«Волан в поле». Если волан упал в пределах корта, судья указывает на линию правой рукой.



«Не видел». Если судья не видел, куда упал волан, он информирует об этом немедленно поднятием обеих рук к глазам.





ОСНОВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА БАДМИНТОНИСТА

Общая физическая подготовка (ОФП) – это сочетание пять основных качеств (выносливости, силы, скорости, ловкости и гибкости), которые есть у каждого человека для обеспечения его повседневной жизнедеятельности.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это набор определенных качеств, которые необходимы в конкретном виде спорта (в бадминтоне).

Методика воспитания физического качества «ловкость»

Под ловкостью понимают способность, во-первых, овладевать сложными движениями; во-вторых, быстро учиться; в-третьих, быстро перестраивать двигательную деятельность соответственно требованиям обстановки. Важной предпосылкой для развития ловкости является максимально возможный «багаж действий», т.е. чем больше форм движений освоит спортсмен, тем легче ему будет в дальнейшем выполнять различные действия.

Основой координации является ловкость, скорость реакции, хорошее восприятие дистанции и ощущение равновесия. Разные аспекты координации, быстрая ориентация в игровой обстановке, способность к быстрым решениям и быстрому, адекватному и технически правильному использованию тактических задач. В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, которая осуществляется в неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления изобретательности, скорости реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Все эти качества или способности связывают с понятием ловкость – способностью человека быстро, оперативно, целесообразно, то есть наиболее рационально осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях.

Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами.

Ловкость – как физическое качество человека вполне можно развивать с помощью определённых упражнений. Для развития этого качества используют некоторые упражнения, предусматривающие выполнение движений с новыми, не выполнявшимися ранее элементами. Совершенствование ловкости должно быть постоянным и непрерывным процессом. Существуют различные виды упражнений на развитие ловкости – тренировка точности воспроизведения различных движений всего тела и его отдельных частей; точность попадания каким-либо предметом в неподвижную или движущуюся цель; достижение динамического и статического равновесия; выбор наиболее оптимального варианта выполнения движения в быстро изменяющейся ситуации; выполнение физических упражнений с использованием различных исходных положений.

Бадминтон как спортивная игра развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своем теле на площадке.

Бадминтон, давая значительную нагрузку всем группам мышц, всем системам организма, создает значительный биологический резерв высокой работоспособности. У человека, тренированного бадминтоном, в организме происходит более быстрое включение в оптимальный режим работы, а, следовательно, для него характерна и более высокая работоспособность.

Упражнения для развития координационных способностей в бадминтоне

1. Челночный бег.
2. Ускорения с поворотами по сигналу.
3. Ускорения с остановками и выполнением заранее заданного упражнения по сигналу.
4. Ускорения с изменением направления движения по сигналу или жесту преподавателя.
5. Старты из различных положений по сигналу преподавателя.
6. Старты по сигналу преподавателя после выполнения определенных упражнений.
7. Прием волана из исходного положения, стоя спиной к партнеру, с разворотом по сигналу преподавателя.
8. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в стену с последующей ловлей его, постепенно уменьшая расстояние до стены.
9. Передача мяча, стоя спиной к партнеру, с приемом, разворачиваясь вправо или влево, выполняя поворот вокруг себя и передачей.
10. Передача волана, стоя спиной к партнеру, с разворотом.
11. Прием волана после выполнения заранее заданного упражнения.

Методика воспитания физического качества «быстрота»

Одним из важнейших физических качеств при занятиях бадминтоном является быстрота или скоростные способности. Быстрота характеризуется как способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Скорость выполненных двигательных актов в бадминтоне играет значительную роль. Известно, что комплексное проявление быстроты зависит от латентного времени двигательной реакции, скорости одиночного сокращения мышц при условии преодоления собственного веса тела и минимально возможной частоты движения.

Развивать скоростные способности можно с помощью определенных средств и методов тренировки, целенаправленно воздействующих на развитие и совершенствование трех вышеуказанных форм быстроты. Развитие скоростных качеств не может быть отделено от параллельного развития других необходимых физических качеств, которые предъявляют особые требования при игре в бадминтон [25].

Максимальная скорость движения в значительной мере зависит от силы мышц и выносливости. Она зависит также от степени подвижности в суставах (гибкости) и способности мышц быстро переходить из напряженного в расслабленное состояние.

Проявление быстроты при игре в бадминтон можно выразить в следующей форме:

- мгновенная реакция на движущийся волан;
- умение быстро принять правильное исходное положение, позволяющее эффективно выполнить стартовое ускорение к месту приземления волана в сочетании с правильным приемом волана;
- ответное действие, ставящее противника в трудную игровую ситуацию. При игре в бадминтон основная задача состоит в достижении определенной скорости передвижения по площадке, чтобы наилучшим образом произвести задуманный маневр с воланом.

В бадминтоне различают простую и сложную двигательную реакцию на игровую ситуацию.

Под *простой реакцией* понимают время ответа заранее известным движением на заранее известный сигнал при неожиданном его появлении. Совершенствование быстроты простой реакции бадминтониста является основой совершенствования его *сложной реакции* (время реагирования заранее известным движением на неожиданный сигнал; в данном случае такой «сигнал» – волан, движущийся с неизвестной заранее скоростью в неизвестном заранее направлении).

Упражнения для развития быстроты и быстроты реакции в бадминтоне

1. Бег с высокого и низкого старта на короткие дистанции.
2. Бег с хода на короткие дистанции.
3. Старты из различных положений.
4. Ускорение из основной игровой стойки на дистанцию 10 метров в различные направления по сигналу преподавателя.
5. Челночный бег по ширине и длине бадминтонной площадки, на ближнюю и дальнюю линию.
6. Ловля предмета (теннисного мяча, волана), опущенного на уровне вытянутой руки, на уровне головы, на уровне груди, на уровне пояса партнером.
7. Ловля теннисного мяча с выбеганием к сетке от средней линии, от дальней линии.
8. Ловля теннисного мяча поочередно правой и левой рукой по сигналу преподавателя с разворотом к партнеру.
9. Ловля теннисного мяча из различных положений по сигналу преподавателя.
10. Ловля теннисного мяча с поочередным набрасыванием их в различные точки площадки.
11. Поочередное выполнение ударов или имитация с максимальной частотой.
12. Имитационные упражнения с акцентированным быстрым выполнением какого-то отдельного движения.
13. Выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх с места и в движении.
14. Броски в стену и ловля теннисных и других небольших мячей различными способами, подобными ударам в бадминтоне.

Упражнения для развития гибкости

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. Технические элементы в бадминтоне требуют большой подвижности позвоночного столба, плечевых, локтевых, лучезапястных суставов. При этом решающее значение придается активной гибкости, обеспечивающей свободу движений, позволяющей овладеть наиболее рациональной техникой. Упражнениям на гибкость должно предшествовать активное разогревание. Наилучший результат дают упражнения на растягивание, выполняемые сериями по 10-12 повторений в каждой. Амплитуды движения увеличивают от серии к серии. Для развития гибкости бадминтониста можно рекомендовать следующие упражнения:

1. Наклоны в сторону, руки вверх.
2. Наклоны к отставленной в сторону ноге.
3. Наклоны к отставленной в сторону ноге из положения стоя на одном колене.
4. Наклоны к отставленной в сторону ноге с доставанием пальцами рук носка ноги.
5. Пружинящие наклоны вперед с доставанием ладонями пола.
6. Пружинящие наклоны к ноге с доставанием пальцами рук пола за пяткой.
7. Наклоны к ноге, опирающиеся на перекладину гимнастической стенки.
8. Прогибаясь в пояснице, наклон назад, руки вверх до отказа.
9. Наклоны назад с доставанием пальцами рук пяток.
10. Наклоны назад с доставанием пальцами одной руки пятки разноименной ноги.
11. Наклон назад из положения стоя на коленях стараясь коснуться руками пола за головой.
12. Из положения лежа на спине, руки в упоре за головой, ноги согнуты, принять положение «мост».
13. Повороты в стороны, руки перед грудью.
14. В шаге повороты туловища вправо и влево.
15. В положении сидя, ноги и руки в стороны, повороты туловища вправо и влево до отказа.
16. Круговые движения таза с максимальным движением в тазобедренных суставах.
17. Из положения ноги в стороны, руки вверх «в замок», круговые движения туловища с сильными наклонами вперед, в сторону, назад.
18. Из положения сидя на полу наклон туловища назад с прогибом в пояснице до упора спиной о набивной мяч, другой мяч держится над головой.
19. Из положения лежа на спине наклон туловища вперед.
20. Из положения лежа на спине наклон вперед с одновременным подниманием прямых ног вверх до касания пальцами рук носков ног.
21. Из положения лежа на спине поднять ноги вверх (стараться коснуться носками пола за головой).

Методика воспитания физического качества «выносливость»

Под выносливостью в теории и методике физической культуры понимают способность к длительному выполнению деятельности без

снижения эффективности работы. Она отражает общий уровень работоспособности человека. За проявление выносливости отвечают в основном энергетический обмен и вегетативные системы его обеспечения, такие как сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Кроме того, на выносливость оказывает влияние уровень развития координации движений, силы психических процессов и волевых качеств. Различают специальную и общую выносливость.

Под *общей выносливостью* понимают выносливость при работе умеренной интенсивности в циклических упражнениях.

Специальная выносливость – это выносливость к определенной деятельности. При занятиях бадминтоном необходима скоростная выносливость, которая позволяет поддерживать высокую скорость на протяжении всей игры. Выносливость проявляется в двух основных формах: продолжительность работы на определенном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; скорость снижения работоспособности при наступлении утомления.

Одним из самых эффективных и доступных средств воспитания общей выносливости является бег на длительные дистанции в умеренном темпе.

Основой контроля аэробной нагрузки является измерение пульса, который должен быть в пределах 120–140 ударов в минуту.

Под *скоростной выносливостью* понимают способность к поддержанию предельной и около предельной интенсивности движений (70–90% от максимальной) в течение длительного времени без снижения эффективности профессиональных действий. Для развития скоростной выносливости необходимы соответствующий уровень развития силы, быстроты и гибкости работающих мышц, а также мощность фосфагенной (система быстрого реагирования) системы энергообеспечения. Одним из примеров такой направленности является метод «метод игры скоростей», или «фартлек» (упражнения со сменой темпа, ритма и скорости перемещения).

Методика воспитания физического качеств «сила»

Мышечная сила понимается как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

Мышечная сила проявляется при различных режимах работы мышц:

- преодолевающий или миометрический режим (при уменьшении длины мышцы);
- уступающий или плиометрический режим (при удлинении мышцы);

– удерживающий или изометрический режим без изменения длины мышцы;

– смешанный или ауксотонический режим (при изменении и длины, и напряжения мышц).

Первые два режима характерны для динамической работы мышц, третий – для статической, четвертый – для статодинамической. Эти режимы работы мышц обозначают терминами «динамическая сила» и «статическая сила». *Абсолютная сила* характеризует силовой потенциал человека, его максимальную силу и измеряется величиной максимально произвольного мышечного усилия в изометрическом режиме без ограничения временем или предельным весом поднятого груза.

Относительная сила оценивается отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела, т.е. величиной силы, приходящейся на 1 кг собственного веса тела.

Уровень развития и проявления силовых способностей зависит от многих факторов: от величины физиологического поперечника мышц, от состава мышечных волокон, от эластичных свойств, вязкости, анатомического строения, структуры мышечных волокон и их химического состава.

На занятиях по бадминтону можно использовать силовые упражнения с массой отягощений не более 60–70 % от максимальной и ограниченным количеством повторов. Большое внимание в процессе силовой подготовки в бадминтоне нужно уделить укреплению мышц спины и брюшного пресса. Нарастить и усилить мышцы поясничной области в бадминтоне необходимо для защиты от растяжений и повреждений спинных позвонков при резких наклонах и прогибах во время игры на площадке, в области пятого позвонка – от наклонов с отягощениями при силовых тренировках. При развитии силовых способностей пользуются упражнениями с повышенным сопротивлением – силовыми упражнениями.

В зависимости от природы сопротивления они подразделяются на три группы:

- упражнения с внешним сопротивлением;
- упражнения с преодолением веса собственного тела;
- изометрические упражнения.

Упражнения для развития силовых способностей

1. Отжимания, отжимания с хлопком, отжимания с отталкиванием от пола руками.

2. Упражнения на пресс, упражнения на пресс с отягощениями (с гантелей, с медболом).

3. Упражнения с отягощениями: подъем гантелей, медбола, сгибание рук с гантелями.
4. Выпрыгивания с отягощениями (с гантелями).
5. Прыжки в глубину на горку матов или ковриков с последующим выпрыгиванием вверх, с доставанием подвешенного предмета.
6. Упражнения на тренажерах.
7. Броски медболов различной массы различными способами (из-за головы, от груди, снизу, правой и левой рукой снизу, от плеча и т. д.).
8. Приседания на одной ноге с опорой руки на планку гимнастической стенки, без опоры.
9. Стойка в упоре лежа с удерживанием веса собственного тела (статическое напряжение) в течение 1-3 мин. [11].

Упражнения для развития специальной физической подготовки бадминтониста

Специальная физическая подготовка в бадминтоне неразрывно связана с общей физической подготовкой, способствуя овладению техническими приемами игры, повышению тактического мастерства студента, достижению формы, а также совершенствованию психологической подготовленности. Ее основная цель – максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости во взаимосвязи и единстве. Для решения этих задач рекомендуются специальные подготовительные упражнения с характерным для игры в бадминтон напряжением, координацией, темпом и ритмом движения. Для этого больше всего подходят упражнения технико-тактического характера, спортивные и подвижные игры, упражнения из других видов спорта и, конечно, сама игра в бадминтон.

1. *Для тренировки равновесия.* Примите положение выпада. Правая нога – впереди, левая – сзади. Сделайте 2-3 пружинистых, мягких приседания. Теперь в прыжке поменяйте положение ног: левую вперед, правую назад. Старайтесь сохранять равновесие. На следующем занятии увеличьте количество таких прыжков.

2. *Для улучшения гибкости.* Примите исходное положение – стойка ноги врозь, пошире. Прогнитесь назад и, не приседая, достаньте правой рукой до пятки левой ноги (приподнимаясь на носки). Затем левой рукой коснитесь пятки правой ноги. 3. Для развития прыгучести и мягкости в движении ног. Присядьте и, поджав ноги, сделайте прыжок вверх. Приземляясь сразу же сделайте второй прыжок, старайтесь прыгать бесшумно.

4. *Для развития «темповой» силы рук.* Упритесь руками в пол, и пусть ваш партнер возьмет вас за ноги. Передвигайтесь на руках мяг-

кими прыжками, приземляясь на руки. Попытайтесь преодолеть таким образом бадминтонную площадку по всей длине.

5. *Для силы рук и сноровки.* Займите положение упор лежа. Отожмитесь от пола. Ваш партнер пусть быстро проползет под вами. Снова отожмитесь от пола. Теперь задача товарища – перепрыгнуть через вас с места. Затем снова проползти и т. д. И все это как можно быстрее. После 20 отжиманий поменяйтесь с партнером ролями. Затем попробуйте отжиматься на пальцах. Если пальцы будут у вас достаточно сильными, вы сможете выполнять точные удары ракеткой.

6. *Бег на месте с ускорением.* Вытяните руки вперед. Быстрый бег на месте. Руки держите впереди. Через 10 сек. переходите на легкий бег. Затем снова 10 сек. ускорение; 10 сек. легкий бег. И так несколько раз.

7. *«Развивай ловкость и выносливость».* Трое бадминтонистов, взявшись за руки, становятся в круг. Когда они начинают двигаться по кругу, четвертый стремится осалить одного из них. Тот, кого он ловит, пытается ускользнуть. В этом ему помогают партнеры, всячески заслоняя его. Ловящий двигается как бы пританцовывая, но не приставляя ноги друг к другу. Он делает неожиданные выпады в разные стороны, чтобы сбить с толку находящихся в кругу бадминтонистов. Для начала ловящий и те, кто находится в круге, меняются через каждые 2 минуты. Все упражнение для четверых займет 6-7 минут.

8. *«Поперек поля».* Встаньте левым боком у стенки спортзала. Сделайте выпад правой ногой в сторону. Левая нога впереди правой. Так называемый скрестный шаг. Затем выполните еще один выпад правой ногой в сторону. После этого вернитесь в исходное положение. Теперь таким же образом сделайте еще три шага в сторону и снова вернитесь в исходную позицию. Потом четыре шага – и назад, пять шагов – и обратно, пока не дойдете до противоположной стенки. Движения должны быть мягкими, быстрыми. Сохраняйте равновесие. Лучше всего выполнять это упражнение с ракеткой в руке.

9. *«Переходя на ходьбу».* Примите высокий старт. Рывок метров на 8, потом 2-3 м ходьба, снова 8-метровый рывок и опять ходьба. Теперь назад – рывок, ходьба, рывок, ходьба. 5 раз туда и обратно.

10. *«Шесть точек».* Встаньте в центр площадки, ракетка в руке. Ваш партнер громко называет цифры от 1 до 6 в любой последовательности. А вы устремляетесь через центр к названной точке и имитируете удар. Используйте всю площадку, добегайте до задней линии, до боковых и касайтесь ракеткой верхней кромки сетки.

Выполняя этот своеобразный «бег по точкам», применяйте следующие интервалы: 1-2-3 мин. Это первый вариант. Второй вариант – бо-

лее короткие промежутки времени, 8 раз по 15 сек. с интервалом 10 сек. для отдыха и восстановления дыхания. Затем тренировка идет следующим образом: бег 1-2 мин., далее 30-секундный отдых и 3-4 рывка по 10 сек. После этого снова «бег по точкам» 1 мин. Такое упражнение как бы моделирует игру: волан в игре держится и короткие и весьма длинные (до минуты) промежутки времени.

Упражнения для лучезапястных суставов (1)

Упражнения для лучезапястных суставов рекомендуются для увеличения их подвижности, развития эластичности мышц кисти и предплечья.

1. И.П. (исходное положение) – стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед, кисти в кулак. На счет 1 выпрямить пальцы и с напряжением развести их как можно шире; 2 – вернуться в И.П. Повторить 6 раз.

2. И.П. – стоя, руки вдоль тела ладонями вперед, пальцы разведены. На счет 1-4 последовательно сгибать пальцы, начиная с мизинца; 5-8 – разогнуть пальцы в обратном порядке. Повторить 8 раз.

3. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед, пальцы согнуты. На счет 1-2 поднять согнутые кисти вверх; 3-4 – опустить вниз. Повторить 16 раз.

4. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, кисти в кулак. На счет 1-2 круговые движения кистями вперед. То же назад. Повторить 16 раз.

5. И.П. – стоя, руки в стороны - вверх, пальцы развести. На счет 1-2 круговые движения кистями вперед. То же назад. Повторить 16 раз.

6. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, согнутые руки перед грудью, кисти в «замке». На счет 1-4 «нарисовать» кистями восьмерку перед собой. Повторить 12 раз.

7. И.П. – то же. На счет 1-2 вытянуть руки как можно дальше вперед ладонями наружу, 3-4 – вернуться в И.П. Повторить 12 раз.

8. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч. На счет 1-3 соединить ладони перед собой пальцами вверх и попытаться поднять локти как можно выше; 4 - вернуться в И.П. Повторить 12 раз.

9. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед. На счет 1-3 отгибать вверх пальцы одной руки с помощью другой; 4 – вернуться в И.П. То же, поменяв положение рук. Повторить по 8 раз.

10. И.П. – стоя на коленях с опорой на руки кистями к себе. На счет 1-2, стараясь сесть на пятки, отклонить руки от вертикали (ладони от пола не отрывать); 3-4 – вернуться в И.П. Повторить 8 раз.

Упражнения для лучезапястных суставов (2).

1. И.П. – руки в стороны. Опустить кисти книзу, затем поднять вверх.
2. И.П. – руки в стороны. Круговые движения кистями вверх и книзу.
3. И.П. – руки в стороны. Отвести кисти вперед, затем назад.
4. И.П. – руки вперед, пальцы соединить в «замок». Круговые движения кистями вправо, влево.
5. И.П. – сесть, поставить правый локоть на стол.левой рукой (осторожно!) надавливать поочередно на ладонную и тыльную поверхность правой кисти, увеличивая амплитуду движения в лучезапястном суставе.
6. И.П. – сесть, поставить правый локоть на стол. Нажимать левой рукой на правую кисть в сторону мизинца и большого пальца (поочередно), увеличивая амплитуду движения в лучезапястном суставе.
7. И.П. – сесть, поставить локти на стол, ладони соединить. Круговые движения кистями вправо и влево (поочередно).
8. И.П. – стоя положить ладони на стол, руки прямые. Подавая плечи вперед, производить тыльные сгибания кистей в лучезапястных суставах.
9. И.П. – стоя опереться пальцами рук о стену на уровне плеч. Подавая плечи вперед, опереться на стену. По мере увеличения подвижности в суставах и эластичности мышц предплечья переходить к опоре ладонями о стену ниже плечевого пояса.

Упражнения для плечевого пояса

1. И.П. – ноги врозь, руки в стороны. Резко отвести руки назад и возвратиться в исходное положение.
2. И.П. – ноги врозь, руки вверх. Рывком отвести руки назад и возвратиться в исходное положение.
3. И.П. – ноги врозь, руки вверх. Делаем круги двумя руками внутрь и наружу (поочередно) в лицевой плоскости (перед собой).
4. И.П. – ноги врозь, правую руку вверх, левую вниз, назад. Резкими взмахами менять положение рук.
5. И.П. – ноги врозь. Руки вверх. Круги руками вперед и назад (поочередно) в боковой плоскости.
6. И.П. – руки в стороны. Резкими движениями повернуть ладони вверх и вернуть в исходное положение.
7. И.П. – ноги врозь, наклон вперед, прогнувшись, руки на спинку стула или подоконник. Пружинящие наклоны вперед, не сгибая рук.
8. И.П. – ноги врозь, руки к плечам. Круговые движения в плечевых суставах руками вперед и назад поочередно.

9. И.П. – ноги врозь, руки, согнутые в локтях, перед грудью. Пружинящими движениями отвести руки назад и возвратиться в исходное состояние.

10. И.П. – встать спиной к столу и опереться на него руками. Пристать, удерживая прямые руки на опоре, затем возвратиться в исходное положение.

11. И.П. – ноги врозь, руки в стороны. Обнять себя, стараясь пальцами коснуться лопаток.

12. И.П. – палку взять за концы (чем уже хват, тем эффективнее упражнения). Поднять палку вверх и делая выкручивание в плечевых суставах, опустить ее за спину, не сгибая рук.

13. И.П. ноги врозь. Взять палку хватом снизу за концы за спиной (пальцами вперед). Поднять палку вверх, и, делая выкручивание в плечевых суставах, спустить ее вперед, не сгибая рук.

14. И.П. – стоя в дверном проеме, поднять руки в стороны и опереться о дверной наличник. Пройти вперед, отводя руки назад, но, не опуская их вниз.

Упражнения для укрепления плечевого пояса

1. Круговые движения руками вперед, назад.

2. Из исходного положения руки в стороны малые круги руками вперед и назад.

3. Из исходного положения руки в стороны большие круги руками влево и вправо.

4. Попеременные махи одной рукой вперед – вверх – назад, другой вниз – назад.

5. Раскачивание расслабленных рук.

6. Наклоны влево и вправо с одновременным махом в сторону за спину.

7. Махи руками с одновременным поворотом туловища из положения наклона вперед, руки в стороны.

8. Отведение рук вверх – назад до отказа.

9. Отведение рук вниз – назад – вверх до отказа.

10. Подтягивание в положение виса.

11. Сгибание и разгибание рук в положении стойки на руках с помощью партнера.

12. Поочередное сгибание и разгибание рук при сопротивлении партнера.

13. Сгибание и разгибание рук в положении упоре лежа при сопротивлении партнера.

14. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
15. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади.

Упражнения для увеличения подвижности плечевого пояса

1. Круговые движения руки с ракеткой.
2. Движения руки с ракеткой по «восьмерке».
3. Повороты кисти с ракеткой внутрь и наружу.
4. Сгибание кисти с ракеткой вперед – вниз.
5. Круговые движения кистей с гантелями.
6. Круговые движения кистей с гантелями по «восьмерке».
7. Повороты кистей с гантелями весом (1 – 1,5 кг.).

Упражнения для локтевых суставов

1. И.П. – ноги врозь, руки в стороны, пальцы сжать в кулаки. Сгибать и разгибать руки в локтевых суставах (свободно).

2. И.П. – ноги врозь, правую руку вперед, ладонь кверху, левой кистью подпереть снизу правый локоть. Согнуть правую руку в локтевом суставе и разогнуть до отказа. То же и другой рукой.

3. И.П. – ноги врозь, руки вперед, пальцы в «замок». Приподнимая руки, согнуть их в локтевых суставах за голову и резко выпрямить в исходное положение.

4. И.П. – сесть на стул, положить правую руку ладонью на стол локтем кверху, левую ладонь на правый локоть. Осторожно нажимая пружинящими движениями левой руки на правый локоть, стремиться максимально разогнуть руку в локтевом суставе.

5. И.П. – встать лицом к стене, прямыми руками, прижатыми к телу спереди ладонями вперед, опереться о стену (руки почти соединены). Пружинящими движениями туловища вперед нажимать руками на стену, до отказа разгибая руки в локтевых суставах.

6. И.П. – ноги врозь, пальцы в «замок». Поворачивая ладони вперед, поднимать руки вперед, вытягивая их как можно больше

7. И.П. – сесть за стол, положить на него правый локоть ладонью кверху, левой рукой взяться за лучезапястный сустав. Пружинящими движениями левой руки разгибать правую в локтевом суставе. Затем поменять положения рук.

Упражнения для всех суставов рук

1. И.П. – ноги врозь, наклониться вперед, слегка согнуть руки в локтевых суставах. Резким взмахом отвести правую руку в сторону и возвратиться в исходное положение. То же выполнить левой рукой.

2. И.П. – то же, что и в упражнении 1. Резким взмахом одновременно развести обе руки в стороны и возвратиться в исходное положение.

3. И.П. – соединить пальцы рук в «замок». Поворачивая кисти ладоней поверхностью вперед, поднять руки вверх и разогнуть их в локтевых суставах, затем возвратиться в исходное положение.

4. И.П. – вис на перекладине (кольцах). Провиснуть возможно ниже, расслабив мышцы плечевого пояса и рук.

5. И.П. – вис присев на средней перекладине (кольцах). Провиснуть возможно больше, расслабив мышцы плечевого пояса.

6. И.П. – вис на перекладине. Сгибая ноги в тазобедренном суставе и поднимая вперед, продеть их между руками под перекладиной, перейти в вис сзади и провиснуть, расслабив плечевой пояс и туловище.

7. И.П. – вис на перекладине. Опустив одну руку, провиснуть на другой, расслабив (по возможности) мышцы плечевого пояса и руки, на которой выполняется вис. То же на другой руке.

8. И.П. – из вися подняты ноги вперед, согнув их в тазобедренных суставах, продеть между руками под перекладиной, опуститься назад в вис сзади. Опустив одну руку, повернуться кругом и снова принять положение вися сзади, ноги вперед, плечевой пояс расслабить.

Упражнения для увеличения подвижности суставов ног

1. Маховые движения ногой вперед, назад.
2. Маховые движения ногой перед собой вправо и влево.
3. Маховые движения ногами в противоположенных направлениях в положении лежа в упоре на лопатках.
4. Отведение в сторону согнутой в колене ноги.
5. Отведение назад согнутой в колене ноги с помощью одноименной руки.
6. Круговые движения прямой ногой перед собой.
7. Круговые движения прямой ногой сбоку.
8. Свободные пружинящие глубокие приседания на носках.
9. Выпады вперед, влево, вправо поочередно на каждой ноге.
10. Шпагат у гимнастической стенки с пружинящими движениями вниз и вверх.
11. В приседе на одной ноге, другая нога в сторону, менять положение ног.
12. Приседание на одной ноге, другая нога вперед («пистолет»).
13. Прыжок вперед – вверх из полуприседа.
14. Прыжок вверх из полуприседа с забрасыванием голени назад, ладонями коснуться ступней.

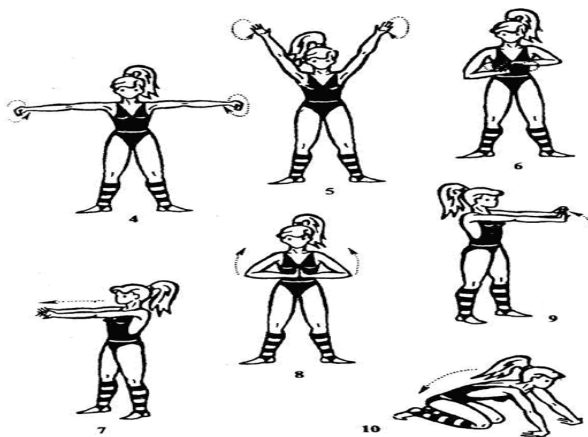
15. Прыжок вверх из глубокого приседа.

16. Прыжок вверх из полуприседа с высоким подниманием согнутых ног.

17. Прыжок вверх из полуприседа с подниманием прямых ног вперед-вверх, пальцами коснуться носка ног.



Исходное положение № 1



Исходное положение № 2



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАДМИНТОНА

«Очисти свой сад от камней»

Вариант 1. Игроки разделены на две команды и располагаются на своих половинах площадки. У каждого игрока имеется волан. На средней линии установлены гимнастические скамейки или натянута бадминтонная сетка. По сигналу игроки начинают бросать воланы на сторону противника, стараясь освободить от них свою половину. Волан можно бросать лишь с того места, где его подобрал или поймал. Побеждает команда, у которой после свистка преподавателя останется меньше воланов.

Вариант 2. Все броски выполняются только с передней линии подачи или с трехметровой линии волейбольной площадки. Подобрал волан, игрок обязан подбежать к линии (в любом ее месте) и лишь оттуда бросать.

«Салки с воланами»

Выбирается 2-3 и более водящих, в зависимости от количества играющих. Все водящие с воланами в руках. Бросая волан в игроков, водящие стараются осалить их. Бросив волан, водящий, в случае промаха, бежит за ним, подбирает его и опять бросает и т.д. Броски выполняются с того места, где подобрали волан. В случае попадания, игрок меняется ролями с водящим.

Вариант. Можно всех участников разделить на две группы: например, на мальчиков и девочек, которые будут играть отдельно, но на одной площадке. В этом случае каждая группа должна иметь воланы разного цвета.

«Закинь волан»

Площадка разделена бадминтонной сеткой или гимнастическими скамейками на две половины. Учащиеся разделены на 2 группы и располагаются в одну шеренгу на своих половинах площадки, на расстоянии 2-х м для начальной школы и 4-5 м — для всех остальных от сетки (скамеек). Игроки одной команды с воланчиками в руках. По сигналу

учителя они выполняют бросок за сетку. Игроки другой команды подбирают воланчики и выстраиваются аналогично первым игрокам. По сигналу вторая команда выполняет бросок. Команда, в которой было больше переброшено воланчиков, получает одно очко. Теперь игроки располагаются на расстоянии 3-х м от сетки и повторяют броски. Так, с каждым разом игроки отходят от сетки все дальше и дальше. Делают это до тех пор, пока никто не сможет перебросить воланчик или будут перебрасывать лишь отдельные игроки. Затем игра начинается сначала, но броски выполняют левой рукой.

«Закинь волан подачей»

Вместо бросков волана выполняется подача.

«Очисти свой сад от камней»

Вариант 1. Учащиеся разделены на 2 группы и располагаются на своих половинах площадки. У каждого игрока имеется волан. На средней линии установлены гимнастические скамейки или натянута бадминтонная сетка. По сигналу игроки начинают бросать воланы на сторону противника, стараясь освободить от них свою половину. Волан можно бросать лишь с того места, где его подобрал или поймал. Побеждает команда, у которой после свистка учителя останется меньше воланов.

Вариант 2. Все броски выполняются только с передней линии подачи или трехметровой линии волейбольной площадки. Подбрав волан, игрок обязан подбежать к линии (в любом ее месте) и лишь оттуда бросать.

«Гонка волана»

Все участники разделены 4-5 групп. Каждая группа располагается за лицевой линией волейбольной площадки, в колонну по одному (рис.36). В руках у первых игроков в колоннах воланчики. По сигналу первые игроки бросают воланы как можно дальше вперед. Бегут за ними, подбирают их и опять бросают вперед, и так до тех пор, пока волан не коснется противоположной лицевой стены зала. Затем аналогично гонят волан в обратном направлении, но не до касания стены, а передают вторым игрокам в своих колоннах. Второй игрок не имеет права подбирать волан, если он не залетел за лицевую линию. У которой располагается команда. Подбрав или поймав волан, второй игрок выполняет гонку волана. Аналогичным образом выполняют упражнение все игроки команды. Как только волан окажется в руках у первого игрока, он поднимает его вверх. По поднятым вверх воланам определяют места каждой команды.

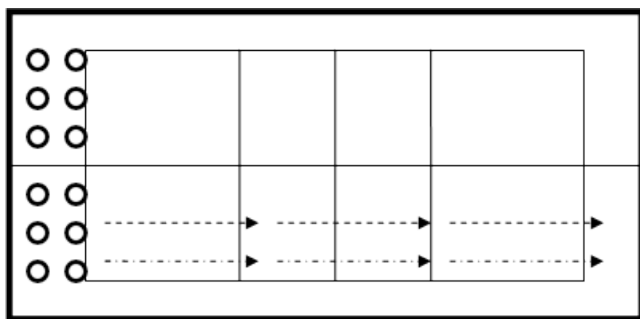


Рис.36. «Гонка волана»

«Гонка волана подачей»

Игра аналогична предыдущей, но волан гонят подачей.

«Гонка волана ракеткой»

Игра подобна двум предыдущим, но игроки выполняют жонглирование с перемещением вперед. Вместо касания в данной противоположной стене игроки за лицевой линии посылают волан за голову, разворачиваются и без остановки начинают движение в обратном направлении. Следующий колонне игрок должен поймать волан рукой, и лишь затем начинать упражнение.

Игроки могут быть распределены на пары или тройки выполнять упражнение поперек площадки (от боковой линии до боковой линии).

«Парная гонка волана»

Броски волана друг другу с перемещением к баскетбольному щиту и броском в щит. Выполнив бросок, перемещаются к противоположному щиту и выполняют бросок и т.д. Перемещение выполняется без волана, а с воланом в руках стоят на месте. Упражнение выполняют все участники одновременно. Попадание в щит дает паре одно очко. Побеждает пара, набравшая больше очков.

«Гонка волана с упражнениями»

Вариант 1. Игра проводится в тройках. Тройки располагаются на одном краю площадки (А) или на разных (В). Крестик будет гнать волан, нолик – выполнять упражнение, кружочек – судить. Все тройки начинают выполнение задания по общему сигналу. Крестик выполняет гонку волана (один из вариантов, определенный заранее) до противоположной линии (А или В) и возвращается обратно. Касание крестиком финишной линии считается окончанием упражнения. Вариант: крестик может гнать волан в одну сторону, но тогда он располагается с противоположной стороны площадки (Б).

Нолик начинает выполнять упражнение на максимальное количество Раз, до момента касания линий крестиком. Примеры упражнений: прыжки со скакалкой, выпрыгивание из глубокого приседа, отжимание от пола, поднимание туловища из положения, лежа на спине и т.п. Нолик получает столько очков, сколько раз выполнит упражнение.

Кружочек считает количество, раз у нолика до момента окончания упражнения и следит за правильностью выполнения.

Затем игроки меняются ролями: кружочек гонит волан, крестик – выполняет упражнение, а нолик судит. Потом меняются еще раз. Побеждает тот. У кого будет больше очков.

Вариант 2. То же, но крестик – бежит, а нолик выполняет жонглирование (один из вариантов)»

«Убеги от водящего»

Первые номера – водящие, вторые – убегающие. Игроки располагаются лицом друг к другу, на расстоянии одного метра, при этом водящие находятся за боковой линией (рис. 37). Между игроками лежат воланы. Каждая пара играет самостоятельно. Убегающий выполняет разнообразные упражнения, не сходя с места, а водящий повторяет как можно быстрее. Выбрав момент, убегающий бежит к противоположной боковой линии и, останавливаясь, касается ее рукой. Игрок может бежать только по прямой. Водящий, выполнив последнее показанное упражнение, подбирает волан и с того же места бросает его в убегающего игрока. В случае попадания водящий получает очко. В случае промаха очко получает убегающий. Попадание в убегающего, после касания им боковой линии, не засчитывается. Затем игроки меняются ролями и начинают сначала. Побеждает тот, кто набрал больше очков по окончании времени игры.

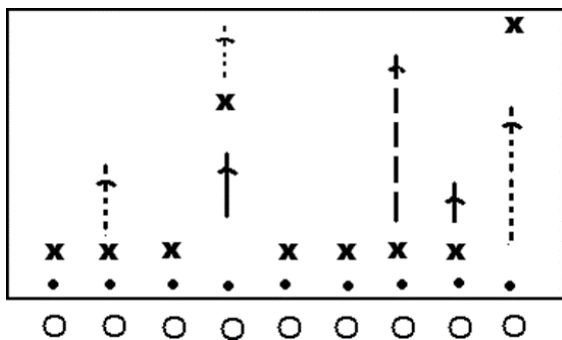


Рис. 37. «Убеги от водящего»

«Закинь волан»

Площадка разделена бадминтонной сеткой или гимнастическими скамейками на две половины. Учащиеся разбиваются на две команды и располагаются в одну шеренгу на своих половинах площадки, на расстоянии 2 м от сетки (скамеек). Игроки одной команды – с воланами в руках. По сигналу учителя они выполняют бросок за сетку. Игроки другой команды подбирают воланы и выстраиваются аналогично первым игрокам. По сигналу вторая команда выполняет бросок. Команда, в которой было больше переброшено воланов, получает одно очко. Теперь игроки располагаются на расстоянии 3 м от сетки и повторяют броски. Так с каждым разом игроки отходят от сетки все дальше и дальше. Делают это до тех пор, пока никто не сможет перебросить волан или будут перебрасывать лишь отдельные игроки. Затем игра начинается сначала, но броски выполняют левой рукой.

«Бой с тенью»

Игроки поочередно бросают волан, стараясь попасть друг в друга. Броски выполняются с расстояния 2,5-3 м. За каждое попадание игрок получает одно очко. Броски выполняются правой или левой рукой (по заданию). Побеждает игрок, который по окончании времени игры наберет больше очков.

«Четные и нечетные»

Она похожа на игру «День и ночь», но добавляется метание воланов. Все игроки располагаются в две шеренги вдоль средней линии, на расстоянии 2-3 м друг от друга (рис. 38) Между ними лежат, на одинаковом расстоянии от игроков противоположных команд, воланчики. Одна шеренга чётные, другая – нечетные. Учитель называет число (от 1 до 10). Если оно четное – четные подбегают к воланчику берут его и метают в соперника, а нечетные убегают. Если нечетное – наоборот.

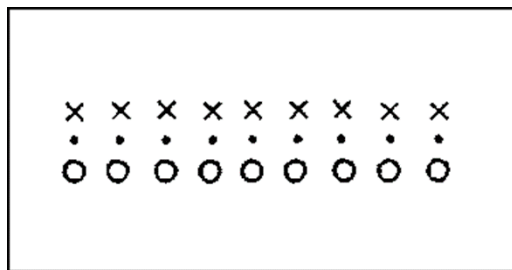


Рис. 38. «Четные и нечетные»

«Сбей волан»

Играют в паре, у каждого игрока волан. Один игрок бросает волан вверх, а второй старается своим воланом сбить опускающийся волан первого. В случае касания одного волана другим бросающий игрок получает одно очко. Игроки каждый раз меняются ролями. Можно расположить игроков недалеко от стены, чтобы не бегать далеко за воланом.

«Кто выше и быстрее»

Проводится в парах. Один игрок с воланом в руках. Он бросает его как можно выше вверх и выполняет упражнение на быстроту, пока волан находится в воздухе. В момент касания воланом пола упражнение заканчивается. Игрок получает столько очков, сколько раз выполнит упражнение. Затем выполняет второй игрок. Побеждает тот, у кого буде больше очков. Ниже приводятся некоторые варианты упражнений:

1. Последовательно касается правой рукой пола и левого плеча. Учитывается количество касаний плеча.
2. Последовательно касается ладонями коленей (одноименно) и хлопает в ладоши. Учитывается количество хлопков.
3. То же, но касается коленей разноименно.
4. Имитирует прыжки со скакалкой. Учитывается количество прыжков.
5. Прыжки со скакалкой. Перед броском волана скакалка – в противоположной руке. Учитывается количество прыжков.
6. Глубокие приседания с полным выпрямлением ног в стойке. Учитывается количество полных приседаний.
7. Бег на месте. Учитывается количество пар шагов и т.п.

«Охота на волка»

Класс делится на группы по 3-4 человека, которые играют одновременно по всему залу. У каждой группы есть волан. Один играющий из группы – волк, остальные – охотники. Волк свободно бегаёт по залу в течение 30 с или 1 мин. Охотники, передавая волан, друг другу, стараются догнать волка и подстрелить его (попасть воланом). С воланом в руках можно сделать не более двух шагов, без волана передвижение свободное. При попадании в волка тот не выходит из игры, а лишь получает штрафные очки. По окончании времени волк меняется местами с одним из охотников, и такая смена проводится поочередно, пока каждый не побывает в роли волка. Выигрывает набравший меньшее число штрафных очков.

«Падающий волан»

Один игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперёд на уровне плеч. Второй игрок находится в 1-2 м от первого в игровой стойке. Первый отпускает волан как при подаче, и он свободно падает. Второй игрок старается поймать волан, не дав ему коснуться пола. Если волан поймать не удалось, игрок получает штрафное очко. Игроки каждый раз меняются ролями. Если волан все время ловят, то расстояние между игроками постепенно увеличивают.

«Падающий волан с ракеткой»

Игроки располагаются с разных сторон сетки. Один игрок стоит у сетки, второй на расстоянии 2-3 м от нее. Игрок у сетки вытягивает руку с воланом за сетку и удерживает его на уровне головы или плеч. Второй игрок с ракеткой в руке в игровой стойке. Первый отпускает волан как при подаче, и он свободно падает. Второй игрок старается подыграть волан ракеткой, не дав ему коснуться пола. Если волан упал на пол, игрок получает штрафное очко. Выполнив упражнение 3-4 раза, игроки меняются ролями. Если волан все время подыгрывают, то расстояние до сетки постепенно увеличивают.

Вариант. Игрок должен перебить волан за сетку.

«Делай как я, с ракетками»

Два игрока располагаются напротив друг друга с ракетками в руках. Первый имитирует различные удары, а второй как можно быстрее повторяет. Через некоторое время игроки меняются ролями.

Игра может выполняться и в зеркальном варианте, когда при выполнении удара справа (слева) одним игроком второй выполняет удар слева (справа).

«Имитационный бадминтон»

Два игрока располагаются напротив друг друга с ракетками в руках. Игра проводится без волана. Первый имитирует подачу. Второй, определив предполагаемое направление удара и высоту, имитирует ответный удар. Аналогичным образом поступает и первый. Таким образом, игроки имитируют игру. Она может быть произвольной или с заданиями. При игре с заданиями игроки имитируют определенные удары, например, справа и слева или сверху и снизу и т.п. Главное в этой игре – правильная имитация ударов.

Игра может выполняться в следующих вариантах:

– без подсчета очков. В этом случае игра почти не прерывается. В случае предполагаемой ошибки опять выполняется подача и продолжается игра;

– с подсчетом очков. В этом случае полностью имитируется игра.

«Вышибалы подачи»

Класс делится на тройки. Два игрока с ракетками располагаются в 9 м друг от друга (рис. 39). Третий встает между ними. Он — водящий и должен, по возможности, оставаться на месте. Двое игроков стараются выбить водящего, выполняя подачу, в направлении друг друга. Водящий уворачивается, а при попадании в него воланом получает штрафное очко, и игра продолжается. Через определенное время водящий меняется с одним из игроков, по очереди. Побеждает игрок, имеющий меньшее количество штрафных очков.

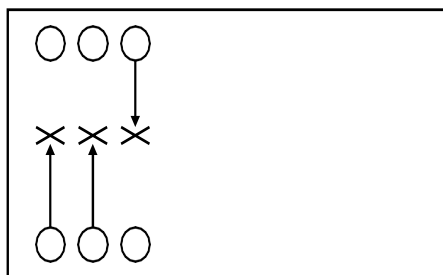


Рис. 39. «Вышибалы подачи»

«Вратарь»

Вариант 1. Игра проводится у стены, на которой мелом могут быть нарисованы ворота. Игруют в паре. Игрок с ракеткой встает в ворота, а другой выполняет броски волана с расстояния 4-5 м. Вратарь старается не пропустить в ворота волан, отбивая его ракеткой.

Выполнив 5-6 бросков, игроки меняются местами. Существует 2 варианта подсчета очков:

- 1) попадание в ворота дает одно очко бросающему;
- 2) попадание в ворота – два очка, а если вратарь не пропустил волан, но не отбил его бросающему – одно очко.

Вариант 2. Броски заменяются подачей с расстояния 5-6 м.

Вариант 3. То же, но подача заменяется ударом ракеткой сверху, со своего подбрасывания, с расстояния 5-8 м.

Вариант 4. То же, но волан набрасывает вратарь подачей.

«Отгони мух»

Вариант 1. Подобна игре вратарь, но броски выполняют несколько игроков. Они располагаются в колонну по одному. Выполнив бросок, быстро отходят в сторону, подбирают волан и встают в конец колонны (рис. 40). Игроки колонны должны бросать воланы как можно быстрее, с

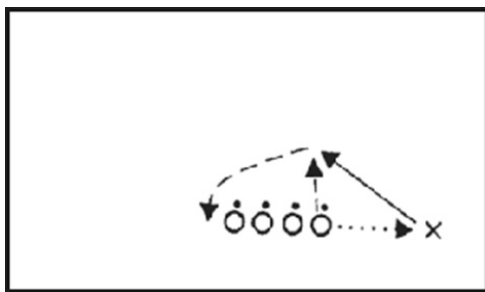


Рис. 40. «Отгони мух»

минимальными интервалами. За каждый пропущенный волан водящий получает штрафное очко. Как только игроки колонны выполнят 2-4 круга, водящего заменяют.

Вариант 2. То же, но игроки располагаются в 2 колонны, на расстоянии 2 м друг от друга. Водящий заменяется на каждом круге.

Вариант 3. Можно играть и в паре, но тогда бросающий игрок имеет несколько воланов в руках и бросает их поочередно.

«Парная гонка волана»

Броски волана друг другу с перемещением к баскетбольному щиту и броском в щит. Выполнив бросок, перемещаются к противоположному щиту и выполняют бросок и т.д. Перемещение выполняется без волана, а с воланом в руках игроки стоят на месте. Упражнение выполняют все участники одновременно. Попадание в щит дает паре одно очко. Побеждает пара, набравшая больше очков.

«Двурукий бадминтон»

Игра проводится по правилам бадминтона, но левой рукой играют слева, а правой – справа, передавая ракетку из руки в руку. Или играют двумя ракетками.

Вариант.левой рукой играют справа, а правой – слева. Другими словами, играют все время закрытыми сторонами.

«Учебные игры с круговой сменой»

Расположение учащихся показано на рис. 20. Игроки, расположенные около одной сетки, объединены в одну группу. Учащиеся, расположенные на одной площадке, играют между собой на счет в течение 2 мин. Затем производится смена на одно место влево, и опять играют в течение 2 мин, и т.д. По окончании 2 мин победивший игрок получает

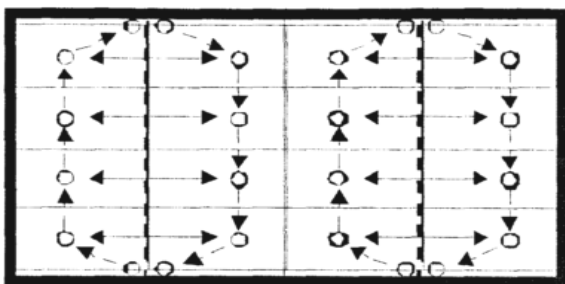


Рис. 41. «Учебные игры с круговой сменой»

2 очка, а проигравший – 1 очко. Когда закончится время, отведенное на игры, побеждает игрок, набравший больше очков.

Если количество учащихся превышает 16, смена производится по кругу, но через скамейки (см. рис. 41).

«Школьный бадминтон»

Данная игра используется на начальном этапе обучения бадминтону. В основном она проводится среди учащихся 5-6 классов, однако может проводиться и в других классах, в зависимости от уровня их подготовки.

Школьный бадминтон может с успехом использоваться в отборочных турах школьных соревнований.

Игра проводится по правилам бадминтона, но имеет некоторые изменения.

Из-за слабого владения подачей вдвое увеличена зона подачи. Она представляет собой объединенные вместе правую и левую зоны подачи (см. рис. 42).

Игра проводится на время и состоит из одного или двух периодов, одинаковой продолжительности (например, по 3, 5, 7 или 10 мин). Продолжительность периодов и их количество определяются заранее и зависят от наличия свободного времени (на уроке или во внеурочное

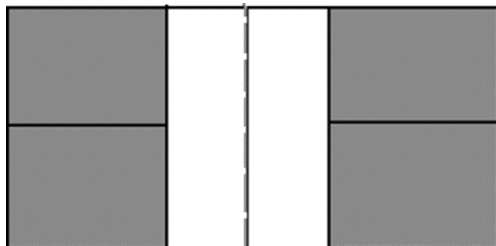


Рис. 42. Увеличенная зона подачи

время) и возможностей игроков. Наиболее оптимальный вариант для школьных соревнований – два периода по 5 мин. В этом случае на каждую пару отводится по 15 мин соревновательного времени.

Если (при игре из двух периодов) игрок побеждает дом из двух периодов, то он выигрывает игру. Если игроки выигрывают по одному периоду, то проводится третий период, который по продолжительности вдвое меньше. Определение сторон, на которых играют команды, и кто начинает, производится как в бадминтоне.

Если время периода закончилось, когда волан находился в игре, то разрешается доиграть.

Выигрывает период игрок, который наберет большее количество очков.

В случае равного количества очков по окончании времени назначается еще один розыгрыш. При этом игрок, выигравший очко или подачу, выигрывает период, и ему добавляется одно очко к счету.

Игра проводится на время из-за того, что на начальном уровне дети играют как во дворе, набрасывая друг другу мяч вместо того, чтобы играть по всей площадке и попадать в поле. Вследствие этого розыгрыш каждого очка сильно затягивается, а подача нередко переходит от одного игрока к другому. Поэтому продолжительность игры сильно увеличивается. К этому не всегда физически готовы игроки, кроме того, сильно ограничивается количество встреч. Введение временного ограничения позволяет принять участие в соревнованиях большему количеству учащихся, за тот же промежуток времени. Кроме того, можно точно составить расписание игр для каждого игрока.

Бывает и наоборот, когда встречи очень короткие из-за разного уровня игроков. В этом случае слабый школьник играет очень мало, что не способствует росту уровня его игры (рис. 42).

Это будет неправильно, так как в школьных условиях должны создаваться возможности для роста мастерства всех учащихся. В этом случае игра на время предоставляет такие возможности.

Вариант 2. Игра проводится на время, но с обычными зонами подачи.

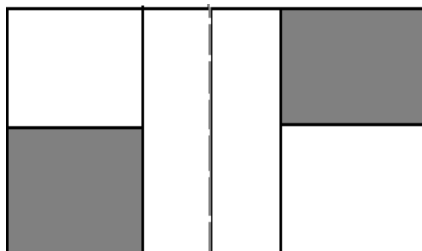


Рис 43. Обычные зоны подачи

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ
ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В БАДМИНТОНЕ**

Контрольные упражнения	Баллы				
	5	4	3	2	1
Набивание (жонглирование) волана, попеременно, открытой и за закрытой стороной ракетки, кол-во раз	46 и <	41–45	36–40	30-35	29 и >
Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), переноса рукой воланы из центра в каждый угол площадки, сек.	12	13	14	15	16
Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз	10	9	7-8	5-6	4 и >
Выполнение высоко- далеко- го удара (стоя в задней зоне площадки) по прямой линии на противоположную заднюю зону площадки из 20 ударов, кол-во раз	18 и <	15-17	12–14	10-11	9 и >
Выполнение высоко- далекой подачи на заднюю линию из двух квадратов площадки по 5 ударов по диагонали, кол-во раз	10	9	6-8	4-5	3 и >
Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз	8	7	5-6	4	3 и >

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В БАДМИНТОНЕ**

Контрольные упражнения		Баллы				
		5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места, см	д	180	170-179	160-169	150-159	130-149
	ю	230	210-229	200-209	190-199	160-189
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз	д	51 и <	41-50	31-40	21-30	20 и >
	ю	60	55-59	50-54	46-49	45 и >
Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз	ю/д	145 и <	136-144	125-135	116-124	115 и >
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз	д	41 и <	31-40	26-30	21-25	20 и >
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз		10 и <	7-9	4-6	3	2
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	ю	13 и <	10-12	8-9	6-7	5 и >
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, см	д	+16	+11-15	+8-10	+5-6	+4
	ю	+13	+8-12	+5-7	+2-4	+1
Челночный бег 4x9 м, сек	д	9,6	9,7-10,0	10,1-11,1	11,2-11,6	11,7
	ю	9,2	9,3-9,6	9,7-10,2	10,3-10,7	10,8
Спринтерский бег 100 м, сек.	д	15,7-15,9	16,0-16,9	17,0-17,8	17,9-18,6	18,7
	ю	13,2-13,7	13,8-13,9	14,0-14,2	14,3-14,5	14,6
Бег 2 км, мин.	д	10,30	10,45	11,05	11,20	11,35
Бег 3 км, мин	ю	12,30	12,45	13,15	13,30	14,0



ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ БАДМИНТОНОМ

1. Общие требования безопасности на занятиях по бадминтону.

Для занятий бадминтоном спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности:

- стойки для игровой сетки надежно закреплены и находятся в устойчивом состоянии;
- площадка должна быть чистой и освещаться согласно нормам, так чтобы свет не ослеплял обучающихся во время выполнения упражнений;
- площадка должна быть расположена так чтобы расстояние от задней линии до стены или трибуны не менее 1,5 метра, а от боковой линии до стены или трибуны не менее 1 метра. Высота потолка не менее 7–8 метров.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

2. Требования безопасности перед началом и во время занятий по бадминтону

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- волосы аккуратно подобрать с помощью резинки;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Обучающийся должен:

- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- проверить надёжность крепления сетки и стоек для игры в бадминтон;
- провести разминку под руководством учителя.

3. Требования безопасности во время занятий по бадминтону.

- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- не выполнять упражнения сломанной ракеткой и разорванным воланом;
- при выполнении прыжков и соскоков с гимнастических скамеек приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая;
- учитель должен стоять так, чтобы было обеспечено безопасное расстояние от его ракетки до учеников (во время разучивания ударов сверху и с боку, которые выполняют обучающиеся с ракетками или другими предметами, расстояния между ними должно быть не менее 2–2,5 метра в зависимости от антропометрических данных ученика);
- не выполнять упражнения с ракеткой при влажных ладонях;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- перед выполнением упражнений по метанию меча или волана необходимо следить, нет ли рядом людей в секторе метания;
- не производить метания без разрешения учителя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь;
- не находиться в зоне метания, не ходить за воланами или мячом без разрешения учителя.

При выполнении упражнений в движении обучающийся должен:

- избегать столкновений с другими обучающимися, «перемещаясь спиной» смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на своё место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны площадки (зала).

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;

- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

Обучающийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся, может быть, не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

1. История развития бадминтона как вида спорта.
2. Правила соревнований по бадминтону, организация соревнований и их проведение. Обязанности судей при игре в бадминтон.
3. Техника игры в бадминтон. Классификация технических элементов игры в нападении и защите.
4. Тактика игры в бадминтон. Классификация тактических действий игры в бадминтон в нападении и защите. Системы ведения игры.
5. Контрольно-нормативные требования к физической и технической подготовленности юных спортсменов. Разрядные требования для игроков в бадминтон согласно Единой Всероссийской классификации.
6. Методика обучения технико-тактическим действиям игрока в бадминтон.
7. Особенности обучения и тренировки детей, подростков и юношей (возрастные особенности занимающихся, средства и методы обучения и тренировки, содержание материала по разделам тренировки, организация тренировочных занятий).
8. Особенности отбора детей для занятий бадминтоном в ДЮСШ (задачи и организация отбора, этапы многолетней подготовки и их содержание, тестирование).
9. Физическая подготовка в бадминтоне (задачи, содержание различных этапов годового цикла, многолетней подготовки; средства и методы развития ОФП и СФП; нагрузка и отдых как компоненты тренировки).
10. Техническая подготовка в бадминтоне (классификация, задачи, средства, методы, анализ технического приема). Методика обучения элементам техники игры в бадминтон.
11. Тактическая подготовка в бадминтоне (классификация, задачи, средства, методы). Варианты тактических действий в тренировочном процессе детей различного возраста и уровня подготовленности. Методика обучения индивидуальным и групповым (в паре) тактическим действиям (взаимодействиям).
12. Психологическая подготовка (содержание общей и специальной психологической подготовки, воспитание морально-волевых качеств, подготовка к соревнованиям, игре).

13. Принципы и закономерности спортивной тренировки (на примере бадминтона). Взаимосвязь технической подготовки с другими видами подготовки.

14. Последовательность и этапы обучения отдельному техническому приему (способу) игры в бадминтон. Методика определения и исправления ошибок в технике.

15. Педагогические и анатомо-физиологические основы воспитания физических качеств, при обучении игры в бадминтон: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость (средства и методы воспитания, тестирование).

16. Спортивная игра (бадминтон) как вид спорта и средство физического воспитания

ТЕСТ

1. *Отбить волан можно:*

- а) только сбоку и снизу;
- б) только снизу и сверху;
- в) справа, слева, сверху, снизу.

2. *Подачей называется:*

- а) сигнал судьи и касание ракеткой волана;
- б) введение волана в игру;
- в) полет волана над площадкой.

3. *Волан должен быть направлен:*

- а) по диагонали и опуститься в пределах границ соответствующего поля противника, включая линию;
- б) по прямой линии и опуститься в пределах границ соответствующего поля противника, включая линию; в) в любое место поля противника.

4. *Подача считается правильной:*

- а) если волан приземляется в диагональном поле подачи противника;
- б) если волан не приземляется в диагональном поле подачи противника;
- в) если волан приземляется за площадкой противника.

5. *Не разрешается начинать подачу, если принимающий:*

- а) не готов;
- б) готов;
- в) занял выжидательное положение в своем поле.

6. *Подача считается неправильной, если:*

- а) противник совершит ответный удар;
- б) противник не среагировал;
- в) волан пролетает под сеткой.

7. *Игроки должны поменять стороны:*

- а) только после второго гейма;
- б) в конце первого гейма;
- в) после третьего гейма.

8. *Сторона, выигравшая гейм:*

- а) не подает в следующем гейме;
- б) вопрос о подаче решает судья;
- в) подает в следующем гейме.

9. После приема подачи:

а) игрок может отразить волан только с правого поля своей площадки;

б) игрок может отразить волан в любой позиции на своей стороне;

в) игрок может отразить волан только с левого поля своей площадки.

10. Волан считается отраженным, если игрок:

а) коснется только закрытой стороной ракетки, и волан перелетел на другую сторону;

б) коснется только открытой стороной ракетки, и волан перелетел на другую сторону;

в) коснется его любой частью струнной поверхности ракетки.

11. Волан, отраженный игроком за пределами поля (за площадкой):

а) считается в игре;

б) не считается в игре;

в) вопрос решает судья.

12. При выполнении любых ударов:

а) хват ракетки остается одинаковым, можно менять через 2-3 минуты;

б) хват ракетки всегда остается одинаковым, и никогда не меняется;

в) хват ракетки остается неодинаковым.

13. Игра состоит из:

а) двух партий;

б) трех партий;

в) четырех партий.

14. Если при подаче промахнулись и не задели ракеткой волан:

а) то имеете право повторить подачу;

б) то не имеете право повторить подачу;

в) то вопрос решают сами игроки.

15. Считается ли ошибкой перенос ракетки через сетку после удара?

а) нет;

б) да;

в) по положению.

16. При ударе по волану ногой от пола:

а) отрывают;

б) не отрывают;

в) можно то и другое.

17. Поддачи бывают:

а) короткими, высокими, плоскими;

- б) косыми, плоскими, укороченными;
- в) высокими, не короткими, плоскими.

18. Все удары в бадминтоне по направлению и траектории классифицируются как:

- а) дальние, коротко-далекие, прямые;
- б) высоко-далекие, плоско-далекие, плоские, прямые, укороченные, короткие;
- в) неукороченные, плоские, далекие

19. У ракетки различают:

- а) открытую и внутреннюю стороны;
- б) открытую и закрытую стороны;
- в) закрытую и внешнюю стороны.

20. Правильным ответным ударом считается:

- а) если волан отражен до его приземления;
- б) если волан соприкоснулся с ракеткой;
- в) если волан задел струны ракетки.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА БАДМИНТОНА КАК ВИДА СПОРТА	4
1.1. Возникновение и развитие бадминтона	4
1.2. Airbadminton.	8
Глава 2. ПЛОЩАДКА, ИНВЕНТАРЬ И ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ИГРЫ	9
2.1. Основные понятия	9
2.2. Площадка	10
2.3. Инвентарь	13
2.4. Экипировка	22
2.5. Правила игры	22
Глава 3. ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ ИГРЫ В БАДМИНТОН ..	30
3.1. Основные хватки ракетки в бадминтоне	30
3.2. Стойка бадминтониста	31
3.3. Поддачи	32
3.4. Удары в бадминтоне	36
Глава 4. ТАКТИКА ИГРЫ В БАДМИНТОН	47
4.1. Игра в одиночном разряде	49
4.2. Игра в парном разряде	50
4.3. Тактика игры смешанных пар (микст)	51
Глава 5. ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАДМИНТОНИСТА	55
5.1. Особенности психологической подготовки в ациклических видах спорта	55
5.2. Психофизиологический статус бадминтонистов	57
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	61
ПРИЛОЖЕНИЯ	63

Учебное издание

БАДМИНТОН И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

Учебно-методическое пособие

ИЛ № 06150. Сер. АЮ от 21.02.02.

Подписано в печать..23. Формат 60 × 90/16.

Усл. печ. л. 6,375. Электронное издание. Заказ № .

Отпечатано в Изд-ве Приднестр. ун-та. 3300, г. Тирасполь, ул. Мира, 18.