Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа» г.Боровичи

**«БАДМИНТОН –**

**ИДЕАЛЬНЫЙ ВИД СПОРТА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ»**

*Учебно-методическое пособие*

*для учителей физической культуры*

Автор – Кондратьев А.А., тренер-преподаватель МАУДО СШ г.Боровичи

**«Бадминтон – идеальный вид спорта для школьников»**

Учебно-методическое пособие для учителей физической культуры

г.Боровичи

2024 год

24 страницы

**Аннотация**

Содержание данного учебно-методического пособия способствует расширению знаний и умений по физической культуре, обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей и поможет учителям физической культуры проводить уроки разной направленности (образовательно-познавательная, образовательно-обучающей, образовательно-тренировочная) включая всё многообразие элементов игры в бадминтон.

**РАССМОТРЕНО**

на педагогическом совете МАУДО СШ г.Боровичи

(Протокол №2 от «19» января 2024 года)

на заседании методического объединения учителей

физической культуры общеобразовательных организаций

Боровичского муниципального района

(Протокол №3 от «14» февраля 2024 года)

**Бадминтон** – идеальный вид спорта для школьников. Он прекрасно подходит как для мальчиков, так и для девочек, для всех возрастов и уровней подготовленности. Бадминтон легкий, безопасный и низкотравматичный вид спорта.

Бадминтон будет развивать школьника всесторонне, в том числе:

• координацию работы рук и глаз;

• хватательные навыки;

• общую устойчивость и баланс;

• скоростные качества, реакцию и способность быстро менять направление движения; • прыжковые навыки;

• умение быстро принимать решения, тактическое и стратегическое мышление.

Основной формой организации занятий основного общего образования в образовательном учреждении является урочная форма. Урок по физической культуре состоит из вводно-подготовительной части, включающая упражнения общей и специальной подготовки, основной части, направленной на обучение технических приемов в бадминтоне, тактических действий игрока на площадке и игры в бадминтон по правилам, и заключительной части, включающей упражнения с воланом низкой интенсивности. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа:

- уроки с образовательно-познавательной направленностью;

- уроки с образовательно-обучающей направленностью;

- уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как **комплексные** (с решением нескольких педагогических задач) и как **целевые** (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с *образовательно-познавательной направленностью* дают обучающимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. При проведении таких уроков необходимо использовать учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя, аудио и видеозаписи.

Уроки с *образовательно-обучающей направленностью* используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» и включает в себя средства общей физической и технической подготовки бадминтонистов.

Уроки с *образовательно-тренировочной направленностью* используются для развития физических качеств и совершенствования техники выполнения основных двигательных действий бадминтонистов и планируются на основе принципов спортивной тренировки.

Помимо развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать обучающимся соответствующие знания о правилах игры в бадминтон, формировать у них представление о физической подготовке и физических качествах необходимых для игры в бадминтон, и ее влияния на развитие основных функциональных систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью обучающиеся разучивают способы контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способы ее регулирования в процессе занятий бадминтоном.

Содержание данного пособия способствует расширению знаний и умений по физической культуре, обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей, а именно:

- пониманию роли и значения физической культуры в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья посредством бадминтона:

- овладению системой знаний о физическом развитии и физической подготовленности и функциональных системах организма;

- освоению умений самостоятельно организовывать занятия по бадминтону, регулировать физические нагрузки на этих занятиях, т.е. обучающиеся самостоятельно должны отбирать средства и методы занятий, организовывать занятия, определять эффективность занятий в соответствии с поставленной задачей, ориентируясь на индивидуальные показатели физического развития и физической подготовленности;

В результате образования в области физической культуры на базовом уровне, у обучающихся формируются умения и навыки, универсальные способы деятельности и ключевые компетенции.

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования; - комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;

- исследование несложных практических ситуаций. В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;

- умение составлять комплексы физических упражнений для развития физических качеств, подготовительные и подводящие упражнения для бадминтона;

- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы по бадминтону.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности обучающихся на уроке физической культуре по бадминтону;

- владение навыками контроля и оценки своей деятельности на занятиях по бадминтону;

- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни.

**Рекомендации учителю (педагогу по физической культуре)**

Процесс обучения техническим элементам в бадминтоне подразделяется на два этапа. **Первый** - начальное обучение, создание предварительного представления о новом техническом элементе. **Второй** - его углубленное детализированное разучивание. На первом этапе освоения двигательного действия, т. е. техника выполнения различных элементов не стандартна, обучающийся на начальном этапе обучения с трудом осознает свои действия в выполнении правильного элемента какого-либо удара или перемещения по корту.

Поэтому учитель должен иметь основные знания и навыки о педагогических принципах обучения бадминтону. Уметь рассказать и показать, как производится тот или иной удар. Во время занятий учителю необходимо привлечь внимание и заинтересовать обучающихся. Многие обучающиеся запоминают, лучше увидев, нежели услышав. Если учитель играет не таким образом, и не совсем умело может демонстрировать удар (показ) он должен привлечь для исполнения более квалифицированного ученика из старшей группы, у которого этот удар выполняется правильно. В этом случае рекомендуется перед началом занятий просматривать видео материал, и уже на основе этого материала, учителю необходимо демонстрировать тот или иной удар, как это изложено в данной книге. Необходимо каждый удар показывать с определенного места на площадке. Например -укороченные удары следует выполнять с задней линии площадки, но не с середины.

После показа, если нет вопросов, учитель приступает к имитации одного из ударов в бадминтоне, последовательно по фазам, один за другим в определенной последовательности, в исполнении удара в целом. Затем предлагает повторить ученикам этот удар также по фазам, а далее замедленно в целом. Учитель должен находиться в том месте, откуда он мог бы, хорошо наблюдать все движения обучающегося и сам удар. В конце занятия необходимо уделить время для окончательных выводов об успешности обучения конкретно каждого обучаемого. Только в этом случае ученик может правильно выполнить домашние задание, запомнив все сказанное учителем.

**Основные понятия и терминология**

Применяемый в теории и практике бадминтона терминологический аппарат отличается большим разнообразием специальных терминов. Для удобства объяснения и восприятия тех или иных деталей техники и действий спортсмена в бадминтоне существует своя терминология. Терминологическая система бадминтона постоянно совершенствуется и обновляется, отражая происходящие в нём изменения.

При классификации игровых действий используют понятия зон и половин площадки, уровней высоты нахождения волана в момент удара и траекторий его полета (рис. 1, 2).

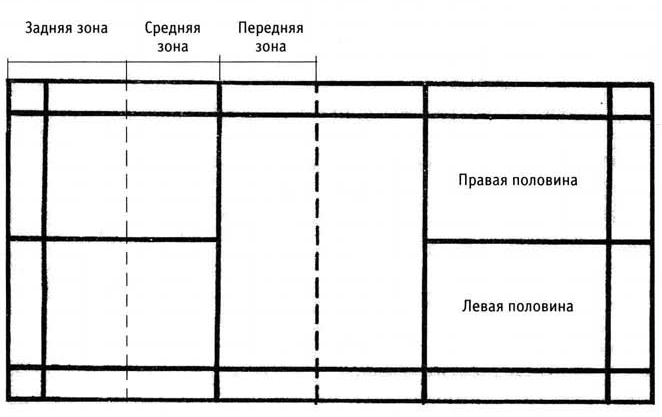


Рис. 1. Зоны и половины игровой площадки



Рис. 2. Общий вид площадки и возможные траектории полета волана

*Зона половины площадки*

П е р е д н я я зона – пространство между плоскостью сетки и плоскостью, проходящей параллельно сетке через переднюю линию подачи.

С р е д н я я зона – пространство между плоскостями, параллельными сетке, проходящими через переднюю и заднюю линии подачи.

З а д н я я зона – пространство между плоскостями, параллельными сетке, проходящими через заднюю линию подачи и заднюю линию площадки.

П о л о в и н а (левая, правая) – пространство между плоскостями, перпендикулярными плоскости сетки, проходящими через левую(правую) боковую и центральную линии.

*Удары – сверху, сбоку, снизу (рис. 3).*

Удары сверху – удары, во время которых кисть бьющей руки направлена вверх при вертикальном положении предплечья или положениях, близких к нему.

Удары сбоку (на среднем уровне) – удары, при которых кисть направлена в сторону, а предплечье занимает положение, близкое к горизонтальному.

Удары снизу – кисть в основной фазе направлена вниз.

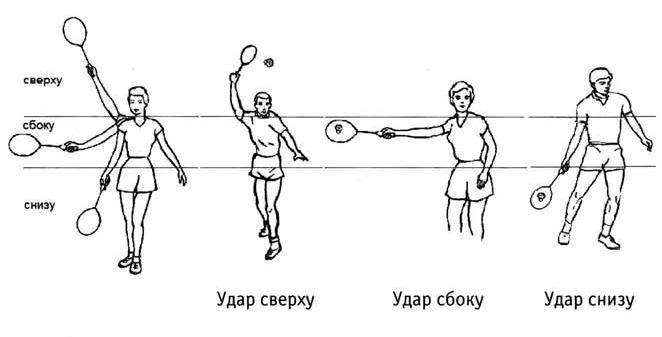


Рис. 3. Уровни высоты во время ударов

*Траектории полета волана (рис. 4)*.

В ы с о к о д а л е к а я – восходящая траектория с завершением в задней зоне площадки.

В ы с о к а я а т а к у ю щ а я – волан пролетает на минимальной высоте над принимающим игроком и опускается в задней зоне площадки.

П л о с к а я – волан летит над сеткой и опускается в заднюю зону площадки.

Н и с х о д я щ а я – траектория, по которой волан летит сверху вниз, пролетая непосредственно над сеткой, и опускается в среднюю или заднюю зону площадки.

К о р о т к а я– траектория, по которой волан летит в переднюю

зону принимающего игрока.

П л о с к а я в п о л п о л я – траектория, по которой волан некоторую часть пути летит параллельно плоскости площадки, пролетая непосредственно над сеткой, и опускается в среднюю зону площадки.



Рис. 4. Траектория полета волана при ударах: 1 – высоко-далекая; 2 − высокая атакующая; 3 – плоская; 4 – полуплоская; 5 – нисходящая; 6 – короткая

*Удары из передней зоны*

О т к и д к а – удар открытой и закрытой сторонами ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, который затем летит по высокой траектории.

А т а к у ю щ а я о т к и д к а – удар открытой и закрытой сторонами ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, который затем летит по высокой атакующей траектории.

Д о б и в а н и е – атакующий удар, выполняемый открытой и закрытой сторонами ракетки по волану, находящемуся выше уровня кромки сетки, который летит затем по нисходящей траектории.

С м е т а н и е – атакующий удар, выполняемый сверху по волану, находящемуся на уровне кромки сетки, движением ракетки справа налево при ударе открытой стороной ракетки и слева направо при ударе закрытой стороной.

Т о л ч о к – удар, выполняемый открытой и закрытой сторонами ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки, поступательным движением ракетки по направлению полета волана.

П о д с т а в к а – удар, выполняемый открытой и закрытой сторонами ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, без придания волану вращения.

П о д р е з к а – удар, выполняемый открытой и закрытой сторонами ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, путем придания вращения волану вокруг его вертикальной оси.

П о д к р у т к а – удар, выполняемый открытой и закрытой сторонами ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, путем придания вращения волану вокруг его горизонтальной оси.

П е р е в о д − косой вдоль сетки удар, выполняемый открытой и закрытой сторонами ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, при котором волан летит вдоль сетки (рис. 5).

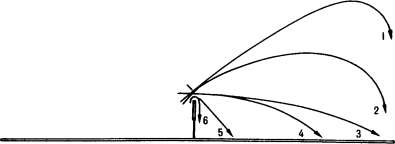


Рис. 5. Траектория полета волана из передней зоны: 1 – откидка; 2 − атакующая откидка; 3 – 4 – добивание; 5 – толчок; 6 − сметание, подставка, подрезка, подкрутка.

*Удары из средней и задней зон площадки*

В ы с о к и й – волан летит по восходящей траектории и опускается за принимающим. Его часто используют, чтобы выиграть время в трудной ситуации и успеть занять удобную позицию в центре поля.

В ы с о к и й а т а к у ю щ и й – волан пролетает над принимающим игроком на минимальной высоте, недоступной для отражения, и опускается за ним.Применяется такой удар при подготовке атаки. Часто выполняется с паузой при замахе и является одним из эффективнейших ударов в бадминтоне, если надо заставить соперника

отойти к задней линии.

П л о с к и й – волан летит некоторую часть пути параллельно плоскости площадки, как правило, почти над сеткой, а затем, постепенно снижаясь, падает в задней зоне площадки. Применяется часто в парных играх как подготовительный удар при переходе от защиты к нападению, а также для того, чтобы заставить сдвинуться противника из центральной позиции в сторону.

Н а п а д а ю щ и й - с м е ш – волан летит по нисходящей траектории с высокой скоростью. Этот удар имеет две разновидности: смеш-удар определенной силы и скорости и полусмеш-удар со средней скоростью полета и силой. По длине полета, когда волан падает ближе к передней зоне, его называют коротким и, когда волан падает в задней части площадки, длинным. Выполняется этот удар в завершающей стадии атакующих действий, и, как правило, этим ударом заканчивается тактическая комбинация из других ударов.

К о р о т к и й – волан летит в зону сетки принимающего игрока. Различают два типа таких ударов: короткий-близкий, выполняемый мягко с пассивным движением кисти, и короткий-быстрый, выполняемый активным движением кисти, как правило, подрезая волан сбоку. При этом волан отпускается от сетки несколько дальше, но

достигает цели гораздо быстрее. Эти удары заставляют соперника сдвигаться к сетке и допускать ошибки в передней зоне площадки (рис. 6). Кроме того, они подавляют активные действия противника, заставляют сыграть его снизу и использовать малоэффективные ответные удары.



Рис. 6. Траектория полета волана при ударах из средней и задней зон: 1 – высокая; 2 − высокая атакующая; 3 – плоская; 4 – нападающая; 5 − короткая быстрая; 6 − короткая близкая.

С р е з к а – атакующий удар сверху в переднюю зону площадки. Удар производится сбоку по головке волана с внешней или внутренней стороны.

Б л о к и р у ю щ и й – ответ на быстро летящий волан, как правило смеш, выполняется как подставка. Волан направляется в переднюю зону площадки на сетку или как сильный удар волан направляется в среднюю и заднюю зоны площадки.

*Подачи*

В ы с о к а я – волан летит снизу по восходящей траектории на

заднюю линию площадки.

В ы с о к а я а т а к у ю щ а я – волан летит снизу по высокой атакующей траектории в заднюю зону площадки.

П л о с к а я – волан летит по плоской траектории в среднюю и заднюю незащищенную зоны площадки.

К о р о т к а я – волан летит по низкой траектории на переднюю

линию подачи (рис. 7).

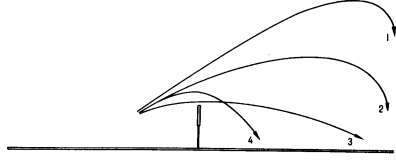


Рис. 7. Траектории подач: 1 – высокая; 2 – высокая атакующая; 3 – плоская; 4 – короткая.

**Описание площадки**

*Площадка*

Площадки бывают для одиночной, парной игры и комбинированные. Чаще всего для игры используется комбинированная площадка. На ней можно проводить одиночные и парные игры. Общие размеры такой площадки показаны на рис. 8. Ширина всех линий 40 мм (входит в размеры площадки).

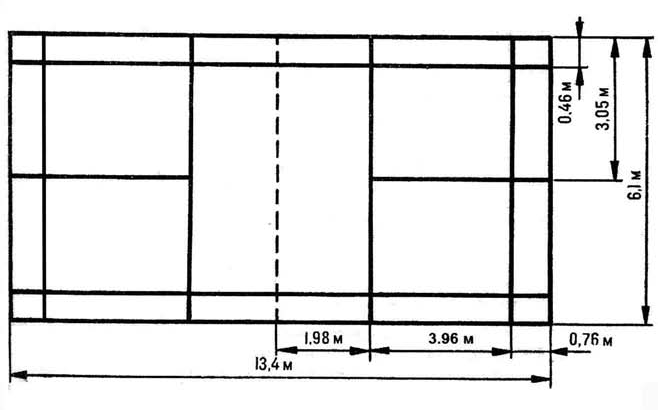


Рис. 8. Комбинированная площадка для игры в бадминтон

*Сетка*

Бадминтонную площадку пополам делит стандартная сетка, натянутая между двумя стойками. Сетка сплетена из шпагата толщиной 0,8 мм, иногда из более тонкой капроновой нити с ячейками 1,9 см2. Длина сетки 6 м 10 см, ширина 76 см. Верх сетки окаймлен белой лентой, сложенной пополам, шириной 7,5 см, через которую протянут шнур. Эта лента должна быть свободно закреплена на тросе достаточного размера и прочности и находиться на одном уровне с верхом стоек. Между стойками и концами сетки не должно быть щелей. В случае необходимости сетка по бокам привязана к стойкам. Высота от пола до верхней кромки сетки: у стоек – 1,550 м, в центре – 1,524 м. Размер ее ячеек – от 15 до 20 мм. Сетка, как правило, темного цвета, на таком фоне хорошо виден светлый волан.

*Как правильно держать ракетку*

Ракетку при игре в бадминтон можно держать по-разному, приспосабливая хватку применительно к различным ударам. *Универсальная* хватка ракетки заключается в следующем (рис.9, 10):

‒ левой рукой взять ракетку за стержень ручкой к себе так, чтобы плоскость обода головки ракетки была перпендикулярна полу;

‒ правой рукой взять ракетку за ее ручку, как бы здороваясь с ней, и обхватить ее, словно при рукопожатии;

‒ рукой обхватить рукоятку так, чтобы видеть торцовый конец настолько, чтобы не мешать движениям кисти во время ударов из различных положений;

‒ первая фаланга большого пальца должна лежать слева – сбоку на широкой плоскости ручки.

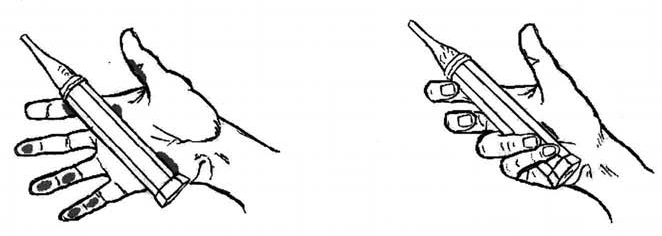


Рис. 9. Техника хватки ракетки и точки ее соприкосновения с ладонью (выделены темным цветом)

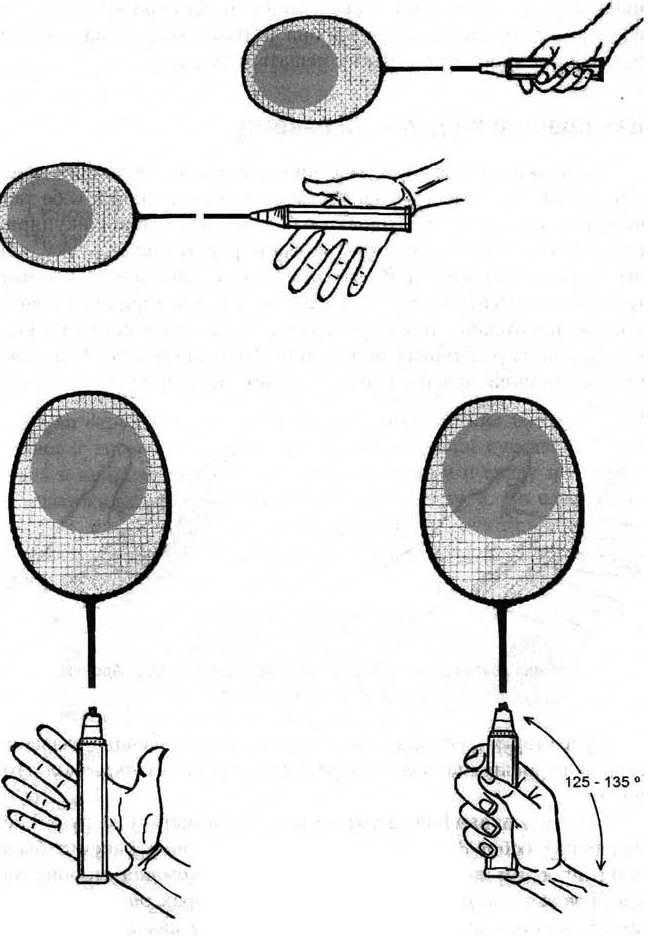


Рис. 10. Рекомендуемые общие положения хватки ракетки.

Существуют специальные термины, обозначающие название сторон головки ракетки: *открытая* сторона и *закрытая* сторона (рис. 11, 12). Если вы правильно держите ракетку и вытянули руку вперед перед собой так, чтобы плоскость головки ракетки была перпендикулярна поверхности пола, то открытая сторона ракетки левая, закрытая – правая. При ударах открытой стороной ракетки рука с ракеткой при замахе как бы открывает тело, а при ударах закрытой стороной ракетки рука с ракеткой как бы закрывает его. Для универсальной игры не следует держать ракетку слишком близко к стержню или, наоборот, обхватывать ладонью конец ручки. Напомним, что универсальная хватка получается, если вы обхватываете ручку ракетки посередине так, как будто здороваетесь с ней, при этом плоскость головки

ракетки направлена перпендикулярно полу.



Рис. 11. Название сторон головки ракетки

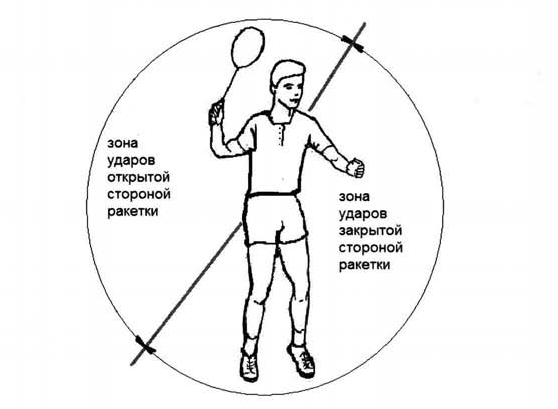


Рис. 12. Зоны ударов различными сторонами ракетки относительно тела спортсмена.

**Подачи в бадминтоне**

Подача – это технический элемент, который вводит волан в игру. От правильной и эффективной подачи во многом зависит результат розыгрыша волана, а в конечном итоге и результат партии. Подача – единственный удар в бадминтоне, на который не может непосредственно влиять ваш соперник, и распорядиться ею надо технически и тактически грамотно. Умелый игрок может подать так, чтобы с первого удара поставить противника в неудобное положение или сразу сподачи выиграть очко (рис. 13).

Каждая партия начинается подачей из правого поля. При подаче ракетка должна двигаться только вперед, а волан должен направляться по диагонали и опускаться в пределах границы соответствующего поля подачи противника.

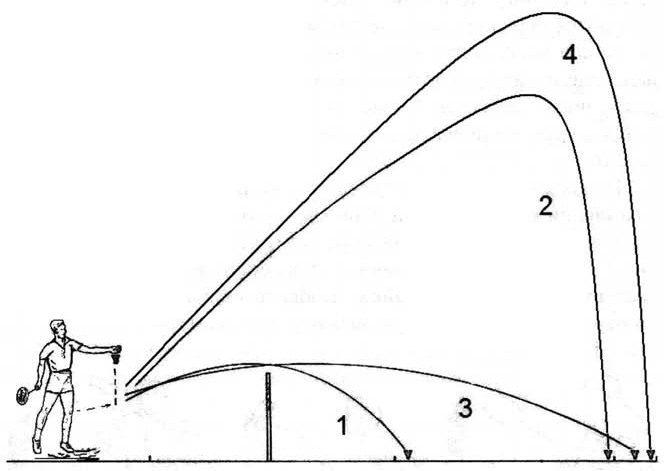


Рис. 13. Основные виды подач в бадминтоне: 1 – короткая или низкая;

2 – высокая атакующая; 3 – плоская; 4 – высокодалекая.

**Ошибки при подаче:**

‒ считается ошибкой, если при подаче в момент удара волан оказался выше уровня сетки;

‒ в момент удара по волану стержень ракетки не был наклонен вниз;

‒ волан перелетел через сетку, но не попал в пределы поля подачи;

‒ волан не перелетел через сетку или коснулся посторонних предметов (волан, попадающий на линию, считается в пределах площадки);

‒ подающий сделал ложное движение, на мгновение прервал подачу и, вынудив принимающего к передвижению, произвел удар;

‒ подающий или принимающий игрок затягивают свою подготовку к выполнению (приему) подачи, чтобы получить для себя выгоду.

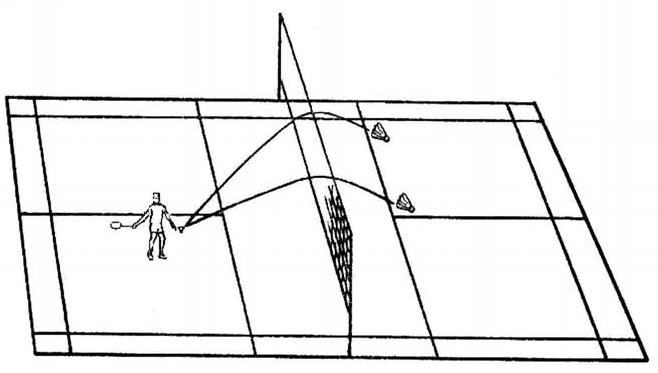


Рис. 14. Сложные для приема точки игровой площадки, в которые

следует направлять волан при короткой подаче в одиночной игре.

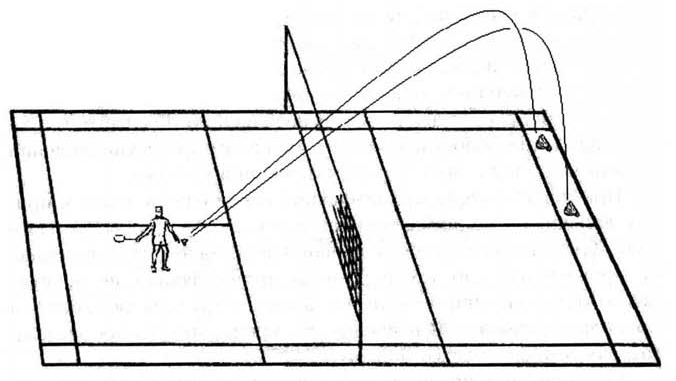


Рис. 15. Сложные для приема точки игровой площадки, в которые следует направлять волан при высокодалекой подаче в одиночной игре.

***Техника выполнения подачи открытой стороной ракетки***

Подача начинается с широкого замаха, при котором центр тяжести спортсмена равномерно распределен на обе ноги. Левая нога находится впереди, рука с воланом – на уровне пояса (рис. 16).

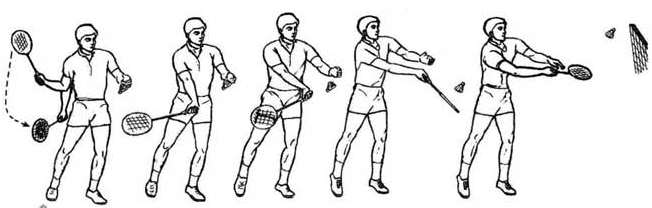


Рис. 16. Подача открытой стороной ракетки.

Далее, поворачивая плечи вправо, центр тяжести переносится на правую ногу, рука с ракеткой отводится назад, кисть разворачивается так, чтобы торец ручки ракетки был направлен в сторону сетки. При выполнении удара правое плечо и рука движутся с ускорением вниз-вверх-вперед, при этом кисть с ручкой ракетки до удара опережает ее

головку. В этот момент выпускается волан чуть впереди себя. Центр тяжести переносится на левую ногу, кисть с ракеткой быстро разгибается и к моменту встречи с воланом образует почти прямую линию. Проводка волана осуществляется в соответствии с типом подачи. Динамика выполнения таких подач напоминает работу пружины часового механизма, роль которой выполняет тело спортсмена. Сначала при

скручивании слева направо по часовой стрелке идет накопление энергии, затем при раскручивании в обратную сторону энергия отдается силе удара.

***Техника выполнения подачи закрытой стороной ракетки***

Подачи закрытой стороной ракетки характерны для парной игры и микстов. В данном случае подающий спортсмен не боится ответного удара соперника на заднюю линию и может подавать из одного положения очень короткую низкую подачу, чтобы максимально усложнить ее прием или, удачно замаскировав свои действия, кистевым

ударом послать высокий атакующий волан. При выполнении такой подачи спортсмен занимает высокую стойку, держит ручку ракетки ближе к ее стержню перед собой, а руку с воланом вытягивает в направлении сетки. В силу специфики данной подачи делается небольшой замах от живота или бедра подающего, а траекторию нужно-

го полета волану придает сильный кистевой удар (рис. 17).

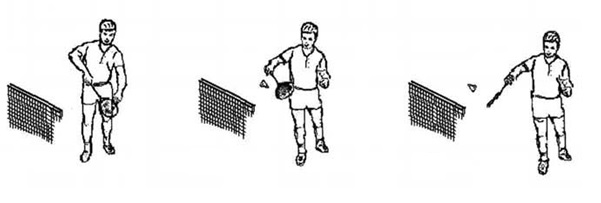


Рис. 17. Подача закрытой стороной ракетки

**Тактика одиночной игры**

Тактика (или план ведения) одиночной игры строится на следующих принципах:

1. Измотать противника, максимально нагружая его сложными

перемещениями по площадке.

2. Заставить его ошибаться, чередуя высокодалекие, атакующие удары с филигранной игрой у сетки, а также активно применяя обманные приемы и нестандартные решения.

3. Постоянно искать слабые стороны в игре соперника и максимально использовать их.

Всем мастерам ракетки и волана известна нестареющая аксиома − в бадминтоне выигрывает атакующий стиль. А это значит:

− выполнять все удары в наиболее высокой точке;

− защищаясь, встречать волан как можно ближе к сетке, даже отбивая смеш;

− постоянно подавлять активность соперника, навязывая ему свою игру;

− чаще применять те технические приемы и тактические комбинации, которые получаются лучше всего;

− никогда не менять тактики, которая надежно приносит выигрыш очка. Она может быть очень простая − удар назад и подставка на сетку, но эффективная;

− не стесняться играть просто. Изменение тактики целесообразно только при несомненном проигрыше.

Реализация тактического плана игры начинается с разумного использования первого удара − подачи. В одиночной игре чаще всего применяются высокодалекие подачи, реже плоские и короткие, очень редко − высокие атакующие. Подачу надо выполнять так, чтобы сразу поставить соперника в неудобное положение. Этому в полной мере отвечает высокодалекая подача.

***Высокодалекая подача*** наиболее эффективна в одиночной игре в силу того, что, применяя ее, спортсмен уменьшает возможности соперника для успешной атаки с ходу, заставляя его принимать волан над задней линией на максимально далеком расстоянии от сетки, что одновременно усложняет противнику игру и в ее зоне. Такая подача, исполненная технически правильно, сразу же позволяет подающему

получить контроль над игровой ситуацией, начать игру инициативно. Тактически выгодно заставлять соперника играть издалека, откуда его атакующие действия, как правило, не имеют большой силы, стабильности и эффективности.

Практика показывает, что при высокодалекой подаче принимающему могут помешать некачественное освещение площадки; неудобная покраска потолка или стен, при которой волан на большой высоте теряется из виду; сильная подпотолочная вентиляция или кондиционирование, которые могут неожиданно изменить траекторию полета волана. И еще один важный момент – подавать надо под самый слабый ответный удар соперника. Чаще всего это удар слева закрытой стороной ракетки. Спортсмены говорят: «Направляй волан под левую руку».

К высокодалекой подаче принимающему игроку гораздо сложнее приспособиться, чем к плоской или короткой. Плоские и короткие (низкие) подачи в одиночной игре чреваты возможностью быстрого атакующего ответа противника. Их преимущество только в одном - они должны периодически, а главное неожиданно перемежать высокодалекую подачу, чтобы нарушать ритм игры противника. Поэтому для этих подач весьма существенен правильный выбор момента подачи, когда соперник привык к высокодалекой и занимает неправиль- ную позицию для их приема.

Предпочтительные варианты высокодалекой подачи: из правого поля в центральный дальний угол, из левого поля в левый дальний угол площадки противника. Правильные ответы на такие подачи показаны на рис. 18 − 20.

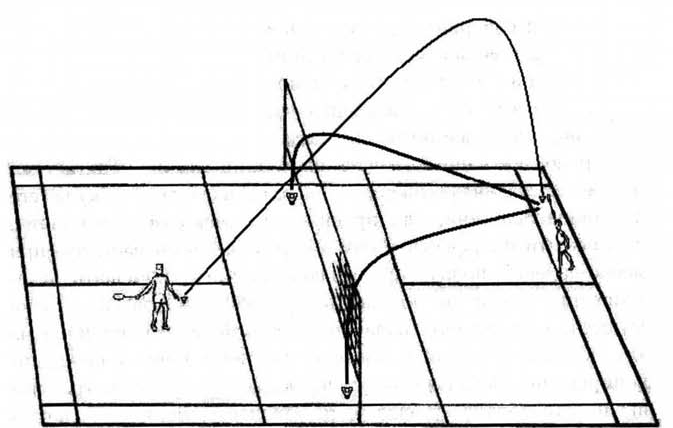


Рис. 18. Ответ на высокодалекую подачу сбросом под угловые стойки.

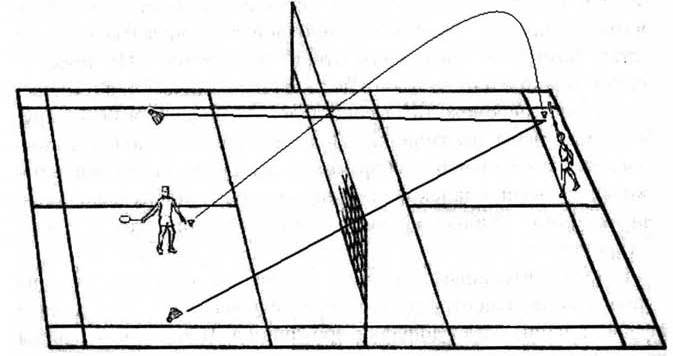


Рис. 19. Ответ на высокодалекую подачу атакующим ударом в полполя под боковую линию.

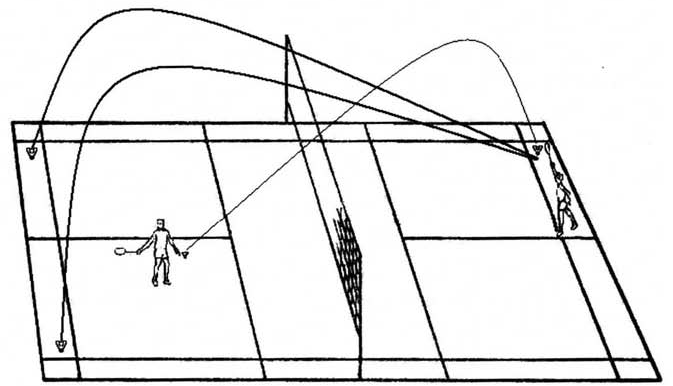


Рис. 20. Ответ на высокодалекую подачу высоким ударом в углы под заднюю линию.

После подачи важно быстро занять основную игровую стойку в центре площадки (рис. 21).



Рис. 21. Позиция игрока после подачи

Такая позиция позволяет быть примерно равноудаленным от любой точки, в которую может прилететь ответный волан, и активно продолжать игру.

**Средства и методы воспитания физических качеств**

Средства и методы специальной физической подготовки призваны решать задачи развития и совершенствования двигательных качеств и навыков применительно к требованиям технической подготовки для совершенствования быстроты, скоростной выносливости, дальнейшего развития подвижности в суставах и эластичности мышц, ловкости и координации движений. С этой целью применяются специальные упражнения (общего и локального воздействия). Рассмотрим несколько примеров.

***Развитие выносливости***

Развитие данного качества особенно ценно, так как оно влияет на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

На начальных этапах развития выносливости, когда организм еще не готов к нагрузкам большой мощности, целесообразно применять равномерный метод распределения нагрузки в виде различных беговых упражнений:

‒ бег по пересеченной местности;

‒ чередование передвижений различными способами: спиной вперед, левым и правым боком, чередуя приставной шаг со скрестным;

‒ бег с жонглированием волана, различные имитационные ударные движения и броски предметов с последующим подниманием их на ходу в выпаде.

Развивать выносливость можно, включая игру в бадминтон на счет. Однако при этом необходимо учитывать эмоциональные нагрузки, ведь очень трудно сознательно регулировать работу во время игры. С развитием тренированности большой эффект в развитии выносливости будет давать интервальный метод распределения нагрузки, требующий строгого контроля над режимом нагрузок и отдыха, что связано с повышенной утомляемостью ЦНС.

Можно предложить несколько групп упражнений для использования их в интервальном методе:

1. Упражнения в беге:

‒ бег по пересеченной местности со сменой способов передвижения;

‒ бег со сменой направления через каждые 5 − 10 м с поворотами на ходу в момент смены направления;

‒ перемещение с прыжками через скакалку.

‒ Все эти упражнения можно выполнять и в зале.

2. Прыжковые упражнения:

‒ прыжки на левой или правой ноге, двух ногах (на месте, на дистанции);

‒ прыжки через барьеры;

‒ прыжки на скамейку (на время);

‒ напрыгивание на предметы.

3. Имитационные упражнения бадминтониста, перемещения по площадке и имитация различных ударов:

‒ выход в два шага из основной позиции в левую и правую переднюю части площадки, выполняя имитации различных ударов;

‒ поперечное перемещение с имитацией плоского удара справа и нападающего удара слева;

‒ продольные перемещения с имитацией смеша в прыжке на задней линии и атаки стрелкой на сетке;

‒ диагональные перемещения с имитацией различных ударов слева и добиванием на сетке справа.

Эти упражнения удобны еще тем, что их можно выполнять вне площадки.

4. Упражнения с воланом.

Для воспитания выносливости в интервальном режиме с большим успехом можно использовать упражнения с воланом на площадке. Возможна как временная дозировка, так и количественная (количество ударов по волану).

Примерные комбинации:

*Комбинация № 1*

Вводный удар высокая подача (игрок А).

1. Смеш (игрок Б).

2. Короткий удар (игрок А).

3. Высокая откидка (игрок Б).

4. Смеш (игрок А).

5. Короткий удар (игрок Б).

6. Высокий удар (игрок А).

7. Удар № 1.

*Комбинация № 2*

1. Кроткий удар (игрок Б).

2. Короткий удар (игрок А).

3. Высокоатакующий удар (игрок Б).

4. Короткий удар (игрок А).

5. Короткий удар (игрок Б).

6. Высокоатакующий удар (игрок А).

7. Удар № 1.

*Комбинация № 3*

1. Высокоатакующий удар (игрок Б).

2. Короткий удар (игрок А).

3. Короткий удар на сетке (игрок Б).

4. Высокий удар от сетки (игрок А).

5. Удар № 1.

***Развитие ловкости***

Для развития этого качества в бадминтоне используют специальные упражнения с ракеткой и воланом:

‒ жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки за спиной и между ног;

‒ жонглирование в парах, применяя удары из-за спины и между

ног;

‒ игра в парах двумя и тремя воланами;

‒ бег типа слалом.

Упражнения, направленные на активизацию способности анализировать пространственно-временные характеристики:

‒ удары волана с указанием времени и дальности полета;

‒ удары волана по точкам площадки (на точность);

‒ упражнения с закрытыми глазами.

Все эти упражнения приносят желаемый результат лишь тогда, когда техника исполнения позволяет выполнять их в максимально быстром темпе.

**Примерные практические занятия**

Практический материал этого раздела поможет преподавателю успешно решить задачу начального обучения основам бадминтона.

**Урок 1**

*Задачи*:

1. Освоение хвата ракетки, игровых стоек.

2. Изучение короткой подачи, высокодалеких ударов.

3. Тестирование.

*Подготовительная часть*

Разминка: общеразвивающие упражнения (ОРУ) с чередованием перемещений по кругу различными видами ходьбы.

*Основная часть*

1. Рассказ, показ наглядных пособий, кинограмм: а) хвата ракетки; б) сгибания и разгибания в лучезапястном суставе кисти с ракеткой; в) кругов в лучезапястном суставе кистью с ракеткой; г) восьмерки в лучезапястном суставе кистью с ракеткой.

2. Жонглирование: а) поднимание и опускание ракетки с воланом вверх-вниз; б) подбрасывание волана с ракетки вверх и ловля его ракеткой внизу; в) подбрасывание волана на различную высоту правой и левой сторонами ракетки.

3. Выполнение короткой подачи без замаха.

4. Удары по подвесному волану без замаха над головой.

5. Удары по набрасываемому волану без замаха над головой.

6. Тестирование: а) передвижений вдоль сетки боком приставными шагами; б) передвижений из-за задней линии площадки к сетке вперед и назад.

7. Произвольная игра.

*Заключительная часть*

1. Прыжки со скакалкой.

2. Подведение итогов.

**Урок 2**

*Задачи:*

1. Освоение мягких ударов перед собой, короткой подачи с за-

махом.

2. Изучение удара над головой справа, нападающего удара над

головой справа.

*Подготовительная часть*

Разминка. ОРУ те же, что в уроке 1. Жонглирование: а) подбрасывание волана с ракетки и ловля его ракеткой внизу; б) подбрасывание волана на различную высоту правой и левой сторонами ракетки.

*Основная часть*

1. Выполнение: а) короткой подачи без замаха; с замахом; б) мягких ударов перед собой с подбрасыванием волана ракеткой; в) мягких ударов перед собой с обозначением ловли волана ракеткой; г) высокодалекого удара без замаха после набрасывания волана; д) высокодалекого удара без замаха после набрасывания волана рукой партнера; е) нападающего удара без замаха после набрасывания волана себе ру-

кой.

2. Тестирование силовых качеств:

− поднимание ног до положения касания пола за головой из положения лежа на спине;

− выпрыгивание из упора присев с доставанием мяча.

*Заключительная часть*

1. Прыжки со скакалкой.

2. Подведение итогов.

**Урок 3**

*Задачи:*

1. Изучение плоской подачи, плоских ударов.

2. Освоение перемещений вперед к сетке с возвращением в центральную позицию, замаха и удара при выполнении удара над головой.

*Подготовительная часть*

Разминка: ОРУ те же, что в уроках 1, 2.

*Основная часть*

1. Объяснение и выполнение: а) плоской подачи; б) плоской подачи в определенную зону; в) плоской подачи и мягкого ответа к сетке; г) плоских ударов справа и слева; д) перемещений к сетке и возвращения в центральную позицию; е) перемещений к сетке по частям медленно; ж) перемещений к сетке слитно без остановок с маленькой скоростью; з) перемещений вперед к сетке предельно быстро; и) замаха и удара стоя на месте после набрасывания волана рукой партнера.

2. Имитация: а) замаха и удара над головой с перемещением назад в один шаг, в три шага; б) замаха при выполнении удара над головой справа, стоя на месте.

3. Учебная игра с применением коротких подач, мягких ударов и высокодалеких ударов.

*Заключительная часть*

1. Прыжки со скакалкой.

2. Подведение итогов.

**Урок 4**

*Задачи*:

1. Совершенствование плоских ударов и перемещений вперед и высокодалекого нападающего удара над головой справа.

2. Изучение высокодалекой подачи и перемещений назад при ударе над головой справа.

*Подготовительная часть*

Разминка. ОРУ с чередованием перемещений вперед в 1 − 2 шага.

*Основная часть*

1. Выполнение: а) плоских ударов сбоку от себя справа и слева с

шагом ногой в сторону; б) перемещений вперед в два шага; в) высокодалекой подачи; г) перемещений назад по частям медленно; д) перемещений с последующей имитацией замаха и удара над головой справа в среднем темпе; е) высокодалекой подачи и перемещения назад с последующей ловлей волана левой рукой и имитацией замаха и удара над головой.

2. Учебная игра с применением высокодалекой подачи, высокодалекого удара и нападающего удара.

*Заключительная часть*

1. Прыжки со скакалкой.

2. Подведение итогов.

**Урок 5**

*Задачи:*

1. Совершенствование ударов перед собой и перемещений вперед.

2. Совершенствование высокодалекой подачи, высокодалекого и нападающего ударов над головой.

*Подготовительная часть*

Разминка: ОРУ с чередованием перемещений вперед в один и два шага и перемещений назад в три шага.

*Основная часть*

1. Мягкие удары: а) перед собой и стоя на месте; б) перед собой с подходом к месту удара в один и два шага.

2. Выполнение: а) высокодалекой подачи с перемещением партнера назад на три шага и последующей ловлей волана левой рукой; б) высокодалеких ударов стоя на месте и с перемещением назад в один-два шага; в) высокодалекой подачи с перемещением партнера назад и высокодалекого удара; г) нападающего удара после высокодалекой подачи, стоя на месте.

3. Учебная игра с применением высокодалекой подачи и высокодалекого нападающего удара.

*Заключительная часть*

1. Прыжки со скакалкой. 2. Подведение итогов.

Приложение

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ВОЛАНОМ И РАКЕТКОЙ**

***«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 так далее. Броски выполняются с того места, где подобрали волан. В случае попадания, игрок меняется ролями с водящим. А также можно всех участников разделить на две группы. Например, 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. Обучающиеся разделены на 2 группы и располагаются в одну шеренгу на своих половинах площадки, на расстоянии 2-х метров (для начальной школы, и 4-5 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 метров 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.

***«Очисти свою площадку от воланов»***

Учащиеся разделены на 2 группы и располагаются на своих половинах площадки. У каждого игрока имеется волан. На площадки 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.

***«Эстафета с воланом»***

Все участники разделены 4-5 групп. Каждая группа располагается в начале спортивного зала, в колонну по одному. В руках у первых игроков в колоннах воланы. 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 бросают 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. Подобрав или поймав волан, второй игрок выполняет броски 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.

***«Вратарь»***

Игра проводится у стены, на которой мелом могут быть нарисованы ворота. Играют 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 - опадание 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.

***«Баскетбол с воланом»***

Учащиеся разделены на 2 или 4 группы. Игроки одной команды, передавая волан друг другу, стараются забросить его в кольцо противоположной команды. Перемещения с воланом в руках запрещены. Нельзя вырывать волан из рук соперника, можно только перехватывать. Игра проводиться одним воланом, когда класс разделен на две самостоятельные группы, которые одновременно играют на одной баскетбольной площадке, или разделены на 4 группы по 2 группы на каждом кольце.

***«Охота на волка»***

Учащиеся 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 бегает по залу, в течение 30 секунд или 1 минуты. 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 ддним из охотников, и такая смена проводится поочередно, пока каждый не побывает в роли волка. Побеждает игрок набравший меньшее число штрафных очков.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Скрипко, А. В. В игре стремительный волан / А. В. Скрипко, В. С. Шульман. – Минск: Полымя, 1990. – 141 с.

2. Смирнов, Ю. Н. Бадминтон: учеб. для ин-тов физ. культуры / Ю. Н. Смирнов. – М. : Советский спорт, 2011. – 248 с. – ISBN 978-5- 9718-0492-5.

3. Суслов, Ф. П. Современная система спортивной подготовки / Ф. П. Суслов, В. Л. Сыч, – М. : Владос-Пресс, 2002. – 213 с.

4. Помыткин, В. П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика физической культуры / В. П. Помыткин. – Ульяновск: Ульяновский дом печати, 2012. – 344 с. – ISBN 978-5-98585-081-9.

5. Рыбаков, Д. П. Основы спортивного бадминтона / Д. П. Рыбаков, М. И. Штильман. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 176 с.

6. Щербаков, А. В. Игра бадминтон: учеб.-метод. пособие / А. В. Щербаков, Н. И. Щербакова. − М. : Советский спорт, 2010. – 156 с. – ISBN 978-5-97180-423-9.

7. Официальный сайт всемирной федерации бадминтона [Электронный ресурс]. – URL: www.intbadfed.org (дата обращения: 06.06.2015).

8. Международный бадминтонный портал [Электронный ресурс]. – URL: www.worldbadminton.com (дата обращения: 15.07.2015). 9. Официальный сайт ВФБ [Электронный ресурс]. – URL: www.russianbadminton.ru (дата обращения: 11.06.2015)