

Министерство образования и науки Российской Федерации
Байкальский государственный университет

Верховный Суд Российской Федерации
Восточно-Сибирский филиал
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Российский государственный университет правосудия»

Н. В. Казанцева
Е. В. Глазова
А. А. Малёванный

**Методика обучения бадминтону
для студентов средних специальных
и высших учебных заведений**

Учебное пособие

Иркутск
Издательство БГУ
2016

УДК 796.344
ББК 75.565
К14

Печатается по решению редакционно-издательского совета
Байкальского государственного университета

Рецензенты канд. пед. наук Э. Э. Кугно
канд. пед. наук Е. П. Албитова

Казанцева Н. В.

К14 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

Представлена история возникновения бадминтона. Описаны правила игры, подробно изложена методика обучения техническим и тактическим приемам в игре. Представлены подробные тематические планы по бадминтону в рамках дисциплины «Физическая культура» в среднем и высшем профессиональном образовании.

Для студентов и преподавателей физической культуры средних специальных и высших учебных заведений.

УДК 796.344
ББК 75.565

© Казанцева Н. В.,
Глазова Е. В.,
Малёванный А. А., 2016
© Издательство БГУ, 2016
© ВСФ ФГБОУ ВО «РГУП», 2016

ISBN 978-5-7253-2882-0

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
1. История возникновения и развития бадминтона.....	7
1.1. История возникновения бадминтона в мире	7
1.2. История развития бадминтона в России	10
1.3. История развития бадминтона в Иркутской области	12
2. Правила игры в бадминтон (краткое описание)	15
3. Бадминтон в олимпийском движении.....	19
4. Техника безопасности на занятиях бадминтоном	22
5. Бадминтон в структуре дисциплины «Физическая культура» в рамках среднего и высшего профессионального образования	25
5.1. Цели и задачи методики обучения бадминтону в структуре дисциплины «Физическая культура» в рамках среднего и высшего профессионального образования.....	25
5.2. Тематические планы распределения учебного материала для студентов среднего специального и высшего профессионального образования, занимающихся бадминтоном	26
6. Общая физическая подготовка в бадминтоне	31
6.1. Развитие скоростных качеств на занятиях бадминтоном	31
6.2. Развитие скоростно-силовых качеств на занятиях бадминтоном	33
6.3. Развитие координационных способностей на занятиях бадминтоном	35
6.4. Развитие выносливости на занятиях бадминтоном	37
6.5. Развитие силовых способностей на занятиях бадминтоном	40
7. Основы методики обучения игры в бадминтон	52
7.1. Основы технической подготовки игры в бадминтон.....	52
7.1.1. Общие методические рекомендации технической подготовки в игре	52
7.1.2. Основы техники и методика обучения в бадминтоне	54

7.1.3. Игры и игровые упражнения с элементами бадминтона ...	63
7.2. Основы тактической подготовки в бадминтоне.....	69
7.2.1. Общие закономерности тактической подготовки в бадминтоне.....	69
7.2.2. Тактика одиночной игры.....	71
7.2.3. Тактика парной игры	72
8. Системы оценивания успеваемости студентов средних специальных и высших учебных заведений, занимающихся бадминтоном.....	75
9. Способы проведения соревнований в бадминтоне	81
10. Интересные факты о бадминтоне	87
Список рекомендуемой литературы.....	89
Приложения.....	94

ВВЕДЕНИЕ

В новой целевой федеральной программе развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 гг. (утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 21 января 2015 г. № 30)¹ отмечается, что предыдущая программа на 2006–2015 гг., положив начало формированию общегосударственного комплекса мер по развитию физической культуры и спорта, не смогла реализовать задачи создания федеральных тренировочных центров по некоторым планируемым видам спорта, в том числе по бадминтону. Одним из условий реализации программы является создание научно-методической базы, повышающих ее эффективность. Таким образом, актуальность разработки представленного учебно-методического пособия очевидна.

В настоящее время специалисты в области физической культуры высших и средних специальных учебных заведений находятся в поиске новых современных инновационных подходов в области физического воспитания студентов. Инновационные инициативы и современные методические подходы в обучении начинаются с поиска новых, более перспективных средств педагогической деятельности, в апробации новых методик обучения.

Новые инновационные подходы передаются при распространении передового опыта между педагогами, расширяя перспективы развития научно-методической базы в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Несмотря на то что бадминтон включен в программу Олимпийских игр с 1992 г., в Российской Федерации он недостаточно развит. В Иркутской области данный вид спорта также развит недостаточно. Некоторыми причинами этого считаем недостаточное развитие материально-технической и научно-методической базы для реализации подготовки спортивного потенциала молодежи в данном виде спорта.

В настоящее время в ряде высших учебных заведений Российской Федерации при организации учебного процесса по физическому воспитанию студентов широко используется секционная форма работы. Студенты имеют возможность свободного выбора направления подготовки с использованием средств и методов различных видов спорта и

¹ Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>.

двигательной активности. Определение того или иного вида спорта, которое сознательно осуществляет студент, является началом осмысленного выбора форм двигательной активности, удовлетворяющих его индивидуальным физическим и психологическим потребностям.

Бадминтон является одним из наиболее популярных видов спорта, который используется для физической подготовки студентов, в том числе в высших учебных заведениях г. Иркутска. Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

Зрелищность и эффективное воздействие на организм предопределяют включение этого вида спорта в систему физического воспитания в школах, средних специальных и высших учебных заведениях.

Широкие возможности вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон как реабилитационное средство в группах общей и специальной медицинской подготовки. Так, существует ряд исследований¹, доказывающих благотворное влияние на состояние зрения при занятиях бадминтоном, который является своеобразной гимнастикой для глаз, позволяющей повысить скорость зрительных восприятий и скорость адаптации зрения².

В свете вышеизложенного применение разработанной методики обучения бадминтону в виде представленного учебного пособия в рамках реализации рабочей программы по физической культуре в средних специальных и высших учебных заведениях будет способствовать формированию новых инновационных подходов, идей и проектов в области педагогической деятельности, формированию интереса к предлагаемому виду спорта, развитию и распространению его в Иркутске и Иркутской области.

Предложенная методика будет способствовать формированию навыков технических и тактических приемов в игре бадминтон, развивать такие физические качества, как быстроту, гибкость, координационные и скоростно-силовые способности у студентов.

¹ Илькевич К. Б. Бадминтон в системе физической подготовки космонавта // Молодежь и социальная модернизация России: инновационная миссия и гражданская ответственность: материалы науч.-практ. конф. Люберцы, 2011. С. 32–37.

² Илькевич К. Б., Медведков В. Д. Роль бадминтона в сохранении зрения при получении профессионального образования студентами художественных вузов // Науч.-теорет. журн. «Ученые записки». 2014. № 2 (108). С. 71–75.

1. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ БАДМИНТОНА

1.1. История возникновения бадминтона в мире

На сегодняшний день историки не имеют однозначного мнения о месте зарождения игры в бадминтон. Исходя из современных исторических сведений¹ считается, что некое подобие игры в бадминтон существовало несколько тысячелетий назад в разных частях мира. В Древней Греции была игра, где волан перебрасывали друг другу с помощью ног и рук. В Японии в XIV в. существовала игра «ойбане» (рис. 1). Воланчики делали из вишневой косточки, в которую втыкали перья. Отбивали такие воланы ракетками, сделанными из дерева.



Рис. 1. Изображение конца XVIII в. Япония

В XIII в. во Франции возникла игра «же-де-пом» (по букв. «игра с яблоком»). В ней мячик перебрасывали через веревку или сетку сначала руками, а после – деревянными битами. Аналогичная игра была и в средневековой Англии – «ракетка и волан» (battledore and shuttlecock). В Китае, во времена правления династии Чу, в 1122 г. до н. э., играли в мяч с перьями, и игра называлась «дзи-дзяу-ци». В Индии ученые нашли наскальные рисунки, изображающие игру, ко-

¹ Буркот К. Н. История бадминтона // Детский тренер. 2006. № 4. С. 130–135.

торая в разных источниках звучит как «пуна», «пунэ», «пионэ», реже «роопа», датируемые двумя тысячелетиями назад¹.

В России издавна увлекались игрой в волан, которая называлась «леток». В «Толковом словаре» В. И. Даля, датируемом 1863 г., мы находим: «Волан – закругленная с одного конца пробка, с перьяным венцом в другом конце, для игры в мячи; леток, летучка, ее бьют, вскидывая ракетой, лаптой, лопастью».

Но прообразом современной игры является все же Индия, где многие века существовал детская игра, где нужно было как можно дольше удерживать волан в воздухе. Играли в нее сразу несколько детей, встававшие в круг и перебрасывающие друг другу пробку с перьями².

Английским офицерам, служившим в Индии, понравилась эта игра и они привезли ее на родину, в Англию. Но уже 1873 г. еще в Индии британцами были написаны первые правила бадминтона.

В 1875 г. был образован первый офицерский клуб «Фолькстоун». Первый президент Ассоциации бадминтона – полковник Долби, принимал активное участие в создании новых правил, в основу которых легли правила индийской игры. Некоторые из этих правил сохранились и до настоящего времени.

В Англии появились новые клубы, а игра в бадминтон стала популярной. Центром развития и распространения игры в бадминтон в Англии стала усадьба герцога Бофорта под названием Бадминтон, от которого игра с воланом и получила новое название (рис. 2).



Рис. 2. Иллюстрация из британского журнала в XIX в.

¹ Сверкунова Г. Дата рождения неизвестна: История происхождения настольного тенниса и бадминтона // Спортивные игры. 1990. № 7. С. 38–39.

² Там же.

Ассоциация бадминтона Англии создавалась в течение 20 лет и в 1893 г. издала первые официальные правила игры. В связи с растущей популярностью нового вида спорта началось производство воланов. Первый патент на их изготовление получила в 1898 г. в Англии Энн Джексон, и тогда же был проведен первый официальный турнир. 4 апреля 1899 г. в Лондоне состоялся первый чемпионат Англии по игре в бадминтон.

С 1900 г. стали проводиться традиционные международные Уимблдонские турниры по бадминтону, которые долгое время считались неофициальными чемпионатами мира.

5 июля 1934 г. была создана Международная федерация бадминтона (ИБФ) в составе девяти стран: Англии, Дании, Ирландии, Канады, Новой Зеландии, Нидерландов, Франции, Уэльса и Шотландии.

Под ее эгидой с 1947 г. проводится чемпионат мира по бадминтону среди мужчин – Кубок Томаса, а с 1955 г. аналогичные соревнования среди женщин – кубок Уэбер.

В 1990 г. прошел Первый чемпионат мира среди студентов, который проводится с периодичностью один раз в два года.

В 1972 г. на XX летних играх в Мюнхене состоялись первые показательные олимпийские выступления бадминтонистов. С 1992 бадминтон был признан олимпийским видом спорта и включен в программу летних игр, которые состоялись в Барселоне. Более подробно о бадминтоне в олимпийском движении будет описано в следующем разделе.

Интерес к бадминтону не перестает расти и на сегодняшний день, в мире насчитывается уже более 50 млн любителей бадминтона. Этот вид спорта приобрел огромную популярность в Китае, Японии, Малайзии, Индонезии, Корее.

Уровень азиатских игроков намного выше европейских. И все же, несмотря на это, европейские спортсмены стремятся и оказывают сегодня серьезную конкуренцию странам Азии.

Самым знаменитым игроков в бадминтон считается спортсмен из Китая Линь Дань, который переиграв в финале первую ракетку мира малайзийца Ли Цзунвэя, завоевал последний трофей, доселе отсутствовавший в его коллекции, – «золото» в личном первенстве Азиатских игр, проводимых один раз в четыре года. Таким образом, впервые в истории Линь Дань выиграл все крупнейшие турниры по бадминтону хотя бы один раз. Он обладатель исключительной манеры игры, в частности ввиду хватки ракетки левой рукой. Линь Дань

обладает гибкой системой игры, сочетающей одновременно действия у сетки и агрессивную защиту на задней линии. Агрессивность выражается в более близкой к сетке позиции при защите, что требует моментальной реакции, но позволяет отражать волан очень коротко, заставляя только что атаковавшего с задней линии соперника доставать волан из-под сетки и тем самым нивелируя ценность атак. По сути, лишая соперника атакующей игры, Линь Дань добился стратегического преимущества в розыгрыше очка. Плюс к этому он обладает способностью «нырять» ласточкой за воланом и после этого продолжать розыгрыш, чем увеличивает контролируемую площадь корта. Линь Дань изменил представления о выборе позиции ног для атак, прыгая на смех из любых неудобных для этого положений, без разбега, а также нанося удары с задней линии, казалось бы, еле успевая к волану, именно за счет специфической работы ног и разворота корпуса¹.

Наибольшее распространение бадминтон получил в таких странах Европы, как Англия, Дания, Швеция, Германия.

1.2. История развития бадминтона в России

Современный бадминтон в России начинает активно развиваться в конце 50-х, в начале 60-х гг. Именно в это время начинают создаваться городские клубы любителей бадминтона по всей стране (рис. 3). Вот выдержка из журнала «Спортивные игры» за 1963 г.: «Бадминтон – самая молодая в нашей стране игра. Наша молодежь впервые увидела ее в 1957 г. в дни московского Всемирного фестиваля молодежи и студентов. Игра полюбилась и мяч с перьями полетел по всей стране»².

Началом развития профессионального бадминтона в России условно можно считать образование национальной Федерации бадминтона в 1961 г. Первым председателем Федерации бадминтона в России был солист Московской оперетты, заслуженный артист РСФСР Николай Осипович Рубан.

Первый личный Чемпионат Советского Союза по бадминтону состоялся в 1963 г. В нем приняли участие 160 чел., в основном

¹ Шахрай С. М. Сергей Шахрай: «Прелесть Олимпиады – в ее непредсказуемости»: [беседа с президентом Федерации бадминтона России / зап. В. Ласицкас] // Спорт-экспресс. 2012. 16 июля. С. 16.

² Будут у нас и мастера бадминтона // Спортивные игры. 1963. № 6. С. 8.

спортсмены из Москвы и Московской области. Поэтому пионерами российского современного бадминтона по праву считаются москвичи, которые в 1959 г. провели первое официальное соревнование по бадминтону в рамках городского первенства.

Первой профессиональной командой по бадминтону по праву считается «Метеор» из Днепропетровска, возглавляемый тренером Анатолием Гайдуком. Эта команда на протяжении многих лет выигрывала чемпионаты Советского Союза по бадминтону.

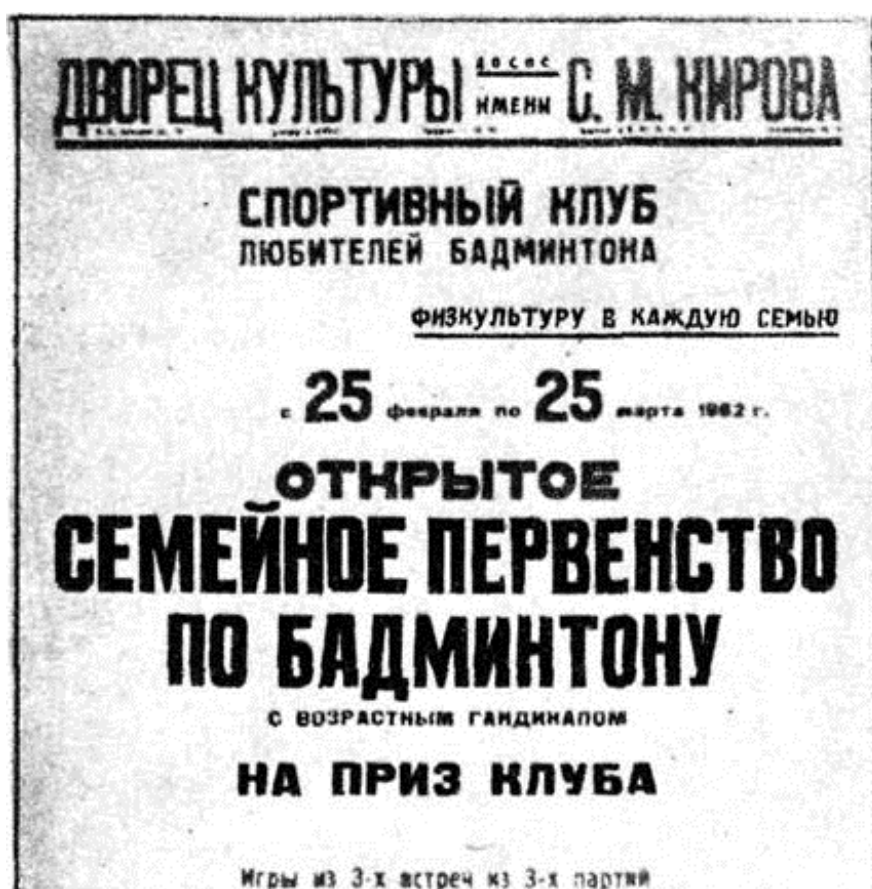


Рис. 3. Афиша городского питерского клуба любителей бадминтона, 1962 г.

В современной России зарегистрировано около 100 тыс., занимающихся бадминтоном¹. В настоящее время существуют такие сильнейшие клубы, как «Локомотив – Рекорд» (г. Москва) и «Приморье – Новая Лига» (г. Владивосток). С историей Кубка Европейских Чемпионов среди клубных команд, который проводится с 1978 г.,

¹ Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.

связаны победы российских прославленных клубов. Первым чемпионом Кубка Европы в 1988 г. стал «СКА» (г. Омск). «Локомотив – Рекорд» два года подряд в 2002 и 2003 г. становился победителем Лиги Европейских Чемпионов. Но наибольших успехов в этих престижных международных соревнованиях добилась команда «Приморье» из Владивостока, которая смогла завоевать Кубок Чемпионов шесть раз: с 2006 по 2009 г., в 2014 и 2015 г.

1.3. История развития бадминтона в Иркутской области

Бадминтон в Иркутской области зародился в 1977 г., когда была образована Федерация бадминтона Иркутска, председателем которой был избран Л. Д. Никифоров¹. Городская секция бадминтона, начиная с 1976 г., проводила свои занятия во многих спортивных залах Иркутска.

В 1978 г. были проведены первые крупные соревнования по бадминтону в Иркутске – личное первенство города. Игры проводились по круговой системе в один круг. Всего в соревнованиях приняли участие 28 чел.

В 1979 г. было проведено второе личное первенство города Иркутска.

В конце 1979 г. состоялось командное первенство Иркутска, в котором приняло участие четыре команды. Команды состояли из четырех игроков: двое мужчин и две женщины. Были проведены одиночные мужские (1 и 2 ракетки) и одиночные женские (1 и 2 ракетки), парные мужские, парные женские и смешанные встречи.

До 1983 г. регулярно проводились личные и командные первенства города, блицтурниры и другие соревнования по бадминтону.

С 1994 г. до настоящего времени бадминтонисты Иркутска тренируются в зале физкультурно-оздоровительного комплекса при Национальном исследовательском Иркутском техническом университете.

В октябре 2012 г. на общем собрании бадминтонистов Иркутска было решено учредить организацию «Федерация бадминтона Иркутской области», которая успешно функционирует и по сей день, занимаясь организацией соревнований по бадминтону на областном и городском уровне. Помимо организации и проведения соревнований федерация выполняет ряд функций, прописанных в основных целях деятельности организации.

¹ Официальный сайт федерации бадминтона Иркутской области. Режим доступа: <http://www.badmirk.ru>.

Основные цели деятельности Федерации:

- развитие и популяризация бадминтона как массового вида спорта в интересах физического воспитания и физического развития населения;
- организация и проведение соревнований;
- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья населения, организация досуга;
- подготовка и повышение квалификации инструкторов, тренеров и судей;
- повышение эффективности использования спортивных сооружений.

В последние несколько лет федерацией ежегодно организуются и проводятся ряд соревнований: турнир по бадминтону среди преподавателей высших учебных заведений г. Иркутска, первенство Иркутской области по бадминтону, Рождественский турнир на призы Клуба любителей бадминтона «VOLANтеры».

24 ноября 2013 г. в Иркутске прошел этап грандиозного события – эстафеты Олимпийского огня. Иркутск стал 65 городом, принявшим символ Олимпийских игр.

В числе почетных участников эстафеты были и иркутские бадминтонисты, такие как Валерий Куприянов, Татьяна Тынянская, Виктория Давидзон, Анна Каляева.

Вопросы и задания для самостоятельного изучения темы

1. Как в разных странах в XIX в. называлась игра, похожая на бадминтон?
2. Откуда произошло название игры «бадминтон»?
3. Опишите первые правила игры в бадминтон, какая игра была прообразом современной игры в бадминтон.
4. Сравните первые правила игры с современными правилами, в чем их сходство и отличия.
5. В каких странах мира и почему наиболее популярен бадминтон?
6. Назовите фамилии наиболее известных бадминтонистов современности.
7. Как и когда начал развиваться современный бадминтон в России?
8. Опишите историю развития бадминтона в Иркутской области.

9. Какие функции выполняет такой орган, как федерация бадминтона по Иркутской области?
10. Презентация на тему «История возникновения бадминтона».
11. Доклад на тему «Развитие бадминтона в России».

2. ПРАВИЛА ИГРЫ В БАДМИНТОН

(краткое описание)

Корт (площадка) для парных и одиночных игр должен быть прямоугольным, размеченным линиями шириной 40 мм (рис. 4). Линии должны быть легко различимы, предпочтительно белого или желтого цвета. Все линии есть часть тех площадей поля, которые они ограничивают. Стойки для крепления сетки должны быть высотой 1,55 м от поверхности корта.

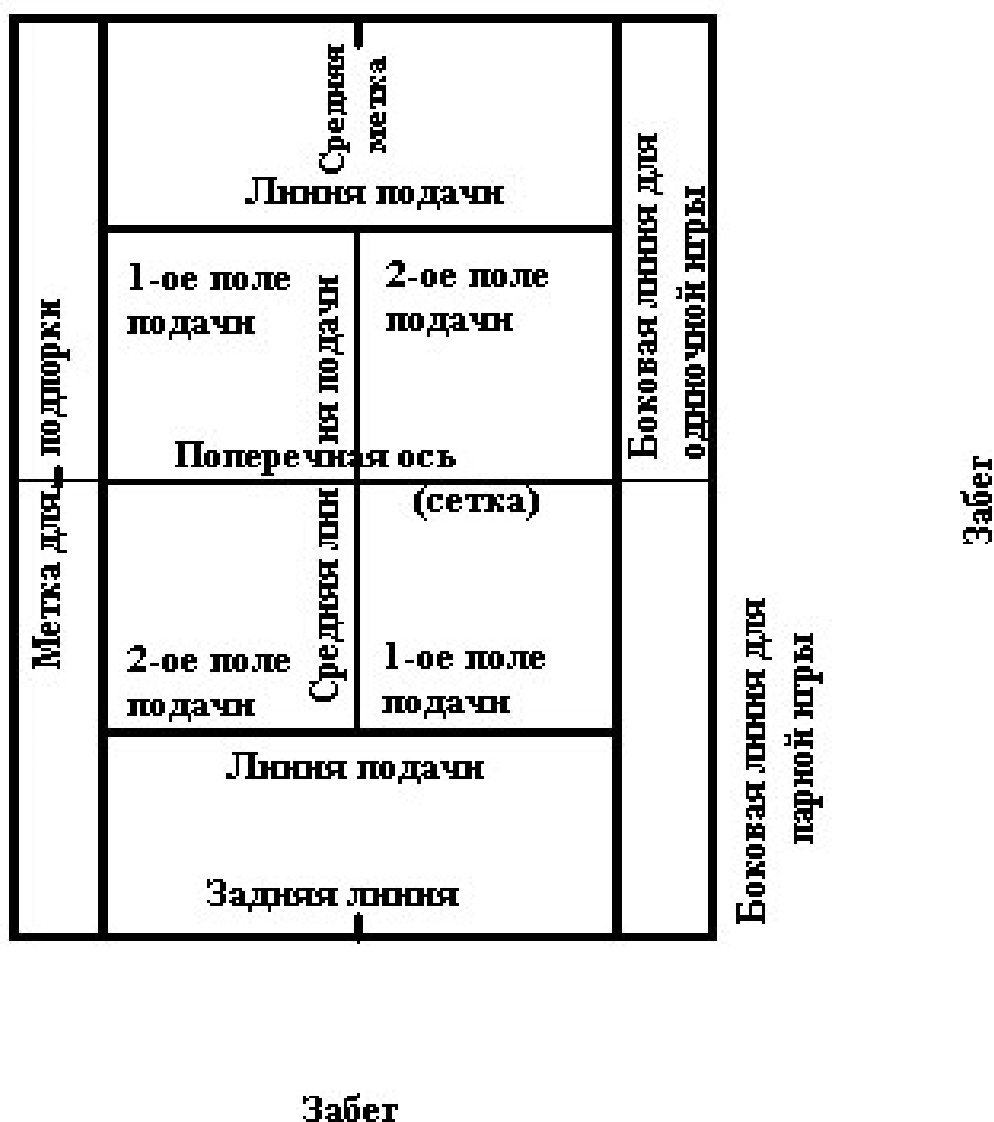


Рис. 4. Разметка линий корта

Стойки устанавливаются на боковых линиях. Ширина сетки по вертикали – 760 мм, длина по горизонтали – не более 6,1 м. Верхний

край сетки в центре корта должен быть на высоте 1,524 м от его поверхности и на высоте 1,55 м.

Волан изготавливается из натуральных и (или) синтетических материалов. Независимо от материала, полетные характеристики волана должны быть близки к характеристикам натурального перьевого волана с головкой из корковой пробки, обтянутой тонкой кожей. Ввиду отличия плотности и характеристик синтетических материалов от натуральных, допускаются отклонения от указанных величин до 10 %.

Рамка ракетки не должна превышать размеры 6,8 см и 2,3 см. Струнная поверхность должна быть плоской и состоять из отрезков пересекающихся струн, попеременно переплетенных в местах пересечения; она должна быть однородной.

Перед началом матча проводится жеребьевка; сторона, выигравшая жребий, может выбрать между подавать или принимать подачу, или начинать игру на одной или другой стороне корта. Сторона, проигравшая жеребьевку, после этого, делает оставшийся выбор. Участникам, перед началом матча, предоставляется время для разминки – 2 мин.

Матч проводится до выигрыша двух геймов из трех. Гейм выигрывает сторона, первой набравшая 21 очко. Стороне, выигравшей розыгрыш, засчитывается очко. Сторона выигрывает розыгрыш, если соперник(и) допускает ошибку или если волан вышел из игры, коснувшись поверхности корта на стороне соперника (-ов).

При счете «20:20» сторона, первой набравшая разницу в 2 очка, выигрывает гейм. При счете «29:29» сторона, выигравшая 30-е очко, выигрывает гейм. Сторона, выигравшая гейм, первой подает в следующем гейме.

Игроки должны поменяться сторонами:

- по окончании первого гейма;
- перед началом третьего гейма (если он нужен);
- в третьем гейме, когда одна из сторон наберет 11 очков.

При правильной подаче:

– не допускается чрезмерной задержки выполнения подачи; подающий и принимающий должны стоять в пределах диагонально расположенных полей подачи;

– волан должен находиться ниже талии подающего в момент удара по нему ракеткой;

- стержень ракетки подающего, в момент удара по волану, должен иметь наклон вниз;
 - волан должен быть направлен по восходящей линии от ракетки. Нарушение («фол») имеет место, если:
 - подача совершена не по правилам;
 - во время подачи волан попадает в сетку или перелетев сетку, застревает в ней;
 - пролетает сквозь сетку или под ней;
 - не перелетает через сетку;
 - касается потолка или стен зала;
 - касается тела или одежды игрока;
 - будет пойман и задержан на ракетке, а затем брошен при совершении удара;
 - будет отбит дважды последовательно одним и тем же игроком двумя ударами;
 - во время игры, игрок касается сетки или стоек ракеткой, телом или одеждой;
 - вторгается на сторону соперника поверх или под сетку ракеткой или телом так, что помешает сопернику.
- Волан считается вне игры, если:
- ударяется о сетку или стойку и начинает падать к поверхности корта на стороне игрока, выполнившего удар;
 - коснется поверхности корта;
 - объявлен «спорный», «стоп» или зафиксировано нарушение («фол»).
- Полное описание правил игры в бадминтон расположено на официальном сайте федерации бадминтона¹.

Вопросы и задания для самостоятельного изучения темы

1. Ознакомиться с полным описанием правил бадминтона на сайте федерации бадминтона.
2. Ознакомиться с терминологией бадминтона.
3. Ознакомиться с основными жестами судей.
4. Описать основные разметки в игре бадминтон.
5. В каких случаях игроки должны поменяться сторонами?

¹ Официальный сайт федерации бадминтона Иркутской области.

6. Каким критериям отвечает правильная подача?
7. В каких случаях возникает нарушение?
8. В чем заключается отличие правил в одиночной и парной игре?
9. Чем отличается разметка на поле для одиночных и парных игр?
10. Реферат на тему «Основные правила игры в бадминтон».
11. Презентация на тему «Терминология и судейство в бадминтоне».

3. БАДМИНТОН В ОЛИМПИЙСКОМ ДВИЖЕНИИ

Впервые на Олимпийских играх бадминтон появился в 1972 и 1988 г. как в демонстрационный вид спорта, а с 1992 г. в Барселоне бадминтон становится олимпийским видом спорта (рис. 5). Сначала в данном виде спорта разыгрывалось только четыре комплекта медалей в четырех категориях – мужской, женской и два парных. Однако уже в 1996 г. на Олимпиаде в Атланте было впервые проведено соревнование и в смешанной категории (так называемый микст).

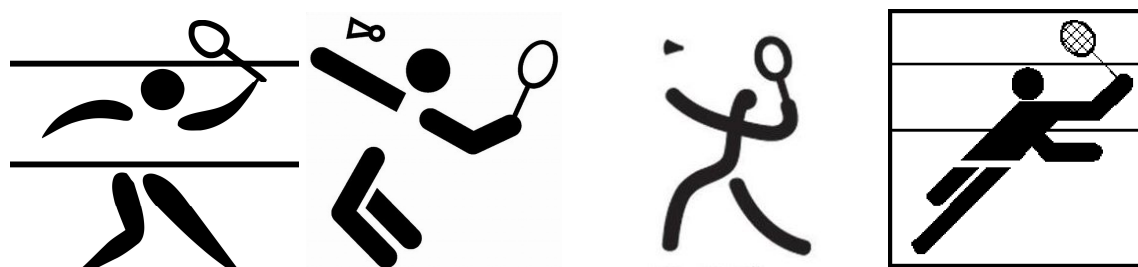


Рис. 5. Логотипы бадминтона на Олимпийских играх

Первым олимпийским чемпионом в мужском одиночном разряде стал Алан Кусума Виратама (Индонезия), в женском одиночном разряде – Суси Сусанти Хадитано (Индонезия).

На сегодняшний день бадминтон наиболее популяризирован в Китае, поэтому в мировом и олимпийском бадминтоне эта страна традиционно лидирует.

Китай по праву считается державой больше всего играющей в бадминтон. В 2000 г. в Афинах практически все золотые медали, кроме одиночного женского разряда были завоеваны китайцами. В 2004 г. Китай снова лидировал в медальном зачете по бадминтону с тремя золотыми, одной серебряной и одной бронзовой медалью. В 2008 г. в Пекине «в своих стенах» китайцы отличились тем, что заняли почти весь пьедестал в медальном зачете по бадминтону. На Олимпиаде – 2012 бадминтон опять почти полностью был завоеван китайцами: они взяли восемь медалей – пять золотых, две серебряных и одну бронзовую, т. е. все золото и большую часть всех призовых мест.

Самым зрелищным поединком в бадминтоне Олимпиады в Лондоне стал второй поединок между китайским фаворитом Линь Даном (Lin Dan) и малайцем Ли Чонг Веем (Lee Chong Wei), которые давно являются постоянными и сильнейшими бадминтонистами в катего-

рии одиночного мужского разряда в мире. В 2012 г. удача была на стороне китайца: после очень долгого и напряженного поединка при счете 19:19 в третьем матче, Линь Дань смог заставить Ли Чонг отправить волан в аут.

Таким образом, можно сделать вывод о постоянном и неуклонном повышении уровня мастерства китайских бадминтонистов, позволяющих им постоянно занимать самые высокие позиции в мировом и олимпийском бадминтоне.

На Олимпиаде в 2012 г. также была отмечена первой победой в виде завоевания бронзовой награды российского дуэта. Это произошло не без влияния скандальной дисквалификации двух сильнейших дуэтов – китайского в лице Ванги Сиаоли и Юй Ян (Wang Xiaoli, Yu Yang) и корейского в лице Юн Кьюн Еун и Ким Ха На (Jung Kyung Eun, Kim Ha Na). Этот скандал возник в результате следующей ситуации. Спортсменки, досрочно вышедшие в четвертьфинал и играющие позже остальных, могли позволить себе выбрать более слабого соперника, для чего нужно было проиграть – так что китайский дуэт Ванги Сиаоли и Юй Ян (Wang Xiaoli, Yu Yang) и корейские спортсменки Юн Кьюн Еун и Ким Ха На (Jung Kyung Eun, Kim Ha Na), входящие на тот момент в пятерку лучших в мире, стали намеренно проигрывать, что привело к дисквалификации и расследованию неспортивного поведения¹.

Есть еще один немаловажный момент в свете олимпийского успеха нашего дуэта. Дело в том, что в бадминтоне олимпийский турнир выиграть гораздо легче, чем чемпионат мира. На чемпионате мира квотных ограничений на страну нет, играют все сильнейшие, поэтому там господствуют и делят все призовые места Китай, Тайвань, Малайзия, Индонезия и т. д. На Олимпиаду же попадают не больше трех спортсменов от одной страны. Так что шансы европейцев заметно возрастают.

Поскольку совместная история Олимпийских игр и бадминтона еще не очень длинна, то именно бадминтон на играх в Лондоне в 2012 г. можно назвать самым захватывающим и зрелищным, а также богатым на события.

Таким образом, в современном олимпийском бадминтоне наибольших успехов добились команды Китая (16 золотых, 8 серебряных и 13 бронзовых медалей), Индонезии (8 золотых, 6 серебряных, 7

¹ Шахрай С. М. Указ. соч. С. 16.

бронзовых медалей), Южная Корея (3 золотых, 7 серебряных и 5 бронзовых медалей) и Малайзия (3 серебряных и 1 бронзовая медаль)¹.

В последнее время бадминтон становится популярен и среди инвалидов. Бадминтон уже вошел в список первых 16 видов спорта, утвержденных для Паралимпиады 2020 г. Российские парабадминтонисты, успешно выступающие на чемпионатах Европы, рассчитывают на самые высокие награды в Токио.

Вопросы и задания для самостоятельного изучения темы

1. В каком году бадминтон был включен в программу Олимпийских игр?
2. Назовите первого олимпийского чемпиона в бадминтоне.
3. Назовите количество комплектов наград, разыгрываемых в олимпийском бадминтоне в настоящее время.
4. Какие страны занимают лидирующие позиции в олимпийском бадминтоне?
5. Назовите первых призеров Олимпийских игр из Российской Федерации.
6. Доклад на тему «Олимпийские игры 2012 года. Победители и запоминающиеся события Олимпиады».
7. Презентация на тему «Олимпийские чемпионы в бадминтоне».
8. Презентация на тему «Бадминтон на Олимпийских играх».

¹ Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.

4. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ БАДМИНТОНОМ

При занятиях бадминтоном основы техники безопасности являются общими при занятиях всеми спортивными играми.

Общие требования безопасности по бадминтону подразделяются на требования к преподавателю и занимающимся перед началом занятия, во время занятия и по окончании занятия.

Перед началом занятия преподаватель должен:

- подготовить спортивную площадку, инвентарь и оборудование для проведения занятий (уборка мусора и посторонних предметов);
- проверить исправность ракеток, воланов, надежности крепления сетки, стоек и т. д.;
- провести инструктаж по технике безопасности;
- проверить состояние здоровья студентов, оценив визуально состояние покровов кожи, внешний вид и психологическое состояние занимающихся, при необходимости провести опрос;
- проверить соответствие спортивной обуви и формы требованиям техники безопасности при занятиях бадминтоном.

Перед началом занимающийся должен:

- подготовить спортивную обувь и форму для занятия по бадминтону и своевременно переодеться;
- снять посторонние предметы (украшения и т. д.);
- волосы должны быть собраны;
- ногти должны быть коротко острижены.

Во время занятия преподаватель должен:

- провести разминку;
- контролировать соблюдение правил техники безопасности занимающимися;
- методически грамотно организовывать и проводить занятия;
- при получении травмы или ухудшении самочувствия занимающегося нужно прекратить занятие и оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости вызвать «скорую помощь».

Во время занятия занимающийся должен:

- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию;

- использовать ракетку только по назначению;
 - не выполнять упражнения без предварительной разминки;
 - не выполнять упражнения сломанной ракеткой и разорванным воланом;
 - не стоять близко к занимающимися, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;
 - не выполнять упражнения с ракеткой при влажных ладонях;
 - не ходить за воланами или другим инвентарем без разрешения преподавателя;
 - не класть ракетку на пол, чтобы случайно не наступить на нее;
 - не бросать ракетку, не опираться на нее, не стучать ободом ракетки (использовать ракетку по назначению);
 - соблюдать достаточные интервалы и дистанцию при выполнении упражнений;
 - быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими занимающимися;
 - знать и соблюдать простейшие правила игры;
 - знать и выполнять настоящую инструкцию.
- По окончании занятий преподаватель должен:
- убрать спортивный инвентарь в место его хранения;
 - организованно завершить занятие.
- По окончании занятий занимающийся должен:
- помочь преподавателю убрать спортивный инвентарь;
 - организованно покинуть место проведения занятия.

Вопросы и задания для самостоятельного изучения темы

1. Ознакомление с техникой безопасности на занятиях по бадминтону.
2. Расскажите о технике безопасности на занятиях по бадминтону перед занятием.
3. Расскажите о технике безопасности на занятиях по бадминтону во время занятия.
4. Расскажите о технике безопасности на занятиях по бадминтону после занятия.
5. Какие требования, согласно технике безопасности, предъявляются к инвентарю и оборудованию при занятиях бадминтоном?

6. Какие требования, согласно технике безопасности, предъявляются к спортивной форме и обуви занимающихся при занятиях бадминтоном?

7. Опишите наиболее часто встречающиеся травмы при занятиях бадминтоном и оказание первой медицинской доврачебной помощи.

8. Презентация на тему «Оказание первой медицинской доврачебной помощи при получении различных травм на занятиях спортивными играми».

5. БАДМИНТОН В СТРУКТУРЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В РАМКАХ СРЕДНЕГО И ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

5.1. Цели и задачи методики обучения бадминтону в структуре дисциплины «Физическая культура» в рамках среднего и высшего профессионального образования

Целью методики обучения бадминтону является формирование набора теоретических, технических, тактических навыков в игре бадминтон у студентов.

Задачи методики обучения бадминтону заключаются в следующем:

- всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья студентов;
- развитие быстроты, координационных и скоростно-силовых качеств, гибкости, игрового мышления;
- обучение основам техники и тактики игры, различным видам перемещений и стоек;
- обучение подачам и приемам подач, тактическим действиям в нападении и защите, в парной и одиночной игре;
- привитие интереса к бадминтону;
- обучение правилам игры;
- формирование у студентов потребности к здоровому образу жизни.

Учебные занятия по бадминтону проводятся в форме комплексных практических занятий и лекций с распределением учебного материала по семестрам.

Материал по системе оценивания успеваемости студентов (контрольные нормативы) представлен в разделе 9 (с. 78) данного учебного пособия. Он включает нормативы по общей и специальной физической подготовке для студентов, занимающихся бадминтоном в рамках секционной формы работы в высших учебных заведениях и в рамках раздела программы по дисциплине «Физическая культура» в средних специальных учебных заведениях.

5.2. Тематические планы распределения учебного материала для студентов среднего специального и высшего профессионального образования, занимающихся бадминтоном

Ниже представлен тематический план распределения учебного материала для студентов высших учебных заведений, занимающихся бадминтоном в секционной форме (табл. 1).

Таблица 1

Тематический план распределения часов на учебный год
для студентов, занимающихся бадминтоном в рамках секционной
формы в высших учебных заведениях

Тематика разделов и тем	Месяцы										
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	Всего
1. Теоретические занятия	4										4
Краткий обзор развития бадминтона в России, в Иркутской области и в мире	1										1
Бадминтон в олимпийском движении	1										1
Основы техники безопасности на занятиях по бадминтону, предупреждение травм	1										1
Правила соревнований	1										1
2. Практические занятия											
2.1. Общая физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	1	2		16
– упражнения для развития силы				1		1			1		3
– упражнения для развития координационных способностей		1			1		1				3
– упражнения для развития быстроты		1	1					1			3
– упражнения для развития выносливости	1					1					2
– упражнения для развития скоростно-силовых способностей			1	1					1		3
– игры и игровые упражнения с элементами бадминтона	1				1						2
2.2. Специальная физическая подготовка											46
2.2.1. Техническая подготовка	4	4	6	2	4	4	4	2			30
– стойки, перемещения	2										2

Тематика разделов и тем	Месяцы										
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	Всего
– подача	2	2									4
– удар справа, слева			2								2
– удар снизу		2									2
– удар сверху, смеш			2	2	2	2					6
– удар на ближнюю линию и дальнюю линию			2		2	2					6
– комплексные упражнения						2	4	2			8
2.2.2. Тактическая подготовка							4	4	4		12
– тактика нападения							2				2
– тактика персональной защиты							2				2
– тактика обманного удара									2		2
– командные действия в паре									2		2
– блокирование у сетки								2			2
– индивидуальные действия								2			2
3. Контрольные занятия							1	1	2	2	6
Контрольные игры и соревнования							1	1			2
Инструкторская и судейская практика									2		2
Контрольные нормативы										2	2
Всего часов	10	8	8	4	6	8	10	8	8	2	72

Ниже представлен тематический план распределения учебного материала для студентов средних специальных учебных заведений, занимающихся по разделу бадминтоном в рамках дисциплины «Физическая культура» (табл. 2).

Таблица 2

Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» по разделу бадминтон для студентов среднего профессионального образования

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, теоретические занятия, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1 курс		
Содержание учебного мате-	Техника безопасности; основная стойка, подача и передача волана способами сверху, снизу, справа,	28

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, теоретические занятия, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
риала	слева; игры и игровые упражнения с лентами бадминтона; игры одиночные	
Темы занятий	1. Обучение основным стойкам, технике держания ракетки, технике перемещений и основных шагов 2. Воспитание быстроты	2
	1. Закрепление техники основных стоек, техники держания ракетки и технике перемещений 2. Воспитание быстроты	2
	1. Обучение технике ударов справа и слева 2. Воспитание координационных способностей	2
	1. Обучение технике ударов снизу 2. Воспитание координационных способностей	2
	1. Закрепление техники ударов снизу, справа и слева 2. Воспитание скоростно-силовых способностей	2
	1. Обучение технике передачи волана сверху, смеш; 2. Воспитание скоростно-силовых способностей	2
	1. Закрепление техники ударов сверху, смеш 2. Воспитание скоростной выносливости	2
	1. Закрепление техники передачи волана снизу, сверху, справа, слева 2. Воспитание скоростной выносливости	2
	1. Обучение технике передачи волана на ближнюю и дальнюю линию 2. Воспитание координационных способностей	2
	1. Закрепление техники передачи волана на ближнюю и дальнюю линию 2. Воспитание координационных способностей	2
	Контрольные нормативы	2
Самостоятельная работа студентов	1. Профилактика травматизма 2. Основные физические качества при игре в бадминтон 3. Правила игры 4. Судейство 5. Игровые упражнения с элементами бадминтона; 6. Челночный бег 7. Аэробика 8. Степ-аэробика	8
2 курс		
Содержание учебного материала	Подача и передача волана различными способами; правила игры; техника безопасности игры; игры одиночные и парные	18

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, теоретические занятия, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
Темы занятий	1. Совершенствование техники держания ракетки, техники перемещений и основных шагов перемещений, основных стоек 2. Воспитание координационных способностей	2
	1. Совершенствование техники подачи и основных ударов 2. Воспитание координационных способностей	2
	1. Обучение тактике нападения и индивидуальной защиты 2. Воспитание скоростно-силовых способностей	2
	1. Обучение тактике блокирования удара 2. Воспитание скоростно-силовых способностей	2
	1. Закрепление тактики нападения и индивидуальной защиты, блокирования удара 2. Разбор судейства	2
	Контрольные нормативы	
Самостоятельная работа студентов	1. История развития бадминтона в России (в Иркутской области) и в мире 2. Профилактика травматизма при занятиях бадминтоном 3. Развитие физических качеств необходимых при игре в бадминтон 4. Судейство в бадминтоне 5. Правила соревнований при одиночной и парной игре 6. Терминология в бадминтоне 7. Совершенствование передач и подач волана различными способами 8. Игровые упражнения с элементами бадминтона	8
3 курс		
Содержание учебного материала	Техника безопасности; бадминтон в Олимпийском движении; подача и передача волана различными способами; тактика игры в нападении и защите; командная тактика	18
Темы занятий	1. Совершенствование техники подачи и основных ударов 2. Воспитание координационных способностей	2
	1. Совершенствование тактики нападения и индивидуальной защиты 2. Воспитание координационных способностей	2
	1. Совершенствование тактики блокирования удара	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, теоретические занятия, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
	2. Воспитание скоростно-силовых способностей	
	1. Совершенствование тактики обманных действий 2. Воспитание скоростно-силовых способностей	2
	1. Совершенствование тактики командных действий 2. Разбор судейства	2
	Контрольные нормативы	
Самостоятельная работа студентов	1. Бадминтон в Олимпийском движении 2. Правила соревнований 3. Судейство в бадминтоне при одиночной и парной игре 4. Игровые упражнения с элементами бадминтона 5. Челночный бег 6. Аэробика 7. Степ-аэробика 8. Силовые упражнения с гантелями	8

Тематический план по разделу бадминтон для студентов среднего профессионального образования делится на три курса в соответствии с программой по физической культуре, где 20 % общей учебной нагрузки приходится на вариативную часть.

6. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В БАДМИНТОНЕ

6.1. Развитие скоростных качеств на занятиях бадминтоном

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.

Из учебников по методике развития основных физических качеств мы знаем, что комплексное проявление быстроты зависит от латентного времени двигательной реакции, скорости одиночного сокращения мышц при условии преодоления собственного веса тела и минимально возможной частоты движения¹.

Таким образом, 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 бадминтон².

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

- мгновенная реакция на движущийся волан;
- быстрое осмысливание значимости замысла противника и принятие соответствующего ситуации решения при значительном цейтноте;
- умение быстро принять правильное исходное положение, позволяющее эффективно выполнить стартовое ускорение к месту приземления волана в сочетании с правильным приемом волана;

¹ Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. С. 543.

² Тимофеева Л. Л. Занятия секции по спортивному бадминтону // Инструктор по физкультуре. 2012. № 3. С. 115–125.

– 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 воланом¹.

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 при занятии бадминтоном является основой совершенствования его сложной реакции, т. е. времени реагирования заранее известным движением на неожиданный сигнал. Неожиданный сигнал непосредственно в бадминтоне – это волан, движущийся с неизвестной заранее скоростью в неизвестном заранее направлении².

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) отпущенного 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.

¹ Бадминтон: программа дисциплины: направление подготовки 034600.62: профили подготовки: «Менеджмент рекреации и туризма», «Менеджмент санатор.-курорт. рекреации»: квалификация (степень) выпускника – бакалавр: форма обучения оч. и заоч.: [утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»] / сост. Г. В. Барчукова; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. образовательное учреждение высш. проф. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», Кафедра теории и методики индивидуально-игровых видов спорта. М., 2011.

² Валеев Ф. Г. Повышение скоростных характеристик игры в спортивном бадминтоне с учетом лабильности нервной системы: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04; МГАФК. М., 1998. 22 с.

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 теннисного и других небольших мячей различными способами, подобным ударам в бадминтоне.

6.2. Развитие скоростно-силовых качеств на занятиях бадминтоном

Скоростно-силовые способности обеспечивают максимальную мощность при выполнении всего двигательного действия при большом, но не предельном напряжении мышц с непределельной скоростью.

Скоростно-силовые способности или быстрая сила состоит из трех основных составляющих: взрывная сила, стартовая сила и ускоряющая сила.

Особенность силовой подготовки, с целью развития скоростно-силовых способностей, состоит в том, что используются упражнения с малым и средним весом, выполняемые с большой скоростью и амплитудой¹.

Рекомендуется применять отягощения в пределах 15–25 % от максимального веса². Используя упражнения с отягощениями, направленные на развитие силы, необходимо концентрироваться на скорости их выполнения, согласуя развитие этих двух физических качеств.

¹ Карпенко В. И. Методика реализации индивидуального подхода в совершенствовании скоростно-силовых качеств бадминтонистов // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма в Сибири: материалы всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых / [под общ. ред. В. А. Аикина]; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, Сиб. олимп. акад. Омск, 2005. С. 74–76.

² Щербаков А. В., Щербакова Н. И. Бадминтон. Спортивная игра: учеб.-метод. пособие. М.: Сов. спорт, 2010. 153 с.

Для развития скоростно-силовых способностей применяют упражнения, соблюдая следующие условия:

- выполнение упражнения с неопредельной силой и неопредельной скоростью;

- освоенность техники выполнения упражнения должна быть оптимальной, доведенной до автоматизма, чтобы внимание можно было сконцентрировать только на скорости выполнения предлагаемого упражнения;

- во время отработки упражнений скоростно-силовой направленности не должно происходить снижения скорости выполнения упражнений;

- отдых между упражнениями должен быть достаточный, иначе упражнения будут развивать скоростную выносливость.

Снижение скорости движений свидетельствует о необходимости прекратить тренировку этого качества и о том, что в данном случае уже начинается работа над развитием выносливости¹.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей в бадминтоне:

1. Быстрый бег под уклон (до 15°) от 30 до 100 м.
2. Прыжки через скакалку.
3. Прыжки на носках с продвижением вперед.
4. Прыжки в полуприседе и в полном приседе с продвижением вперед.
5. Прыжки с подтягиванием бедер к груди.
6. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед и назад спиной вперед.
7. Прыжки на бегу с доставанием высоко висящего предмета (подвешенного волана).
8. Прыжки на бегу с поворотом в воздухе.
9. Прыжки с разбега в длину и высоту.
10. Прыжки с разбега через предмет, препятствие (через низко подвешенную сетку).
11. Прыжки из глубокого приседа.
12. Прыжки с поворотами на 180 и на 360°.
13. Прыжки с гантелями, с набивным мячом в руках.

¹ Помыткин В. П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика. Ульяновск: ОАО «Первая образцовая тип.», филиал «Ульяновский дом печати», 2012. 344 с.

14. Прыжки вперед-назад, вправо-влево, ноги вместе-ноги врозь, скрестно.
15. Прыжки с высоким подниманием бедра.
16. Прыжки на прямых ногах с продвижением вперед.
17. Прыжки с подтягиванием пяток к ягодицам.
18. Прыжки приставными шагами и галопом правым и левым боком.

6.3. Развитие координационных способностей на занятиях бадминтоном

Координационные способности заключаются в согласованных действиях при изменяющихся условиях. Координационные способности связаны с возможностями управления движениями в пространстве и времени и включают: пространственную ориентировку, точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам; статическое и динамическое равновесие¹. Координация двигательного аппарата осуществляется с помощью сенсорной системы, которая использует прямые и обратные связи ЦНС и других систем организма человека.

Уровень координационных способностей во многом зависит от моторной или двигательной памяти – свойства ЦНС запоминать движения и воспроизводить их в случае необходимости.

Специфика координационных способностей при занятиях бадминтоном включает следующие элементы:

- регуляция динамических и пространственно-временных характеристик движений;
- сохранение равновесия;
- чувство ритма;
- умение определять положение в пространстве (пространственная ориентация на площадке во время игры);
- произвольное расслабление мышц.

В реальности все перечисленные элементы проявляются в игре в активном взаимодействии.

Согласованность равновесия, скорости и чувства времени с сигналами, поступающими из различных органов чувств, отвечает за коор-

¹ Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991. 288 с.

динационные способности. Для развития вышеназванной согласованности, необходимо представленные навыки доводить до автоматизма.

При развитии координационных способностей можно придерживаться специальных методических приемов, способствующих в основном адаптации занимающихся к изменяющимся условиям внешней среды (табл. 3). Представленные методические приемы переработаны в соответствии с примерами упражнений по методике развития координационных способностей по В. П. Помыткину¹.

Таблица 3

Методические приемы, способствующие повышению уровня развития координационных способностей

Методический прием	Пример
Необычные исходные положения для выполнения упражнений	Подача волана стоя на возвышенности (скамейка, степ)
«Зеркальное» выполнение упражнения	Игра правой, левой рукой в зависимости от ведущей руки
Изменение скорости и темпа движения	Игра в ускоренном темпе
Изменения пространственных границ, в пределах которого выполняются упражнения	Игра с увеличением игрового поля (в одиночной игре в пределах площадки для парной игры), с уменьшением игрового поля (сокращение длины)
Изменение способа выполнения упражнения	Выполнение перемещений по площадке только заданным способом (приставными шагами, прыжками)
Усложнение упражнений путем добавления движений	Выполнять удар во время игры с последующим выполнением задания (поворотом вокруг себя, с последующим приседанием, выпрыгиванием)
Комбинирование упражнений	Применение новых приемов техники в сочетании с ранее разученными приемами
Изменение противодействия занимающихся	Применение тактических комбинаций в игре
Изменение условий выполнения упражнений	Использование ракеток различной массы, использование различных видов покрытий на площадке, использование воланов из различных материалов

¹ Помыткин В. П. Указ. соч.

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.

6.4. Развитие выносливости на занятиях бадминтоном

Под выносливостью в теории и методике физической культуры понимают способность к длительному выполнению деятельности без снижения эффективности работы¹. Она отражает общий уровень работоспособности человека. Результаты современных научных исследований² показывают, что за проявления 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.

Основные задачи при развитии выносливости заключаются в целенаправленном воздействии средствами физической подготовки на всю совокупность факторов, обеспечивающих необходимый уровень развития работоспособности и имеющих специфические особенности в каждом виде спортивной деятельности. Решаются они в

¹ Матвеев Л. П. Указ. соч.

² Помыткин В. П. Указ. соч.

процессе специальной и общефизической подготовки. Поэтому 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 игры¹.

Выносливость проявляется в двух основных формах:

- продолжительность работы на определенном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления;
- скорость снижения работоспособности при наступлении утомления.

Основными показателями выносливости являются показатели работоспособности:

- максимальное потребление кислорода (МПК);
- тесты PWC170 и др.

Средствами развития общей выносливости являются упражнения, позволяющие достичь максимальных величин производительности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также способности удерживать высокий уровень МПК длительное время. Одно из самых эффективных и доступных средств воспитания общей выносливости является бег на длительные дистанции в умеренном темпе². Основой контроля аэробной нагрузки является измерение пульса, который должен быть в пределах 120–140 ударов в минуту.

Уровень развития и проявления общей выносливости определяется:

- аэробными возможностями организма (физиологическая основа общей выносливости);
- степенью экономичности техники движений;
- уровнем развития волевых качеств.

Под скоростной выносливостью понимают способность к поддержанию предельной и околопредельной интенсивности движений

¹ Юримье Т. А. Аэробная и анаэробная работоспособность у бадминтонистов // Характеристика процесса тренировки: тр. по физ. культуре. Тарту, 1988. С. 35–39.

² Актуальные проблемы в системе научных знаний о спорте: рабочая программа дисциплины: направление 034500.68: квалификация (степень) выпускника – магистр: формы обучения оч., заоч.: утв. и рек. Эмс ИНПО ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ» / сост. В. С. Рубин; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». М., 2013.

(70–90 % от максимальной) в течение длительного времени без снижения эффективности профессиональных действий.

Для развития скоростной выносливости необходимы прежде всего соответствующий уровень развития силы, быстроты и гибкости работающих мышц, а также мощность системы энергообеспечения.

Увеличение алактатно-анаэробной емкости приводит к увеличению продолжительности выполняемой работы с максимальной мощностью без включения анаэробного гликолиза, а совершенствование двигательных навыков, многокомпонентной игровой техники – к экономии энергозатрат и повышению эффективности использования энергетического потенциала¹.

Одним из примеров упражнений такой направленности является бег на короткие (спринтерские) дистанции.

Для развития выносливости применяются разнообразные методы тренировки, которые можно разделить на несколько групп: непрерывные и интегральные, а также контрольные или соревновательные. Каждый из методов имеет свои особенности.

Равномерный непрерывный метод. Этим методом развивают аэробные способности в различных видах спорта, в которых выполняются циклические однократно-равномерные упражнения малой и умеренной мощности (продолжительность от 15–30 мин, ЧСС – 130–160 ударов в минуту).

Переменный непрерывный метод. Заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения.

Иногда этот метод называется «метод игры скоростей», или «фартлек»².

Движения могут быть беговые, силовые, технические и другие упражнения, а также их чередование. Метод предназначен для развития как специальной, так и общей выносливости.

Интервальный метод (разновидность повторного метода) – дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определенным временем отдыха, где интервалом отдыха служат обычно ходьба либо медленный бег. Такие нагрузки оказывают преимущественно

¹ Юримья Т. А. Указ. соч. С. 35–39.

² Семенов В. ВОЛАНтаризм: методика обучения бадминтону // Спорт в школе: метод. газ. для учителей физкультуры и тренеров. 2011. № 7. С. 17–20.

аэробно-анаэробное воздействие на организм и эффективны для развития специальной выносливости¹.

Метод круговой тренировки. Проводится по типу непрерывной или интервальной тренировок на различные группы мышц. В круг включается от 5 до 12 упражнений (станций). О круговых тренировках и «фартлеке» более подробно будет написано ниже.

Соревновательный метод предусматривает выполнение упражнений в форме соревнований.

Игровой метод предусматривает развитие выносливости в процессе спортивных и развлекательных игр.

Упражнения для развития общей и специальной выносливости в бадминтоне:

1. Кроссовый бег.
2. Плавание.
3. Лыжная подготовка.
4. Повторение ускорений 20–30 м по 5–6 серий с отдыхом в течение 1–2 мин в виде ходьбы.
5. Повторение ускорений с «ходу» 30 м по 3–5 серий с 20–30 м разбега с отдыхом в течение 2–3 мин в виде ходьбы.
6. Повторение ускорений 50–60 м по 5–6 серий с отдыхом в течение 4–5 мин в виде ходьбы.

6.5. Развитие силовых способностей на занятиях бадминтоном

Мышечная сила характеризуется как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений².

Мышечная сила проявляется при различных режимах работы мышц:

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

¹ Сарсаниян С. К., Селуянов В. Н. Физическая подготовка в спортивных играх: (Хоккей на траве, футбол, хоккей с шайбой): учеб. пособие для ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ олимп. резерва: доп. Ком. физ. культуры и спорта СССР. М.: [МП Измайлово], 1991. 84 с.

² Матвеев Л. П. Указ. соч.

- 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». Наибольшие величины силы проявляются при уступающей работе мышц, иногда в 2 раза превосходящие изометрические показатели.

Абсолютная сила характеризует силовой потенциал человека, его максимальную силу и измеряется величиной максимально произвольного мышечного усилия в изометрическом режиме без ограничения времени или предельным весом поднятого груза. Согласно результатам исследований¹, можно утверждать, что уровень абсолютной силы человека в большей степени обусловлен факторами среды (спортивная тренировка, самостоятельные занятия и др.).

Относительная сила оценивается отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела, т. е. величиной силы, приходящейся на 1 кг собственного веса тела. Этот показатель удобен для сравнения уровня силовой подготовленности людей разного веса. Но для большинства физических упражнений неизмеримо важнее показатели не абсолютной, а относительной силы – в беге, прыжках, в длину и высоту и др.

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 состава².

Существенную роль в проявлении силовых возможностей человека играет регуляция мышечных напряжений со стороны ЦНС.

¹ Актуальные проблемы в системе научных знаний о спорте.

² Чурсинов В. Е. Определение вида зависимости «нагрузка-максимальная сила сокращения мышц» в разных режимах работы // Теория и практика физ. культуры. 2011. № 5. С. 56–59; Оганджанов А. Л., Чесноков Н. Н. Реактивная способность квалифицированных прыгунов тройным Reactive Feature of Elite Hop Jumpers // Теория и практика физ. культуры: Тренер: журнал в журнале. 2004. № 3. С. 34–37; Верхошанский Ю. В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки // Теория и практика физ. культуры. 1993. № 8. С. 21–28.

Максимальная сила, которую может проявить человек, зависит и от механических особенностей движения. К ним относятся: исходное положение, длина плеча рычага и изменение угла тяги мышц, связанного с изменением при движении длины и плеча силы. Сила увеличивается под влиянием предварительной разминки и соответствующего повышения возбудимости ЦНС до оптимального уровня.

В работах ряда исследователей¹ отмечается отрицательная связь максимальной силы и скоростной работы с очень высокой скоростью. Поэтому при развитии силовых способностей на занятиях бадминтоном не следует увлекаться работой с максимальным весом, так как может пострадать техника ударов и скорость.

В результате современных исследований выделяется еще одно новое проявление силовых способностей, так называемая способность мышц накапливать и использовать энергию упругой деформации («реактивная способность»). Она характеризуется проявлением мощного усилия сразу же после интенсивного механического растяжения мышц, т. е. при быстром переключении их от уступающей работы к преодолевающей в условиях максимума развивающейся в этот момент динамической нагрузки. Предварительное растягивание, вызывающее упругую деформацию мышц, обеспечивает накопление в них определенного потенциала напряжения, который с началом сокращения мышц является существенной добавкой к силе их тяги, увеличивающей ее рабочий эффект (например, при выполнении смешанного, прогнувшись, кистевого удара слева и др.).

Установлено, что чем резче (в оптимальных пределах) растяжение мышц в фазе амортизации, тем быстрее переключение от уступающей работы мышц к преодолевающей, и тем выше мощность и скорость их сокращения².

Сохранение упругой энергии растяжения для последующего сокращения мышц обеспечивает высокую экономичность и результативность в беге, прыжках и ударных движениях в бадминтоне³.

На занятиях по бадминтону можно использовать силовые упражнения с массой отягощений не более 60–70 % от максимальной и ограниченным количеством повторов.

¹ Верхошанский Ю. В. Указ. соч.

² Жбанков О. В., Глебович Б. В. Эффективность действий в бадминтоне – темп или точность? // Теория и практика физ. культуры. 1997. № 2. С. 24–25.

³ Помыткин В. П. Указ. соч.

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.

К упражнениям с внешним сопротивлением относятся:

- упражнения с тяжестями, упражнения с партнером;
- упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых амортизаторов, различных эспандеров и т. п.);
- упражнения в преодолении сопротивления внешней среды – бег в гору, по песку и т. п.

Упражнения с внешним сопротивлением являются одним из эффективных средств развития силы. Подбирая их и правильно дозируя нагрузку, можно развить абсолютно все мышечные группы и мышцы.

При выборе упражнений следует знать, что эффект совершенствования силы связан с режимом работы мышц. Наибольший эффект в развитии способностей мышц проявлять силу можно достичь при уступающем и преодолевающем режимах нагрузки.

Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические силовые, легкоатлетические прыжковые, в преодолении препятствий, ударно-прыжковые (прыжки с высоты 25–75 см и более с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх) и др.

Изометрические упражнения как никакие другие способствуют одновременному напряжению максимально возможного количества двигательных единиц работающих мышц. Выполняемые обычно при задержке дыхания, они приучают организм к работе в анаэробных условиях. Занятия с использованием изометрических упражнений требуют мало времени. Оборудование для их проведения весьма простое.

С их помощью можно воздействовать на любые мышечные группы.

Помимо названных, можно выделить так называемые упражнения с сопротивлением за счет волевых усилий (волевая гимнастика)¹. Их суть состоит в напряженных движениях, когда тяговому усилию активной мышечной группы противостоит напряжение антагонистов. Эти упражнения, прежде всего, полезны при проведении оздоровительных занятий. Они позволяют за небольшое время создать значительную нагрузку, не требуя специального оборудования.

Методы и методика развития силовых способностей. При выполнении различных упражнений с отягощениями всегда нужно выполнять минимум два требования:

- перед силовой нагрузкой провести разминку, особенно мышц спины и брюшного пресса;
- после силовых тренировок, особенно с отягощениями, необходимо выполнять упражнения на расслабление, висы на перекладине, гимнастической стенке и т. п.

Метод повторных непредельных усилий. Предусматривает многократное преодоление непредельного внешнего сопротивления до значительного утомления или «до отказа».

Методические указания при выполнении упражнений при использовании метода повторных непредельных усилий сводятся к следующим рекомендациям:

- в каждом подходе упражнение выполняется без пауз отдыха;
- величина внешних сопротивлений обычно находится в пределах 40–80 % от индивидуально-максимальной в данном упражнении;
- в одном подходе может быть от 4 до 15–20 и более повторений упражнений;
- за одно занятие выполняется 2–6 серии, в серии – 2–4 подхода;
- отдых между подходами – 2–8 мин, между сериями – 3–5 мин;
- скорость движений невысокая.

При большом отягощении и незначительном количестве повторений будут развиваться преимущественно максимальная сила или одновременно происходить рост силы и увеличение мышечной массы. И, наоборот, при значительном числе повторений и небольшом весе отягощений в значительной степени начинает возрастать силовая выносливость.

¹ Помыткин В. П. Указ. соч.

Отметим тот факт, что сила сохраняется дольше, если одновременно с ее развитием увеличивается мышечная масса. Выделяют три основных варианта метода «до отказа»:

- упражнения выполняются в одном подходе «до отказа», число подходов – не «до отказа»;
- в нескольких подходах упражнение выполняется «до отказа», число подходов – не «до отказа»;
- упражнение в каждом подходе выполняется «до отказа», число подходов – «до отказа».

Этот метод – самый эффективный в силовой подготовке начинающих заниматься бадминтоном, так как развитие силы у них почти не зависит от величины сопротивления, если она превосходит 35–40 % максимальной силы. Его целесообразно применять в тех случаях, когда решающую роль играет величина силы, а скорость ее проявления не имеет большого значения.

Метод изометрических (статических) усилий. Характеризуется выполнением кратковременных максимальных напряжений без изменения длины мышц.

Методические указания при выполнении упражнений при использовании метода изометрических усилий сводятся к следующим рекомендациям:

- продолжительность изометрического напряжения обычно 5–10 с;
- величина развиваемого усилия может быть 40–50 % от максимума;
- статические силовые комплексы должны состоять из пяти упражнений, направленных на развитие силы различных мышечных групп;
- каждое упражнение выполняется 3–5 раз с интервалом отдыха 30–60 с.;
- отдых перед очередным упражнением – 1–3 мин.

Изометрические упражнения целесообразно включать в занятие раз в месяц.

Целесообразно выполнение изометрических напряжений в позах, соответствующих моменту проявления максимального усилия упражнении¹.

В бадминтоне такие позы отсутствуют, и прирост статических силовых качеств сопровождается уменьшением скоростных возмож-

¹ Помыткин В. П. Указ. соч.

ностей, что проявляется всего через несколько недель. Применение этого метода требует сочетания с работой скоростного характера. Достоинство метода в том, что он не требует особого снаряжения, обеспечения, быстротечен и интенсивен при локальном воздействии на отдельные группы мышц.

Паузы отдыха заполняются выполнением упражнений на дыхание, расслабление и растяжение, которые способствуют быстрому восстановлению организма и устранению негативных эффектов статических напряжений. Доказана целесообразность выполнения между подходами упражнений динамического характера.

Метод изокинетических усилий. Специфика этого метода состоит в том, что при его применении задается не величина внешнего сопротивления, а постоянная скорость движения, постоянное, относительное напряжение мышц. Упражнения выполняются на специальных тренажерах, которые позволяют делать движения в широком диапазоне скоростей, проявлять максимальные или близкие к ним усилия практически в любой фазе движения. Этот метод используется для развития различных типов силовых способностей – «медленной», «быстрой», «взрывной» силы.

Это дает возможность мышцам работать с оптимальной нагрузкой на протяжении всего движения, чего нельзя добиться, применяя любые из общепринятых методов. Силовые занятия, основанные на выполнении упражнений изокинетического характера, исключают возможность получения мышечно-суставных травм, так как тренажер приспособляется к возможностям индивида во всем диапазоне движения, а не наоборот. Человек фактически не может сделать больше того, на что он способен при данных условиях.

Метод изотонических (динамических) усилий. Предусматривает выполнение упражнений с относительно небольшой величиной отягощений (до 30 % максимального, подбирать индивидуально), с максимальными скоростью или темпом. Он применяется для развития скоростно-силовых способностей – «взрывной» ударной силы. Количество повторений упражнения в одном подходе составляет 15–25 раз. Упражнения выполняются несколько серий – 3–6, с отдыхом между ними по 5–8 мин.

Вес отягощения в каждом упражнении должен быть таким, чтобы он не оказывал существенных нарушений в технике движений и не приводил к замедлению скорости выполнения двигательного задания.

«Ударный» метод (относится к плиометрическому – работа в уступающем режиме двигательной деятельности) основан на ударном стимулировании мышечных групп путем использования кинетической энергии падающего груза или веса собственного тела. Поглощение тренируемыми мышцами энергии падающей массы способствует резкому переходу мышц к активному состоянию, быстрому развитию рабочего усилия, создает в мышце дополнительный потенциал напряжения, что обеспечивает значительную мощность и быстроту последующего отталкивающего движения и быстрый переход от уступающей работы к преодолевающей¹.

В бадминтоне замах – ударное движение ракеткой, торможение – старт и т. д. Этот метод применяется главным образом и для развития «амортизационной» и «взрывной» сил различных мышечных групп, а также для совершенствования реактивной способности нервно мышечного аппарата.

В качестве примера использования ударного метода развития «взрывной» силы ног можно назвать прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх или в длину.

Приземление должно быть упругим, с плавным переходом в амортизацию. Для смягчения удара на место приземления следует положить амортизирующее покрытие, например, несколько сложенных вместе ковриков или мат.

Глубина амортизирующего подседания находится опытным путем индивидуально. Амортизация и последующее отталкивание должны выполняться как единое целостное действие, особенно при тренировках силы и скорости голеностопов для эффективного овладения техникой передвижения в бадминтоне.

Доказана большая эффективность этого упражнения, проводимого по следующей методике².

– упражнение выполняется с высоты 70–80 см с приземлением на слегка согнутые в коленном суставе ноги с последующим быстрым и мощным выпрыгиванием вверх;

– прыжки выполняются серийно по 8–10 прыжков.

Отягощением является вес собственного тела.

При этом важно соблюдать оптимальный угол сгибания ног в коленном суставе. Так, чрезмерное (более чем на 30–50° от угла в ко-

¹ Оганджанов А. Л., Чесноков Н. Н. Указ. соч.

² Помыткин В. П. Указ. соч.

ленных суставах, т. е. при приземлении на 120–140° до угла – меньше 90–100° при выпрыгивании) подседание затруднит последующее отталкивание, неглубокое – усилит жесткость удара и исключит полноценное отталкивание.

Переход от амортизации к отталкиванию должен быть очень быстрым, пауза в этот момент снижает тренирующий эффект упражнения¹.

Для активизации отталкивания в высшей точке взлета желательно подвесить ориентир (например, волан), который надо достать одной рукой.

Для тренировок прыгучести этот метод является очень удобным, но требует специальной предварительной подготовки, включающей значительный объем прыжковых упражнений. Начинать надо с небольшой высоты, постепенно доведя ее до оптимальной.

Оптимальной считается следующая дозировка прыжков: 2–3 серии по 6–8 раз. Интервал отдыха между сериями – 6–8 мин – заполняется легким бегом и упражнениями на расслабление.

Возможно применение «ударного» метода и для развития силы других мышечных групп с отягощениями или весом собственного тела.

Например, выпрыгивание вверх без отягощения и с грузом, равным 20–30 % массы тела, сгибание-разгибание рук в упоре лежа с отрывом от опоры, падение в упор на пальцы или ладони рук из положения с коленей, с последующим отталкиванием и хлопком ладонями и др.

Такое применение отягощений особенно эффективно для повышения мощности работы. При этом необходимо соблюдать следующие правила:

1. Применять упражнения можно только после специальной разминки тренируемых мышц.

2. Дозировка «ударных» движений не должна превышать 5–8 повторений в одной серии.

3. Величина «ударного» воздействия определяется как весом груза, так и величиной рабочей амплитуды.

В каждом конкретном случае оптимальное значение этих показателей определяется эмпирически, в зависимости от уровня физической подготовленности:

– исходная поза выбирается с учетом соответствия положению, при котором развивается рабочее усилие в тренируемом упражнении.

¹ Бадминтон: программа дисциплины / сост. Г. В. Барчукова.

Ударный метод позволяет повысить способность к эффективному управлению мышцами со стороны центральной нервной системы, что выражается в более интенсивной импульсации мышц;

- вовлечь в работу большое количество двигательных единиц;
- уменьшить время сокращения мышечных волокон;
- добиться синхронизации в работе мотонейронов в момент перехода мышц от уступающей к преодолевающей работе.

При этом нервно-мышечные реакции значительно превышают доступные только за счет произвольного усилия. Это обеспечивает особую эффективность метода в отношении повышения скорости движения и мощности усилия на начальном участке движения¹.

Для современного бадминтона это особенно важно, так как большинство ударных движений совершается при коротком и быстром замахе.

Силовая выносливость – это способность противостоять утомлению, вызываемому силовыми компонентами нагрузки в определенном виде спорта.

Отмечают два вида силовой выносливости: статистическая выносливость (очень важна во всех видах стрельбы, гимнастики и др.) и динамическая (во всех видах циклической, ациклической работы и спортивных играх)².

Динамическая силовая выносливость в бадминтоне развивается с использованием дополнительных отягощений в виде «поясов» с песком, одеваемых на кисти рук, голени ног и поясницу. Применяются при кроссах, ускорениях, прыжках, выполнении ударных действий с ракеткой и без нее. Вместо обычной ракетки по бадминтону тренируются с теннисной ракеткой или с бадминтонной, но обтянутой различными сетками, увеличивая сопротивление воздуха. Во всех случаях обязательно сохраняется принцип преодоления силы в движениях.

Динамические упражнения обычно выполняются многократно до значительного утомления, но не нарушая технику выполнения (особенно ударных и защитных движений с ракеткой). Например, в бадминтоне нет необходимости во много раз увеличивать вес ракетки

¹ Верхошанский Ю. В. [и др.] Адаптационные изменения нервно-мышечного аппарата тяжелоатлетов на специализированную скоростно-силовую нагрузку // Средства, методы и механизмы адаптации человека к мышечной деятельности: сб. науч. тр. Хабаровск, 1990. Вып. 2. С. 128–129.

² Смирнов Ю. Н. Бадминтон: учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 032100: доп. УМО высш. учеб. заведений РФ. 2-е изд., испр. и доп. М.: Сов. спорт, 2011. 245 с.

в тренировках силовой выносливости, но нужно регулировать число повторений в сериях и количество серий почти до отказа. Контроль по правильности выполнения технических приемов осуществляется индивидуально для каждого спортсмена.

Нужно всегда учитывать взаимосвязь скорости с максимальной силой и не навредить обычной работе над этими качествами.

При работе над силовой выносливостью при занятии бадминтоном следует помнить о том, что режим нагрузок приближен к аэробной энергосистеме и паузы отдыха должны увеличиваться.

Есть интересные сведения¹ об отрицательной корреляции между массой тела спортсменов и количеством повторов нагруженных движений: чем больше масса тела, тем меньше должно быть повторений, независимо от величины отягощений в пределах от 25 до 87,5 % максимально допустимой.

Рекомендации по силовой подготовке в бадминтоне.

Для бадминтонистов в первую очередь необходимо развивать скоростную силу (начальную силу удара, стартовую и прыжковую) и скоростно-силовую выносливость (быструю ударную, взрывную прыжковую, беговую спринтерскую).

В тренировках по их развитию задействуются практически все группы мышцы бьющей руки и плеча, сгибатели и разгибатели спины, бедра и голеностопного сустава.

Вследствие ацикличности и одноразовости следующих друг за другом различных мышечных сокращений в бадминтоне доминирует динамическая форма скоростной силы и скоростно-силовой выносливости².

Поэтому необходимо постоянно работать над расширением и укреплением нервно-мышечной взаимосвязи, повышать скорость мышечных сокращений при определении сопротивления (совершенствование скоростной силы), повышать сопротивляемость к усталости мышц, наиболее часто задействованных в работе (повышение общей работоспособности при высоких скоростно-силовых нагрузках с большим количеством повторов), т. е. совершенствовать силовую выносливость.

Для совершенствования скоростно-силовой способности в бадминтоне применяют упражнения с большой интенсивностью, носящие интервальный характер, а для развития силовой выносливости –

¹ Чурсинов В. Е. Указ. соч.

² Помыткин В. П. Указ. соч.

интервальные длительные упражнения с большим объемом, но с малой и средней интенсивностью.

Методика специальной силовой подготовки направлена на развитие скоростной силы путем увеличения максимальной силы и повышения скорости мышечных сокращений. Интенсивность (в пределах 80–100 % индивидуальной максимальной силы) при 2–5 повторах увеличивает максимальную силу, в то время как специальные упражнения на развитие взрывной силы (30–70 % максимального) улучшают типичную для занимающихся бадминтоном динамику движения.

Решающую роль играют систематические восстановительные паузы, так как нервно-мышечная система очень чувствительна к перегрузкам во время выполнения силовых упражнений и может привести к явлению переутомления.

В упражнениях на развитие силовой выносливости средствами бадминтонной техники главную роль играют специальные и комплексные упражнения. Интенсивность и продолжительность нагрузок определяется индивидуально таким образом, чтобы можно было контролировать начало наступления утомления по начинающемуся искажению бадминтонной техники движений.

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.

7. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ИГРЫ В БАДМИНТОН

7.1. Основы технической подготовки игры в бадминтон

7.1.1. Общие методические рекомендации технической подготовки в игре

Биомеханические особенности техники игры в бадминтон связаны с техническими характеристиками удара и зависят от многих факторов: от анатомических особенностей суставов и мышц, уровня силы мышц, индивидуальных координационных особенностей игрока; от биомеханических законов движений. Так, например, для выполнения сильного удара необходимо выполнять движение на быстром замахе и при резком ударе.

Необходимо помнить, что техническая подготовка, совместно с общей и специальной физической подготовкой, а также тактическим пониманием игры составляет интегральную подготовку занимающихся для успешного освоения курса или раздела по обучению и совершенствованию в игре в бадминтон.

Изучение техники бадминтона проходит в несколько основных этапов.

I этап. Имитация движений. Проводится в начале обучения с использованием ракетки.

II этап. Упражнения с подвесным воланом. Выполняются при отработке техники ударных движений для облегчения перехода от имитации к летящему волану.

III этап. Упражнения с подбрасыванием волана партнером. Волан подбрасывается вверх на высоту 4–5 м от пола.

IV этап. Упражнения для отработки удара на игровом поле. Один из партнеров точно направляет волан ударом ракетки на занимающегося, отрабатывающего удар. Упражнение позволяет не затрачивать энергию на выход к волану, а сосредоточиться на технике выполнения того или иного удара.

V этап. Игра. Для полноценной технической подготовки занимающийся должен выполнять все двигательные действия в максимально приближенной игровой форме, поэтому одним из главных упражнений при отработке техники ударов будет непосредственно сама игра.

Визуально структуру основных этапов технической подготовки можно представить на целевой диаграмме, где схематично изображен объем и последовательная зависимость каждого этапа (рис. 6).

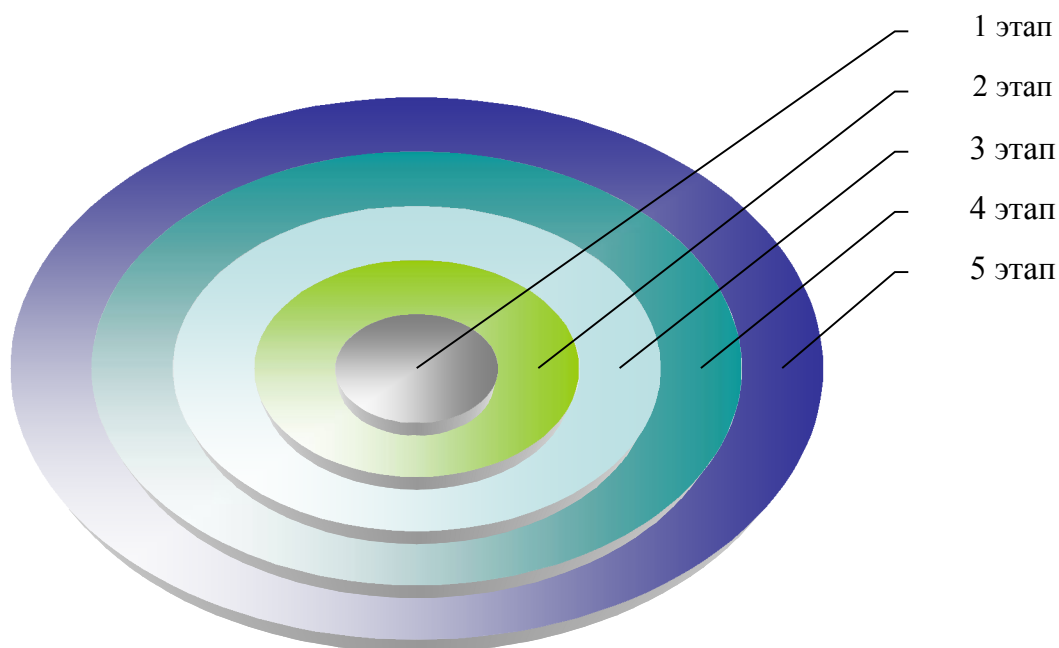


Рис. 6. Диаграмма этапов технической подготовки в бадминтоне

Основная задача технического совершенствования в бадминтоне – выработка стабильных навыков двигательных действий, рационального и точного мастерства обработки волана. В игре в бадминтон уровень мастерства прямо пропорционален точности выполняемого технического действия.

Техника бадминтона должна постоянно меняться, совершенствуясь и подстраиваясь под индивидуальные особенности занимающихся¹. Нужно помнить, что только те обучающиеся добиваются истинного успеха в той или иной деятельности, которые, основываясь на полученных знаниях и умениях, могут применить их, подстраивая к своим индивидуальным особенностям. Таким как анатомическое строение, половые и возрастные особенности, состояние развития физических качеств и физической подготовленности. На каждом новом уровне игры необходимо совершать технические действия в

¹ Турманидзе В. Г. Развитие интеллектуальных способностей средствами физической культуры и спорта на примере бадминтона // Личность. Культура. Общество. 2008. Т. 10, вып. 2 (41). С. 379–383.

ином, более жестком, ритмическом и динамическом режиме. При этом технический навык, освоенный на этапе обучения, является некоторым стержнем, который посредством наполнения динамическим, ритмовым, а главное, функциональным содержанием трансформирует его в качественные двигательные действия¹.

Поэтому для эффективной реализации технического навыка перемещений (своевременность) и ударных действий (высокая начальная скорость волана и точность) в ходе темповой игры необходимым условием является адекватный уровень специальной физической подготовленности и функциональных возможностей².

7.1.2. Основы техники и методика обучения в бадминтоне

Основная стойка.

В специальной литературе выделяют несколько разновидностей стоек: низкая, высокая, средняя, атакующая, защитная, фронтальная, боковая и т. д. В рамках данного пособия остановимся более подробно на основной стойке, которая является исходным положением, из которого спортсмен выполняет все основные перемещения по площадке во время игры. Основные характеристики основной стойки:

- корпус чуть-чуть наклонен вперед;
- вес тела равномерно распределен на обе ноги, слегка согнутые в коленях;
- ноги на ширине плеч, левая нога немного впереди правой;
- рука согнута в локте.

Мы считаем, что изучение конкретных стоек нецелесообразно, так как в каждом конкретном моменте игры можно увидеть множество вариаций стоек и ситуационных поз, которые зависят от принимаемых по ходу игры тактических решений. Поэтому важно, особенно для начинающих заниматься бадминтоном, изучить лишь классическую игровую стойку, а в последующем, применяя различные технические приемы, используя ее как основу, перемещаться по площадке и занимать определенные позы в зависимости от хода игры в целом.

Хват ракетки.

В спортивной литературе описывается, как правило, универсальная или классическая хватка ракетки. Чтобы правильно взять ра-

¹ Помыткин В. П. Указ. соч.

² Теория и методика избранного вида спорта (бадминтон) / сост. Г. В. Барчукова.

кетку необходимо выполнить следующую последовательность действий: левой рукой взять ракетку за стержень ручкой к себе так, чтобы плоскость обода головки ракетки была перпендикулярна полу. После этого правой рукой взять ракетку за рукоятку, как бы здороваясь с ней, и обхватить ее, словно при рукопожатии. Рука охватывает рукоятку так, что виден торцовый конец, причем настолько, чтобы не мешать движениям кисти во время ударов из различных положений. Первая фаланга большого пальца должна лежать слева-сбоку на широкой плоскости ручки¹.

Техника перемещений.

Основные перемещения делятся по направлению: вперед (вперед в правый угол, вперед в левый угол), назад, в сторону. Основная работа ног при перемещениях складывается из следующих элементов в различных сочетаниях: шага, приставного шага, скрестного шага, прыжка вперед и вверх, шага-возвращения.

Исходя из того, что все представленные элементы широко используются в аэробике в качестве базовых шагов, предлагаем в качестве эффективного средства для отработки перемещений в бадминтоне использовать средства базовой аэробики. Предлагаем подбор базовых шагов в аэробике производить по сходству с изучаемым перемещением в технике бадминтона.

Предлагаемые средства, используемые в виде комплексов упражнений, состоящих из базовых шагов аэробики, будут также способствовать повышению координационных способностей, которые являются ключевыми для подготовки бадминтониста. Положительный опыт применения средств базовой аэробики для повышения эффективности технической подготовки в различных видах спорта в последнее время достаточно популярен².

¹ Смирнов Ю. Н. Указ. соч.

² Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь): учеб. пособие // ВГАФК. 2-е изд., перераб. и доп. Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2005. 284 с.; Доржиева О. С., Галимов Г. Я. Технология применения аэробики в учебно-тренировочном процессе волейболистов на этапе начальной подготовки // Вестн. Бурят. гос. ун-та. Вып. 13: Физическая культура и спорт. Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2012. С. 76–80; Гаськов А. В., Сушко А. А. Методика физической подготовки квалифицированных стрелков-арбалетчиков с использованием средств аэробики // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы XVII Междунар. науч.-практ. конф. (10–11 июня 2015 г.). Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2015. С. 332–338.

Основные удары.

Для наиболее упрощенного представления о технике основных ударов в бадминтоне можно использовать следующие понятия: подача, удар справа, удар слева, удар снизу, удар сверху. Также основные удары удобно визуально различать по траектории полета волана: укороченные, высоко-далекие, плоские и атакующие (рис. 7).

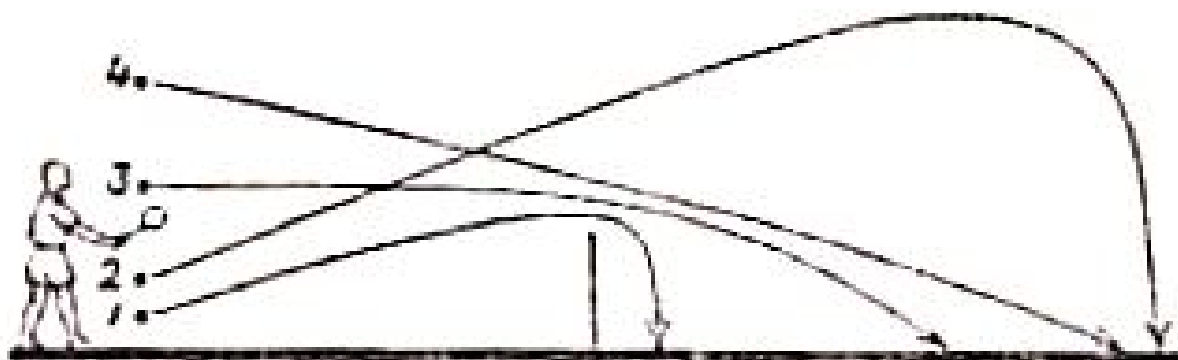


Рис. 7. Траектории полета волана после ударов: укороченные (1), высокие, дальние (2), плоские (3) и атакующие (4)

Подача – введение волана в игру. При выполнении подачи необходимо выполнить следующие действия: встать в основную стойку, левое плечо развернуть вперед, волан держать в левой вытянутой вперед руке, правую руку отвести назад вниз в сторону, потом выполнить энергичное движение кисти руки и ударить ракеткой по волану, выпущенному из левой руки. Одновременно с ударом корпус поворачивается влево, и тяжесть тела передается на левую ногу. Ракетка движется по инерции вперед-вверх (рис. 8).

Движения в момент подачи похожи на те, которые выполняют волейболисты при нижней подаче мяча. Потому целесообразно использовать технические приемы игры в волейбол для повышения эффективности выполнения техники подачи в бадминтоне.

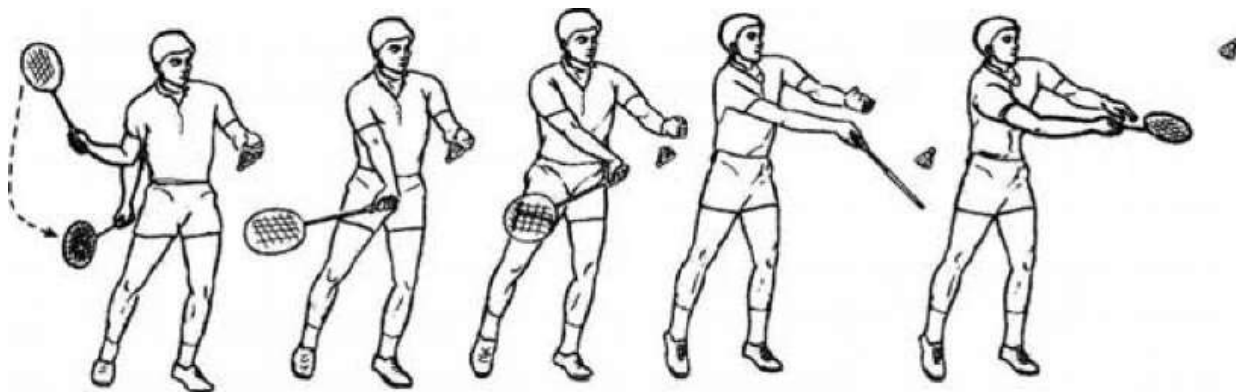


Рис. 8. Подача

При выполнении подачи необходимо учитывать следующие методические рекомендации: не разрешается отрывать ногу от пола, в момент удара ракетка не должна подниматься выше пояса игрока.

Упражнения для обучения и отработки подачи.

1. Занимающиеся становятся по обе стороны сетки и выполняют поочередно подачи. Стараться, чтобы волан попал на переднюю линию подачи или в заранее заданную игровую зону на площадке соперника.

2. Упражнение на точность попадания воланов. Например, волан должен попадать на центральную линию. Постепенно можно отрабатывать точность подачи до попадания в корзину, на лист бумаги и т. д.

3. Один партнер тренирует подачу, другой отрабатывает прием подачи (открытой либо закрытой стороной ракетки).

4. Один партнер выполняет подачи, другой отрабатывает прием волана с попаданием в цель, расположенной на стороне соперника.

5. Подача с приданием волану определенной траектории полета, добиваясь отвесного падения волана на заднюю линию. Для выполнения этого упражнения необходимо довести до занимающихся сведения об особенностях биомеханических характеристик полета волана при выполнении определенных ударов.

6. Поочередная подача на ближнюю и дальнюю линии.

7. Поочередная плоская и высокая подача.

8. Отработка подач в игре.

Удар справа. Удар справа считается основным или главным ударом в бадминтоне. Его выполняют открытой стороной ракетки. Представленный удар выполняется следующим образом: из основной игровой стойки развернуть корпус вправо и немного отклонить его назад, тяжесть тела переносится на отставленную назад правую

ногу, рука с ракеткой чуть согнута в локте и отведена назад вверх. Ракетка должна встретить волан немного впереди корпуса. Когда волан приближается, рука с ракеткой делает хлесткий, свободный удар (рис. 9).

При выполнении удара необходимо осуществлять постоянный визуальный контроль подлетающего волана для предотвращения промахов. С совершенствованием техники выполнения ударов справа занимающийся может выполнять упражнения для отработки техники без визуального контроля волана¹.



Рис. 9. Удар справа

Удар слева. Удар слева отличается от удара справа прежде всего тем, что его выполняют закрытой стороной ракетки.

Представленный удар выполняется следующим образом: корпус поворачивается влево, тяжесть тела переносится на левую ногу, затем правая нога делает шаг вперед навстречу подлетающему волану и одновременно ракетка отводится назад влево. При визуальном контроле подлетающего волана необходимо начинать разворот корпуса в направлении удара. Руку с ракеткой выносить локтем вперед навстречу волану, распрямляя ее и хлестким движением ударяя по волану (рис. 10).

¹ Кадетова Н. В. К вопросу о методах освоения элементов техники игры в бадминтон на начальном этапе обучения юных бадминтонистов // Соврем. олимп. спорт и спорт для всех: 7-й Междунар. науч. конгр.: материалы конф., 24–27 мая 2003 г. М., 2003. Т. 3. С. 172–173.

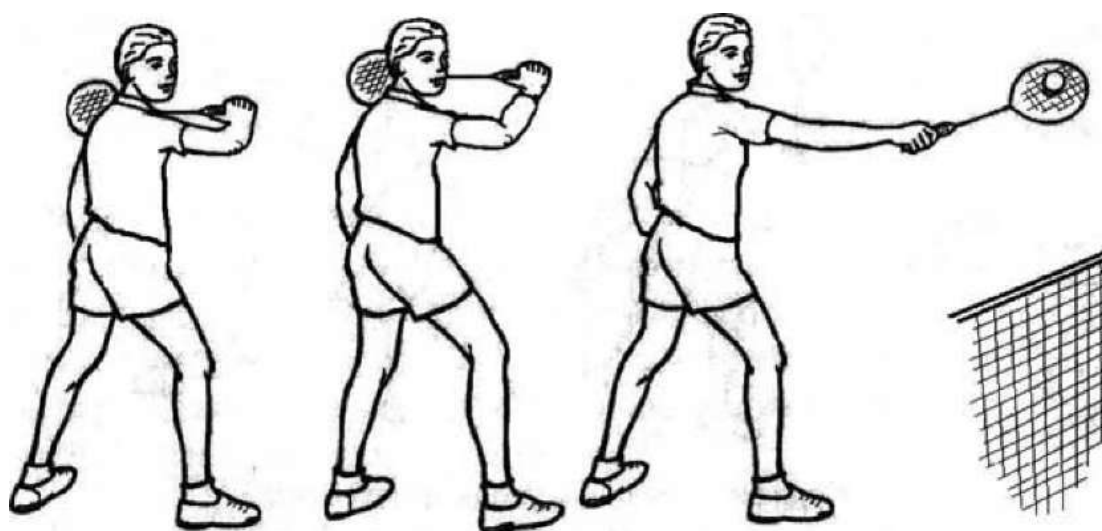


Рис. 10. Удар слева

Упражнения для обучения и отработки удара справа и слева.

1. Поочередная имитация ударов справа и слева.
2. Выполнение ударов справа и слева с использованием подвешенного волана.
3. Выполнение отрабатываемых ударов с подбрасыванием волана партнером. В этом упражнении занимающийся, выполняющий отработку ударов, должен сосредоточиться только на технической стороне выполнения приема, не обращая внимания на точный подбор волана.
4. Отработка ударов в паре. Стараться подавать волан точно на партнера.
5. Отработка ударов в паре с поочередной подачей волана партнером на ближнюю и дальнюю линии.
6. Отработка ударов в паре с поочередной подачей волана партнером справа и слева.
7. Отработка ударов в игре.

Удар снизу. Удары снизу бывают справа, слева и прямой снизу, являясь, как правило, защитными. Техника выполнения удара примерно такая, как при низкой подаче (рис. 11). Все удары снизу выполняются при опущенном положении ударной руки.

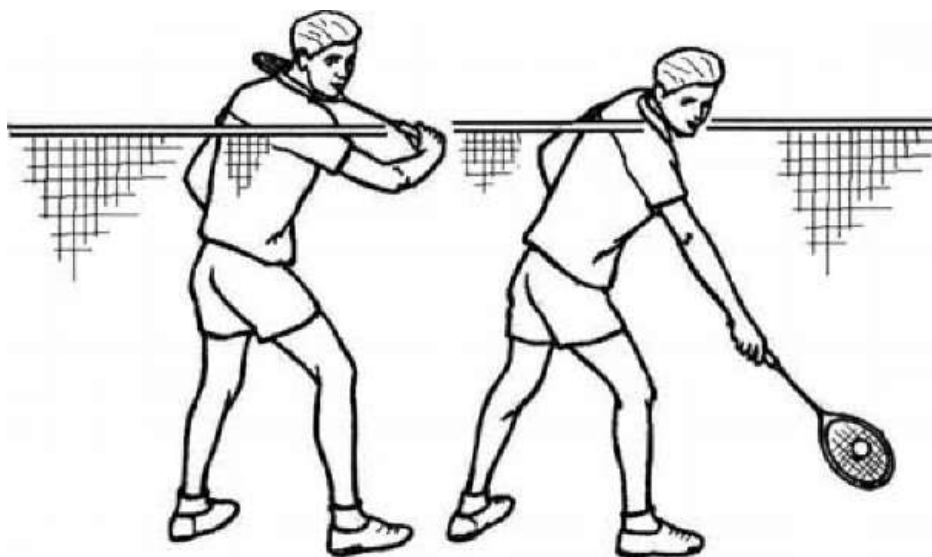


Рис. 11. Удар снизу слева

Упражнения для обучения и отработки удара снизу.

1. Имитация удара снизу справа, слева и от проекции тела от себя.
2. Отработка удара снизу по подвесному волану.
3. Отработка ударов снизу с поочередной подачей волана партнером со средней линии, около сетки справа, слева, от себя.
4. Отработка ударов снизу с выбеганием вперед к сетке от дальней линии.
5. Отработка ударов снизу с отбеганием назад от сетки к дальней линии.
6. Отработка ударов снизу в игре.

Удар сверху. И снова ассоциации с игрой в волейбол. Удар сверху выполняется почти так же, как верхняя подача в волейболе. Подчеркнем еще раз целесообразность применения переноса технических приемов в волейболе на эффективность обучения техники ударов в бадминтоне.

Представленный удар выполняется следующим образом: из основной стойки корпус разворачивается на пол-оборота вправо и отклоняется немного назад, ноги слегка сгибаются в коленях, вес тела переносится на отставленную назад правую ногу, рука с ракеткой поднимается вверх и движется назад, за голову, одновременно игрок прогибается в пояснице и поднимается на носки.

Одной из разновидностей удара сверху является один из самых эффектных атакующих ударов в бадминтоне, так называемый смеш. По эффективности выигрыша очков является основным представителем группы ударов сверху. При нем ракетка должна наносить удар по

волану в высшей точке. В момент удара рука с ракеткой полностью выпрямлена, и завершение его производится резким сгибанием кисти, но отношению к предплечью (рис. 12).

Одним из главных методических указаний при обучении атакующему удару (смеш) является то, что всю энергию удара занимающиеся должны вкладывать в начальную фазу удара для придания волану хлесткого мощного толчка. Это позволяет придать волану большую начальную скорость полета, при которой его перьевая юбочка складывается, и волан очень быстро долетает до нужной точки на площадке соперника. Потом энергия удара ослабевает, перьевая юбочка вновь раскрывается и волан, резко и неожиданно падает вниз¹.

При объяснении техники выполнения данного упражнения также необходимо ознакомить студентов с биомеханическими характеристиками полета волана при выполнении атакующего удара смеш.

При выполнении классического удара сверху соблюдаются следующие методические указания: волан обязательно должен опускаться немного впереди игрока, в момент удара рука прямая, вытянутая вверх, тяжесть тела на левой ноге, после удара вес тела с левой ноги переходит на правую ногу.

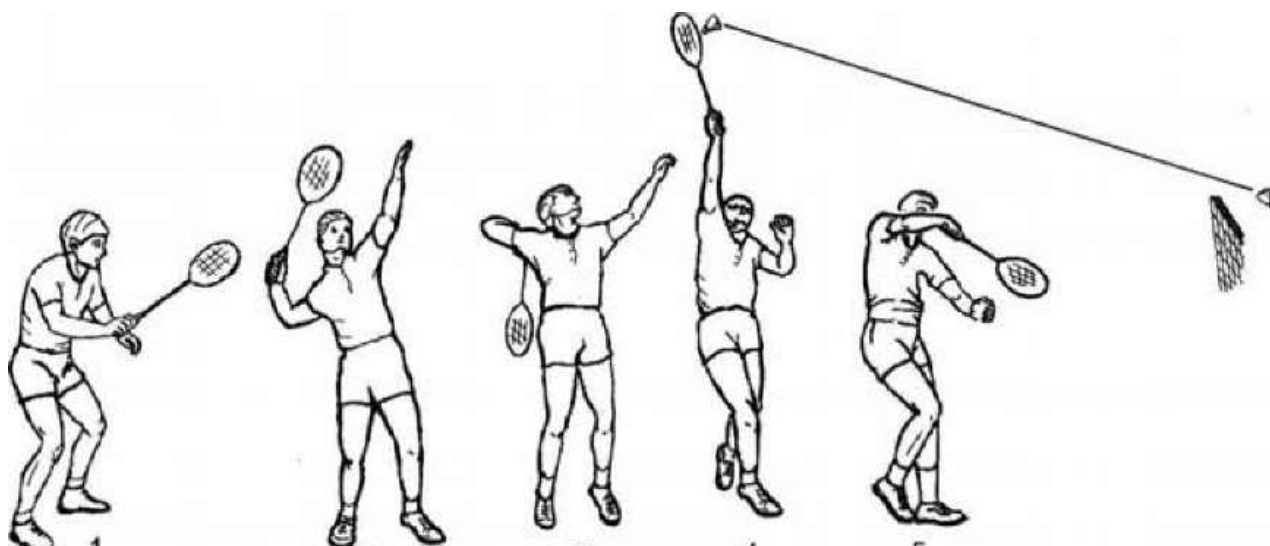


Рис. 12. Атакующий удар сверху (смеш)

¹ Тимофеева Л. Л. Указ. соч.

Упражнения для обучения и отработки ударов сверху.

1. Имитация удара без волана.
2. Обучение удару на подвесном волане.
3. Удар по наброшенному партнером волану.
4. Поддача высоким ударом на среднюю линию партнеру, который отбивает высокой подачей на заднюю линию.
5. Тренировка высокого удара в игре.
6. Обмен высокими ударами с возвращением в игровой центр после каждого удара.
7. Обмен высокими ударами, стоя напротив друг друга около боковых линий и по диагонали.
8. Отработка атакующего удара с высокой подачи партнера.
9. Отработка атакующего удара по сигналу преподавателя.
10. Отработка атакующего удара у сетки.
11. Отработка ударов в игре.

Таковы общие положения классической техники исполнения перечисленных ударов. Однако необходимо иметь в виду, что в реальной игровой обстановке могут наблюдаться многочисленные отклонения от общих схем выполнения ударов и встречается много ситуаций промежуточного смешанного типа.

Поэтому оттачивание технических приемов в игре является базовой схемой, начальной подготовкой при обучении бадминтону. Основным и определяющим понятием в методике обучения в бадминтон является изучение, закрепление и совершенствование тактики игры.

Вопросы и задания для самостоятельного изучения темы

1. Опишите технику основных ударов в бадминтоне.
2. Опишите основы техники подач в бадминтоне.
3. Опишите технику основной игровой стойки в бадминтоне и разновидности стоек во время игры.
4. Опишите технику хвата ракетки.
5. Опишите технику выполнения основных шагов при перемещениях в бадминтоне.
6. Нарисуйте схему выполнения атакующего удара смеш.
7. Нарисуйте схему выполнения удара справа и слева.
8. Нарисуйте схему выполнения удара снизу.

9. Охарактеризуйте биомеханические особенности полета волана во время выполнения атакующего удара смеш.

10. Презентация на тему «Техника основных ударов в бадминтоне».

11. Презентация на тему «Техника основных стоек, хвата ракетки и перемещений в бадминтоне».

12. Подготовьте доклад на тему «Техника выполнения различных видов подач в бадминтоне».

13. Подготовьте доклад на тему «Различия в азиатской и европейской технике бадминтона».

7.1.3. Игры и игровые упражнения с элементами бадминтона

1. Игра «Салки с воланом»

Подготовка. Выбирается 2–3 и более водящих, в зависимости от количества играющих. Все водящие с воланами в руках.

Содержание игры. 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.

Правила игры:

1. Водящему не разрешается передвигаться по площадке.
2. Попадание в голову не засчитывается.
3. Игрокам не разрешается выбегать за пределы площадки (размер площадки оговаривается перед началом игры).

2. Игра «Закинь волан»

Подготовка. Площадка разделена бадминтонной сеткой на две половины. Участники разбиваются на две команды и располагаются в одну шеренгу на своих половинах площадки, на расстоянии 1,5–2 м от сетки. Игроки одной команды – с воланами в руках.

Содержание игры. По сигналу игроки с воланами 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 2,5–3 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.

Правила игры:

1. Игрокам нельзя выполнять бросок волана, используя разбег.
2. Бросок, выполненный раньше сигнала, расценивается как неудачный и игрок выбывает.

3. Игра «Очисти свой сад от камней»

Подготовка. Участники разделены на две команды и располагаются на своих половинах площадки. У каждого игрока имеется волан. На средней линии натянута бадминтонная сетка.

Содержание игры. По сигналу игроки начинают бросать воланы на сторону противника, стараясь освободить от них свою половину. Побеждает команда, у которой после сигнала останется меньше воланов.

Правила игры:

1. Волан можно бросать лишь с того места, где его подобрал или поймал.
2. Одному игроку нельзя подбирать и перебрасывать несколько воланов одновременно.
3. Тоже используя ракетку, подавать волан через сетку с того места, где он приземлился.

4. Игра «БаскетВол»

Подготовка. Участники с ракетками в руках делятся на две команды и располагаются на площадке так же как при игре в баскетбол.

Содержание игры. По свистку судьи игроки одной команды, передавая волан друг другу, или двигаясь, выполняя подбрасывание волана ракеткой перед собой, стараются забросить его в корзину противоположной команды.

Правила игры:

1. Перемещения с воланом в руках запрещены.
2. Нельзя вырывать волан у соперника, можно только перехватывать с помощью ракетки.
3. Нельзя мешать перемещению игрока.
4. За допущенные нарушения волан передается соперникам.
5. При падении волана на пол, игрок, который потерял волан, должен подобрать его и начинать движение с этого места.

Вариант 2. Игра может проводиться двумя воланами, в зависимости от количества игроков.

5. Игра «Волан по кругу»

Подготовка. Участники с ракетками в руках располагаются по кругу, диаметром 4–5 м. В центре круга располагается водящий с ракеткой и воланом.

Содержание игры. Водящий подбивает волан вверх, уступая место следующему игроку, который выходит в центр и подбивает волан, участники поочередно выходят в центр круга. Задача участников игры не уронить на пол волан и оставить его в кругу.

Правила игры:

1. Волан подбивается ударами снизу как можно выше.
2. Игрок, уронивший волан, получает штрафное очко.
3. Игра проводится в течение времени, определенного преподавателем (от 30 с до 2 мин).
4. Выигрывает тот игрок, который допустил наименьшее количество падений волана.

Вариант 2. Игроки поочередно подбивают волан вверх, не входя в круг, а вытягивая ракетку вперед перед собой.

6. Эстафета

Подготовка. Участники с ракетками в руках делятся на две команды и располагаются в две колонны перед линией старта.

Содержание игры. По сигналу первые участники команды, выполняя подбрасывание волана ракеткой начинают движение до отметки и обратно, передают волан заранее установленным способом следующему участнику команды. Выигрывает команда, первая закончившая эстафету и набравшая меньшее количество штрафов.

Правила игры:

1. Бег начинается по сигналу руководителя.
2. Нельзя нести волан на ракетке.
3. При падении волана на пол, движение начинается с места касания воланом пола.
4. За нарушение насчитываются штрафные очки.

7. «Вышибалы подачи»

Подготовка. Участники делятся на тройки. Два игрока с ракетками располагаются в 9 м друг от друга. Третий встает между ними, он должен стараться оставаться на месте.

Содержание игры. Двое игроков стараются выбить водящего, выполняя подачу, в направлении друг друга.

Правила игры:

1. При попадании в водящего воланом он получает штрафное очко, и игра продолжается.
2. Водящий через определенное время меняется по очереди с одним из игроков.
3. Побеждает игрок, имеющий меньшее количество штрафных очков.

8. «Вратарь»

Подготовка. Игра проводится у стены, на которой мелом могут быть нарисованы ворота. Играют в паре.

Содержание игры. 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.

Правила игры:

1. Выполнив 5–6 бросков, игроки меняются местами.
2. Существует два способа 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.

9. «Падающий волан с ракеткой»

Подготовка. Игроки располагаются с разных сторон сетки. Один игрок стоит у сетки, второй – на расстоянии 2–3 м от нее.

Содержание игры. 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.

Правила игры:

1. За упавший на пол волан, игрок получает штрафное очко.
2. Выполнив упражнение 3–4 раза, игроки меняются местами.
3. Если волан все время подыгрывают, то расстояние до сетки постепенно увеличивают.

Вариант 2. Игрок должен перебить волан за сетку.

10. «Кто выше и быстрее?»

Подготовка. Игра проводится в парах. Один игрок с воланом в руках.

Содержание игры. Игрок с воланом бросает его как можно выше вверх и выполняет заданные упражнения на быстроту, пока волан находится в воздухе.

Варианты упражнений:

1. Последовательно касаться правой рукой пола и левого плеча. Учитывается количество касаний плеча.
2. Последовательно касаться ладонями одноименных коленей и хлопать в ладоши. Учитывается количество хлопков.
3. То же, но касаться разноименных коленей.
4. Имитация прыжков со скакалкой. Учитывается количество прыжков.
5. Прыжки со скакалкой. Перед броском волана скакалка находится в противоположной руке. Учитывается количество прыжков.
6. Приседания с полным выпрямлением ног в стойке. Учитывается количество полных приседаний.
7. Бег на месте. Учитывается количество пар шагов.

Правила игры:

1. При касании воланом пола упражнение заканчивается.
2. Игрок получает столько очков, сколько раз выполнит упражнение. Затем выполняет второй игрок.
3. Побеждает тот, у кого будет больше очков.

Вариант 2. То же, но вместо броска рукой выполняется удар ракеткой.

11. «Сбей волан»

Подготовка. Играют в паре, у каждого игрока волан.

Содержание игры. Один игрок бросает волан вверх, а второй старается своим воланом сбить опускающийся волан первого.

Правила игры:

1. При касании одного волана другим бросающий игрок получает одно очко.
2. Игроки каждый раз меняются ролями.
3. Побеждает игрок набравший наибольшее количество очков.

12. «Парная гонка волана»

Подготовка. Игроки делятся на пары и располагаются в двух колоннах на линии старта с ракетками в руках.

Содержание игры. Волан передается друг другу с перемещением к баскетбольному щиту и подбрасыванием волана в щит.

Правила игры:

1. Попадание в щит дает паре одно очко.
2. Побеждает пара, набравшая больше очков.

13. «Гонка волана ракеткой»

Подготовка. Игроки располагаются в две колонны парами у линии старта.

Содержание игры. Игроки двигаются по площадке с подбиванием волана ракеткой, добегаая за лицевую линию, посылают волан за голову, разворачиваются и без остановки начинают движение в обратном направлении. Следующий в колонне игрок должен поймать волан рукой, и лишь затем начинать упражнение.

Правила игры:

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

Индивидуальные упражнения с воланом и ракеткой.

1. Жонглирование открытой стороной ракетки. Игрок, находясь в игровой стойке, выполняет удары по волану открытой стороной ракетки, направляя его вверх.

2. Жонглирование закрытой стороной ракетки.

3. Жонглирование поочередно, открытой и закрытой стороной ракетки.

4. То же, но открытой стороной посылать волан вверх как можно выше, а закрытой стороной лишь подставлять ракетку под волан (без малейшего ударного движения).

5. То же, но, наоборот, закрытой стороной – как можно выше, а открытой стороной – подставлять ракетку.

6. Высокое жонглирование. Каждый раз посылать волан вверх как можно выше.

7. Жонглирование (одним из вариантов) с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану.

8. То же, но выполняя два круговых вращения левой рукой в плечевом суставе.

9. Жонглирование из стороны в сторону, посылая волан над головой и, ударяя его справа открытой стороной ракетки, а слева – закрытой. Выполняя упражнение можно делать выпады правой ногой в сторону волана, но каждый раз возвращаться в игровую стойку.

10. Жонглирование поочередно двумя ракетками, удерживая одну в правой, а другую в левой руке.

7.2. Основы тактической подготовки в бадминтоне

7.2.1. Общие закономерности тактической подготовки в бадминтоне

Тактика игры – это применение совокупности технических приемов игры с целью достижения преимущества в конкретных игровых ситуациях. Эффективное чередование разнообразных технических приемов (ударов и перемещений), подчиненных единому игровому замыслу или так называемая комбинационная игра – самый надежный путь к победе¹.

Общая закономерность тактических задач в бадминтоне заключается в следующем:

- умение направлять волан в сложные для приема зоны на площадке противника;
- не играть в стоящего игрока, готового к приему волана.

Теперь необходимо разобрать сложные для приема зоны на площадке противника. Таких зон девять для парной игры и шесть для одиночной. Для парной игры это три точки на задней линии: в углах и центре; три точки над сеткой: у угловых стоек и в центре; две точки: в середине боковых линий (в пол поля), по центральной линии между игроками и в тело игрока, где бы он ни находился.

На одиночной площадке неудобные зоны находятся вдоль боковых линий, у сетки, в полполя, на пересечении дальней и боковой линий и в тело противника (условно в центре). Именно в эти места надо стараться направлять волан.

В тактике игры в бадминтон, впрочем, как и в тактике любого вида спорта, имеет значение эффективное сочетание всей совокупности физических, технических и психологических качеств. А. В. Щербаков² предлагает оптимальное решение этого вопроса при помощи

¹ Бондаренко С. В. Проблема тактического мышления и его соотношения с другими познавательными процессами в спорте (общетеоретические тенденции в аспекте методики совершенствования тактического мышления юных бадминтонистов, специализирующихся в парном разряде) // Проблемы совершенствования олимпийского движения, физической культуры и спорта в Сибири: материалы межрегион. науч.-практ. конф. Омск, 1997. С. 132–136.

² Щербаков А. В., Щербакова Н. И. Указ. соч.

правильного построения плана предстоящего матча. Он предлагает выстраивать план предстоящей игры, руководствуясь определенными общими правилами построения плана игры, которые можно применять для создания надежного сочетания всех игровых качеств и психологической устойчивости.

При построении плана игры А. В. Щербаков¹ предлагает разделить розыгрыш каждого очка на три основных периода:

- подача;
- подготовка к атаке;
- действия после неудавшейся атаки.

В первом периоде он предлагает не концентрировать излишнее внимание на выигрыше при эффективной подаче, а настроиться на правильности выполнения розыгрыша. Это позволит сконцентрироваться на дальнейшей игре и повысить ее стабильность.

Во втором периоде, при подготовке атаки, алгоритм действий заключается в получении активного контроля над розыгрышем и при предоставлении первой возможности для атаки, немедленно атаковать. Психологически надо настроиться на то, чтобы нанести столько ударов, сколько необходимо для подготовки и реализации выигрышной атаки.

Главным становится умение грамотно определить появляющиеся возможности, чтобы максимально правильно использовать их, как только они представились. Важно придерживаться той последовательности игры, которая позволит сохранить правильную позицию на площадке в процессе быстрого обмена ударами. На этом этапе необходимо стараться избегать предоставления противнику возможностей использовать незащищенные зоны игрового поля².

Третий период наступает тогда, когда волан, несмотря на предпринятые усилия, продолжает оставаться в игре. Психологически это самый трудный этап. Но важно помнить, что и соперник устал. На том этапе важна спокойная концентрация на возврат ко второму этапу. Продолжая наращивать обмен ударами, необходимо максимально эффективно реализовывать намеченный план игры.

Тактика игры во многом общая для одиночных, парных игр, но имеются некоторые отличия.

¹ Щербаков А. В., Щербакова Н. И. Указ. соч.

² Смирнов Ю. Н. Указ. соч.

7.2.2. Тактика одиночной игры

Тактика одиночной игры строится на следующих основных принципах:

- навязать противнику свой стиль игры, максимально нагружая его сложными перемещениями по площадке;
- заставить противника ошибаться, чередуя высоко-далекие и атакующие удары с игрой у сетки, а также активно применяя обманные приемы и нестандартные решения;
- постоянно искать слабые стороны в игре соперника и максимально использовать их;
- выполнять все удары в наиболее высокой точке;
- защищаясь, встречать волан как можно ближе к сетке;
- постоянно подавлять активность соперника, навязывая ему свою игру;
- чаще применять те технические приемы и тактические комбинации, которые получаются лучше всего у конкретного занимающегося;
- по ходу игры целесообразно менять тактику, если она не приносит выигрыша.

С разумного использования подачи начинается реализация тактического плана игры. В одиночной игре чаще всего применяются высоко-далекие подачи, она является наиболее эффективной в одиночной игре, так как, применяя ее, занимающийся уменьшает возможности соперника для успешной атаки с ходу, заставляя его принимать волан на максимально далеком расстоянии от сетки. Тактически выгодно заставлять соперника играть как можно дальше от сетки, откуда его атакующие действия чаще всего не имеют большой силы в силу особенностей биомеханических характеристик полета волана¹. Одним из важных моментов в тактическом использовании подачи является направление ее под левую руку соперника, как правило, самое слабое место.

Одним из самых распространенных тактических приемов в игре является постоянная смена направления ударов, увеличение темпа игры.

Необходимо отметить отдельно некоторые методические приемы при обучении тактическим приемам в атаке, защите и контратаке.

¹ Изучение и совершенствование сеточных ударов в бадминтоне: метод. указ. для студентов очной формы обучения / МарПИ. Йошкар-Ола, 1990. 30 с.; Тимофеева Л. Л. Указ. соч.

В специальной литературе описаны три основных тактических стиля ведения игры: атака, защита и контратака. Считается, что атака по степени эффективности предпочтительнее защите и контратаке. Защита рассматривается как отсутствие инициативы, пассивное ожидание ошибки соперника, замедление темпа игры.

Контратака рассматривается в некоторых источниках¹ как умелый тактический ход, направленный на мнимое введение соперника в кажущуюся пассивность игрока, в то время как это подготовка контратаки. В любом случае атака предпочтительнее, так как именно атакующий навязывает свой темп, комбинацию технических и тактических приемов в игре.

При комбинации тактических элементов важно научить занимающихся быстро и правильно выходить к сетке и стараться отбивать волан как можно ближе к верхнему краю сетки, не давая волану опуститься слишком низко.

7.2.3. Тактика парной игры

Считается, что парный бадминтон в исполнении тактических приемов сложнее, чем одиночный. Занимающиеся, осваивая тактику парной игры должны понять, что победу в паре приносит не технические навыки, а согласованная комбинационная игра.

В рамках данного пособия при обучении тактики парной игры достаточно будет обучающимся знать тактику перемещений и виды расстановок партнеров, а также иметь представление о тактических приемах подачи в парной игре.

Тактика перемещений при парной игре заключается в так называемом «принцип ракетки» или «правиле компаса» (рис. 13). Партнеры двигаются на поле, представляя, что находятся на разных концах компасной стрелки².

¹ Иванов А. А. Совершенствуя комплексную программу // Физ. культура в школе. 1990. № 9. С. 23–27.

² Щербаков А. В. Указ. соч.

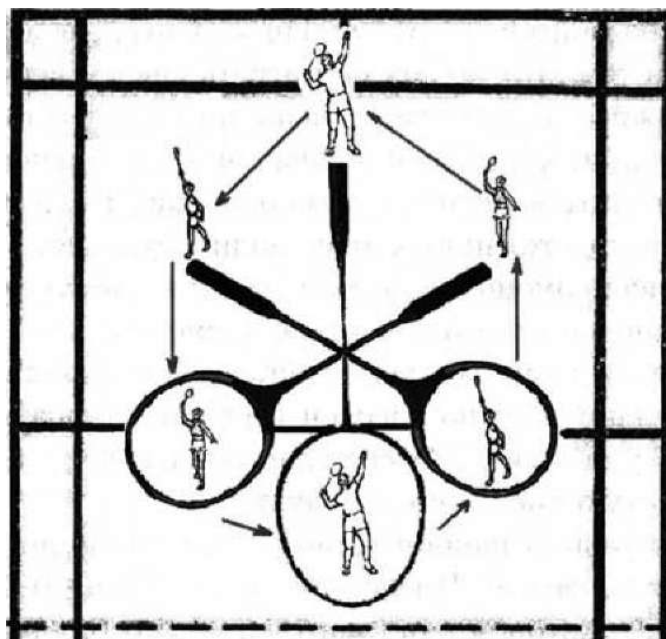


Рис. 13. Передвижение по площадке партнеров, согласно «правилу ракетки»

Различают три вида расстановки партнеров в парной игре (рис. 14): параллельная (партнеры находятся на середине своего поля параллельно сетке), перпендикулярная (партнеры располагаются перпендикулярно сетке друг за другом) и промежуточная. Выбор расстановки зависит от выбранной тактики.

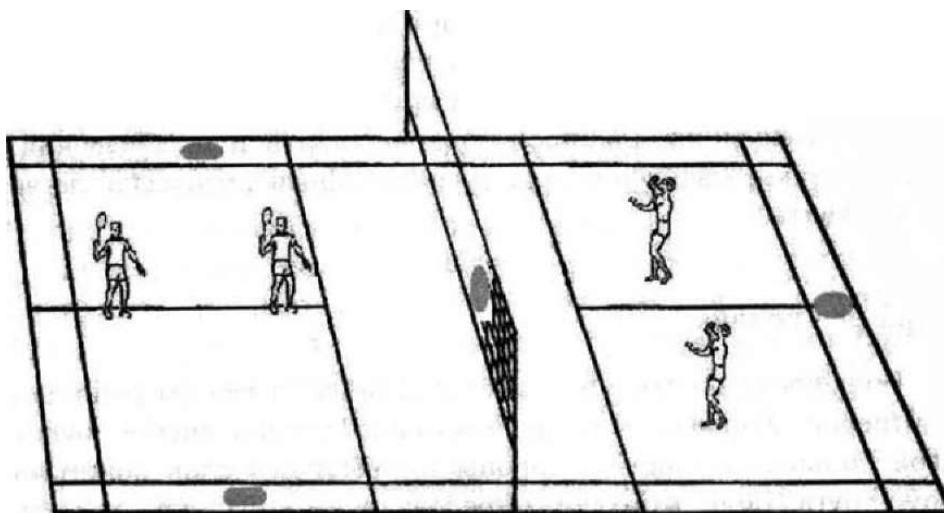


Рис. 14. Перпендикулярная и параллельная расстановка партнеров в парной игре

Необходимо помнить, что в основе игровой тактики парной игры должно быть использование комбинаций расстановки в зависимо-

сти от игровой ситуации¹. При выборе атакующей тактики лучшей позицией будет перпендикулярная расстановка. Защищаясь, партнеры, чаще занимают позицию рядом друг с другом.

На практике в игре наиболее часто встречается промежуточная стадия. При этом, перемещаясь по площадке для занятия той или иной позиции, следует придерживаться «правила компаса», соблюдать постоянное расстояние междудвигающимися игроками, располагаясь симметрично по отношению к центру поля.

Тактика направления ударов в зависимости от расстановки соперников заключается в следующем: при параллельной расстановке противников целесообразно бить в центр между ними, при перпендикулярной – нападать по боковым линиям.

Подача в парной игре. Согласно правилам, длина зоны подачи в парной игре более ограничена, она на 0,76 м короче, чем в одиночной. Поэтому в основе выбора тактики в подаче лежит короткая низкая подача, которая значительно уменьшает вероятность атакующих действий противника.

Высокая атакующая и плоская подачи должны периодически сменять низкую подачу². Такая тактика не позволит противнику расслабиться и будет держать его в постоянном напряжении. Высокую атакующую подачу лучше всего посылать в дальние углы, а плоская подача бывает особенно эффективна, если она выполняется из ближнего угла от боковой линии.

Вопросы и задания для самостоятельного изучения темы

1. Опишите основные тактические действия при одиночной игре в бадминтоне.
2. Опишите основные тактические действия при парной игре в бадминтоне.
3. Нарисуйте схему основных видов расстановки партнеров при парной игре.
4. Нарисуйте схему тактических действий игрока в атаке.
5. Нарисуйте схему тактических действий игрока в защите.
6. Нарисуйте схему тактических действий игрока при контратаке.
7. Презентация на тему «Тактика одиночной игры в бадминтоне».
8. Презентация на тему «Тактика парной игры в бадминтоне».

¹ Смирнов Ю. Н. Указ. соч.

² Щербаков А. В. Указ. соч.

8. СИСТЕМЫ ОЦЕНИВАНИЯ УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ И ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАДМИНТОНОМ

Развитие новых форм физического воспитания студентов требует нового подхода к определению критериев оценки их успеваемости.

В данном разделе мы рассматриваем систему оценивания успеваемости студентов по бальной шкале со спецификой контроля усвоения навыков по методике обучения бадминтона как в рамках секционной работы в высших учебных заведениях, так и в рамках раздела по бадминтону в программе дисциплины «Физическая культура» в средних специальных учебных заведениях. Такая система создает условия для применения универсальной формулы начисления баллов.

Одной из основных характеристик игры в бадминтон является быстрый, постоянно меняющийся темп и ритм игровых действий, предъявляющих ряд определенных требований:

- умение своевременно переключаться на различные режимы работы;
- способность проявлять определенные качества в напряженных игровых ситуациях;
- способность своевременно реагировать на различные игровые ситуации и т. д.

Все эти требования и определяют структуру физических качеств, необходимых при игре в бадминтон. Из физических качеств, играющих решающую роль в бадминтоне, следует выделить быстроту во всех ее проявлениях, гибкость, ловкость или координационные способности и выносливость.

Занимаясь бадминтоном на занятиях по физическому воспитанию, студенты получают значительную физическую и эмоциональную нагрузку. Важной предпосылкой востребованности бадминтона в процессе физическом воспитании студентов является возможность дифференцированного подхода к занятиям в зависимости от физической и технической подготовленности занимающихся¹. На занятиях студенты овладевают новыми элементами техники и тактики игры, знакомятся с основными правилами игры.

¹ Вопросы физического воспитания студентов: межвуз. сб., вып. 27 / отв. ред. А. И. Зорин. С.-Петербург. гос. ун-т, каф. физ. воспитания. СПб.: Изд-во С.-Петербург. ун-та, 2003. 199 с.

Рассмотренные аспекты в организации и проведении занятий по бадминтону в рамках учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» требуют соответствующего контроля.

В системе оценивания успеваемости студентов по дисциплине «Физическое культура» в рамках бальной системы, получение зачета нельзя сводить только к показателям посещения практических занятий. При использовании секционной формы организации учебного процесса целесообразно учитывать качество, которое выражается в наличии умений и навыков выполнения физических упражнений, способности работать самостоятельно как во время занятия, так и во внеурочное время, а также теоретические знания студентов по избранному виду спорта.

Для повышения эффективности усвоения учебного материала предлагаем использовать вопросы и задания для самостоятельного и углубленного изучения материала, предлагаемые в конце каждой темы данного пособия.

Суммарная оценка по дисциплине «Физическая культура» рассчитывается как сумма модульных оценок и баллов, полученных по результатам итогового семестрового контроля. Максимальная общая сумма баллов модульных и итогового контроля составляет 100 и рассчитывается по системе, приведенной в табл. 4.

Таблица 4

Шкала оценок по бальной системе

Оценка	Баллы
Отлично	91–100
Хорошо	71–90
Удовлетворительно	41–70
Неудовлетворительно	1–40

Критериями, которые могут быть использованы для оценивания успеваемости студентов, занимающихся бадминтоном, могут быть:

– при определении суммы баллов модульного контроля:

- 1) степень активности студентов на занятиях;
- 2) участие в спортивных соревнованиях, проводимых в высшем учебном заведении, в спортивно-массовых мероприятиях (например, в составе группы волонтеров, в составе судейской бригады и т. п.);
- 3) самостоятельная работа студентов, которая может включать выполнение индивидуального домашнего задания, теоретиче-

скую подготовку, дополнительную подготовку к показательным выступлениям на спортивно-массовых мероприятиях и т. п., однако данный критерий очень сложно поддается учету и контролю;

– при определении суммы баллов итогового контроля:

- 1) нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- 2) теоретические тесты, включающие в себя вопросы по истории возникновения и развития бадминтона, инвентарю и оборудованию для игры, правилам проведения соревнований, технике и тактике игры и т. п.

Одним из основных критериев оценки при определении суммы баллов модульного контроля является работа студентов непосредственно на практических учебных занятиях. Следует отметить, что к итоговому контролю рекомендуется допускать студентов, прошедших практическую подготовку и посетивших не менее 50 % занятий в каждом из семестров.

В табл. 5 приведены нормативы по общей и специальной физической подготовке для студентов средних специальных учебных заведений, занимающихся бадминтоном в рамках программы «Физическая культура» в виде одного из разделов вариативной части программы, предложенной В. А. Темченко¹.

Таблица 5

Нормативы по общей и специальной физической подготовке для студентов средних специальных учебных заведений, занимающихся по разделу бадминтон

№	Норматив	Баллы				
		5	4	3	2	1
1 курс						
1	Прыжки на скакалке (количество раз за 1 мин)	100	95	90	85	80
2	Подъем туловища в сед из положения лежа (количество раз за 1 мин)	35	32	29	25	20
3	Челночный бег 6х5 м, (с)					
	юноши	11, 4	11, 6	11, 8	12, 0	12, 2
	девушки	11,6	11, 8	12, 0	12, 5	13, 0
4	Жонглирование воланом закрытой и	30	27	23	20	15

¹ Темченко В. А., Мальцева Т. Н. Оценивание успеваемости студентов, занимающихся бадминтоном = Assessment succession of student's goes in for table tennis // Физическое воспитание студентов. 2011. № 6. С. 103–106.

№	Норматив	Баллы				
		5	4	3	2	1
	открытой стороной ракетки (количество раз)					
5	Высокая подача (количество попаданий в правую и левую зоны, из 10 попыток)	7	6	5	3	2
6	Короткая подача (количество попаданий в правую и левую зону, из 10 попыток)	7	6	5	3	2
2 курс						
1	Прыжки на скакалке (количество раз за 1 мин)	110	105	100	95	90
2	Подъем туловища в сед из положения лежа (количество раз за 1 мин)	37	35	32	27	22
3	Челночный бег 6 х 5 м, (с) юноши девушки	11, 2 11,4	11, 4 11, 6	11, 6 11, 8	11, 8 12, 0	12, 0 12, 5
4	Жонглирование воланом закрытой и открытой стороной ракетки (количество раз)	35	32	29	25	20
5	Высокая подача (количество попаданий в правую и левую зоны, из 10 попыток)	8	7	6	4	3
6	Короткая подача (количество попаданий в правую и левую зону, из 10 попыток)	8	7	6	4	3
3 курс						
1	Прыжки на скакалке (количество раз за 1 мин)	115	110	105	100	95
2	Подъем туловища в сед из положения лежа (количество раз за 1 мин)	37	35	32	27	22
3	Челночный бег 6х5 м, (с) юноши девушки	11, 0 11,2	11, 2 11, 4	11, 4 11, 6	11, 6 11, 8	12, 8 12, 0
4	Жонглирование воланом закрытой и открытой стороной ракетки (количество раз)	45	40	35	30	25
5	Высокая подача (количество попаданий в правую и левую зоны, из 10 попыток)	9	8	7	5	4
6	Короткая подача (количество попаданий в правую и левую зону, из 10 попыток)	9	8	7	5	4

В табл. 6 приведены нормативы по общей и специальной физической подготовке для студентов высших учебных заведений, занимающихся бадминтоном в рамках программы «Физическая культура» в форме секционных занятий.

Таблица 6

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке
для студентов высших учебных заведений,
занимающихся бадминтоном**

№	Норматив	Баллы				
		5	4	3	2	1
1	Прыжки на скакалке (количество раз за 1 мин)	120	115	110	105	100
2	Подъем туловища в сед из положения лежа (количество раз за 1 мин)	40	35	32	27	22
3	Челночный бег 6х5 м, (с)					
	юноши девушки	11, 0 11,2	11, 2 11, 4	11, 4 11, 6	11, 6 11, 8	12, 8 12, 0
4	Жонглирование воланом закрытой и открытой стороной ракетки (количество раз)	50	45	40	35	30
5	Высокая подача (количество попаданий в правую и левую зоны, из 10 попыток)	9	8	7	5	4
6	Короткая подача (количество попаданий в правую и левую зону, из 10 попыток)	9	8	7	5	4

Теоретическую часть итогового контроля рекомендуется проводить после сдачи студентами нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Предполагается, что использование данной системы оценивания успеваемости студентов, занимающихся бадминтоном в группах физического воспитания, позволит повысить мотивацию к занятиям студентов и объективно определить оценку, используя специфические тестовые задания.

Вопросы и задания для самостоятельного изучения темы

1. Опишите критерии, которые могут быть использованы для оценивания успеваемости студентов, занимающихся бадминтоном.

2. В чем заключается специфика тестовых заданий при занятиях бадминтоном?
3. Назовите основные темы по теоретической подготовке студентов, занимающихся бадминтоном.
4. Назовите основные тестовые задания по практической подготовке студентов, занимающихся бадминтоном.
5. В чем отличие общей и специальной физической подготовки при занятиях бадминтоном?
6. Какова роль самостоятельной работы студентов при проведении итогового контроля?
7. Составьте таблицу нормативов по общей и специальной физической подготовке для студентов высших учебных заведений, занимающихся бадминтоном.
8. Составьте таблицу нормативов по общей и специальной физической подготовке для студентов средних специальных учебных заведений, занимающихся бадминтоном.
9. Подготовьте доклад на тему «Роль итогового и промежуточного контроля освоения знаний в системе модульного обучения».

9. СПОСОБЫ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ В БАДМИНТОНЕ

Различают несколько способов проведения соревнований в бадминтоне: по круговой системе, по олимпийской системе с выбыванием после первого проигрыша, с выбыванием после двух проигрышей (рис. 15).



Рис. 15. Способы проведения соревнований в бадминтоне

Соревнования по круговому способу. Этот способ розыгрыша соревнований заключается в том, что каждый участник играет по очереди со всеми остальными. Победителем соревнований считается участник, набравший наибольшее количество очков в результате проведенных встреч. Очередность встреч определяется по стандартным таблицам, применяемым в других игровых видах спорта. Для 3–4 участников представленная очередность встреч показана в табл. 6.

Таблица 6

Очередность встреч участников соревнований по круговой системе

1-й круг	2-й круг	3-й круг
1–(4)	3–1	1–2
2–3	(4)–2	3–(4)

Система проведения соревнований с выбыванием после двух поражений. По этой системе проводятся чемпионаты многих европейских стран. Такой порядок проведения турниров имеет свои неоспоримые достоинства. Поскольку бадминтонисты играют по системе с выбыванием, они приучаются действовать в полную силу в каждой игре. И в то же время такая система позволяет объективно выявить

сильнейших, так как один проигрыш не лишает возможности стать чемпионом. Спортивный принцип – основа проведения соревнований. Сильнейших вписывают в таблицу так, чтобы они не встречались между собой раньше финала. Остальные игроки распределяются по жребию. Проиграв одну встречу, можно поправить свое турнирное положение в последующих.

Система с выбыванием (олимпийская) (рис. 16). Основной принцип: проиграл – выбыл. Эта система заставляет спортсменов мобилизоваться в самом начале состязаний. Здесь нельзя рассчитывать на то, что сможешь поправить свои дела в последующих играх, как это бывает, когда состязания проходят по круговой системе.

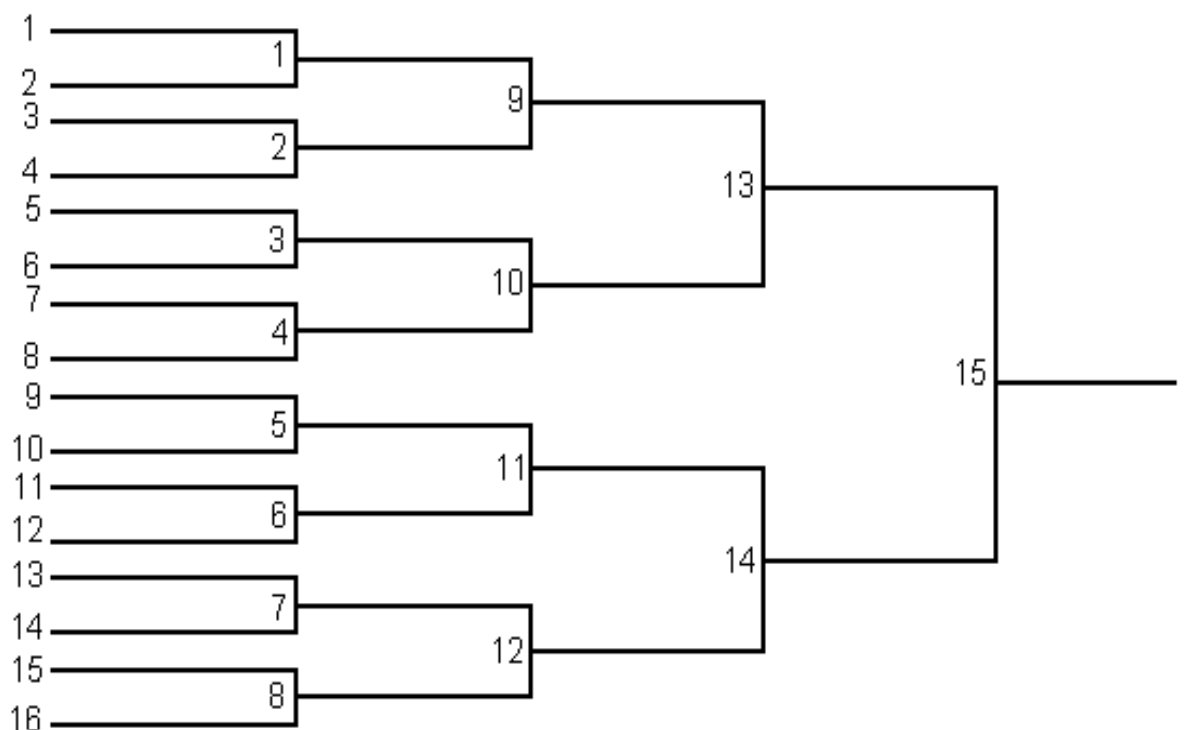


Рис. 16. Сетка соревнований с выбыванием после первого проигрыша

Система проведения соревнований с выбыванием после двух поражений (рис. 17).

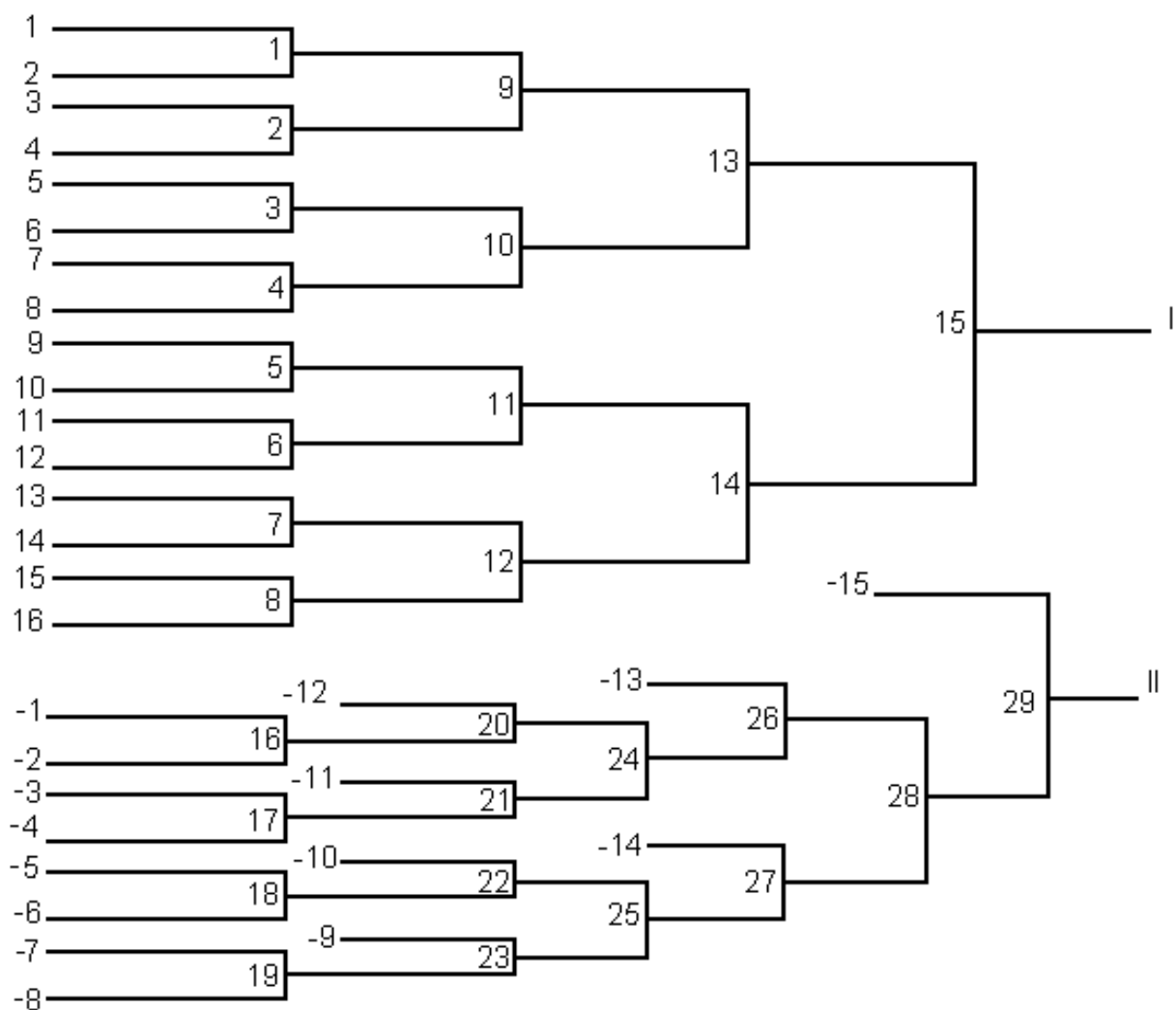


Рис. 17. Сетка соревнований с выбыванием после двух проигрышей

Такой порядок проведения встреч имеет свои неоспоримые достоинства. Поскольку бадминтонисты играют по системе с выбыванием, они приучаются действовать в полную силу в каждой игре. И в то же время такая система позволяет объективно выявить сильнейших участников, так как один проигрыш не лишает возможности стать чемпионом. Ниже представлена сетка соревнований с выбыванием после двух проигрышей и розыгрышем всех мест (рис. 18).

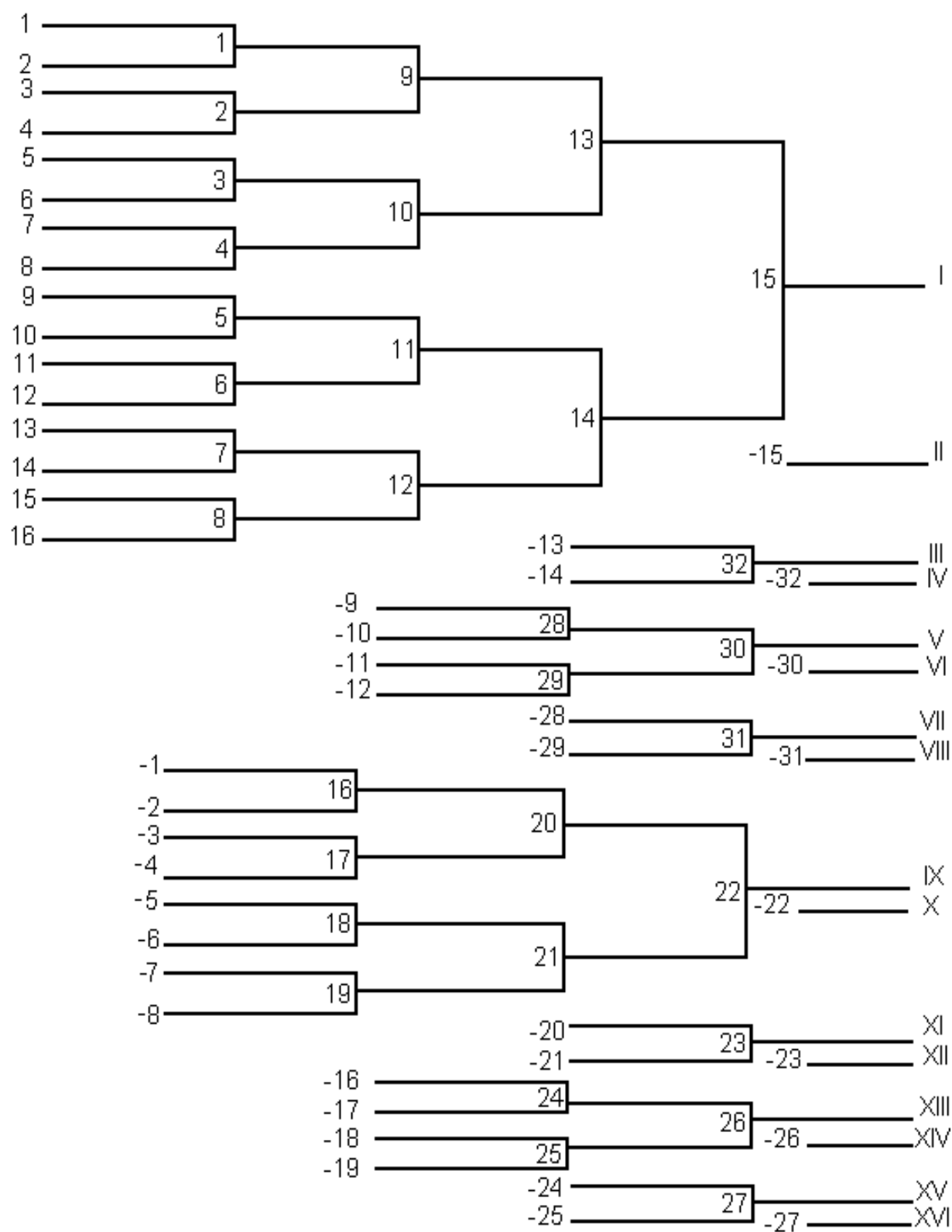


Рис. 18. Сетка соревнований с выбыванием после двух проигрышей и розыгрышем всех мест

Такая система проведения соревнований становится необходимой, когда нужно не только выявить победителей и определить места среди сильнейших участников соревнований, но и определить места среди всех проигравших. Также при проведении соревнований по системе выбывания необходимо соблюдать следующий соревновательный принцип. Сильнейших игроков вписывают в таблицу таким образом, чтобы они не встречались между собой раньше финала. Остальные игроки распределяются методом жеребьевки. Проиграв одну встречу, можно поправить свое турнирное положение в последующих встречах.

Итак, круговая система проведения соревнований является самой объективной по распределению мест среди участников, но и самой затратой по временному ресурсу. Наглядно можно продемонстрировать, как с увеличением числа участников соревнований прогрессивно растет число встреч (табл. 7). Также существенным минусом проведения соревнований по данной системе является то, что последняя встреча не является финальной и невозможно заранее распределить встречи по нарастающей. Теряется такая необходимая составляющая особенность соревнований, как зрелищность и увеличение накала эмоций к финалу. К тому же, если участников много, то соревнования могут существенно затянуться по времени, опять же существенно влияя на их зрелищность и остроту.

Таблица 7

Очередность встреч участников соревнований
по круговой системе

Число игроков	3	4	5	6	7	8	9
Число встреч	3	6	10	15	21	28	72

Система с выбыванием после первого проигрыша самая простая и требует наименьшего количества временных затрат, но половина игроков уже после первой встречи выбывает из числа участников соревнований. Система не обеспечивает объективного распределения мест среди участников по порядку.

Система соревнований с выбыванием после двух проигрышей дает проигравшим в первой встрече вторую возможность для обеспечения выигрыша за счет удвоения числа встреч, но все же не дает возможности объективного распределения всех участников по турнирной сетке.

Система соревнований с выбыванием после двух проигрышей и розыгрышем всех мест обеспечивает наиболее полное распределение участников по местам и возможность одинакового количества встреч между всеми участниками соревнований.

Последняя система проведения соревнований является, на наш взгляд, самой объективной по распределению занятых мест участниками соревнований, оптимальной по затратам времени на их проведение и эффективной по увеличению зрелищности и финального накала.

Вопросы и задания для самостоятельного изучения темы

1. Назовите способы проведения соревнований в бадминтоне.
2. Опишите круговой способ проведения соревнований.
3. Опишите способ проведения соревнований с выбыванием после первого проигрыша.
4. Опишите способ проведения соревнований с выбыванием после второго проигрыша.
5. В чем достоинства и недостатки проведения соревнований круговым способом и способом выбывания после одного или двух проигрышей?
6. Нарисуйте таблицу кругового способа проведения соревнований.
7. Нарисуйте таблицу проведения соревнований с выбыванием после первого проигрыша.
8. Нарисуйте таблицу проведения соревнований с выбыванием после второго проигрыша.
9. Какой способ проведения соревнований обеспечивает наиболее полное распределение участников по местам и возможность одинакового количества встреч между всеми участниками соревнований?

10. ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О БАДМИНТОНЕ

1. Если суммировать все передвижения бадминтониста за игру, то в длину он «набежит» до 10 км, а в высоту – километр.

2. Бадминтон – самый быстрый вид спорта: рекорд скорости полета волана – 493 км/ч. Его установил малазийский бадминтонист Тан Боон Хеон 23 августа 2013 г.

3. Темп обмена ударами в игре мастеров высокого класса достигает 0,7 ударов в секунду. Максимальное количество ударов, зафиксированное в матче – 19725.

4. Бадминтон входит в тройку самых тяжелых по физическим нагрузкам игровых видов спорта. Самый длительное время встречи в бадминтоне до 1,5 ч, при этом волан держался в игре 45 мин.

5. Бадминтонист высокого класса может играть на пульсе 200 и более ударов в минуту.

6. Перьевые воланы состоят из 16 перьев: по 8 из правого и левого гусиного крыла. Гуси должны быть годовалые. Головка сделана из португальской пробки, обтянутой лайкой. Весит волан 4,8–5,2 г. Лучшие профессиональные ракетки изготавливаются из углепластиковых материалов и весят около 90 г.

7. Самый большой волан можно увидеть в городском музее Канзас Сити (Миссури, США) – он более 5 м в высоту и весом более 2 т.

8. Бадминтонная струна сплетена в виде косички из нескольких тысяч микроволокон.

9. Бадминтон – одна из самых древних игр на Земле. Он существует уже около 3000 лет.

10. Международная федерация бадминтона (IBF) была создана в 1934 г., и сегодня в нее входят 138 стран.

11. Бадминтон стал олимпийским видом спорта в 1992 г. в Барселоне и собрал тогда более 1,1 млрд телезрителей.

12. На Олимпийских играх в Сиднее приняли участие 172 бадминтониста. За время игр они использовали 8 400 воланов.

13. Мужской командный чемпионат мира (Thomas Cup) выигрывался только тремя странами – Малайзией, Индонезией и Китаем.

14. 15 тыс. чел. – это стабильное количество зрителей на главных соревнованиях Малайзии и Индонезии.

15. В Китае в бадминтон играют 600 млн чел., в Малайзии – 2,5 млн игроков, в Англии насчитывается 3 200 клубов, а в Дании бадминтон уступает по популярности только футболу.

16. По данным мировой статистики (по большей части благодаря Китаю), бадминтоном увлекается каждый 50-й человек в мире.

17. Бадминтон входит в программу подготовки космонавтов.

18. Самым знаменитым игроком в бадминтон считается китаец Линь Дань, который выиграл все крупнейшие турниры по бадминтону хотя бы один раз.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Актуальные проблемы в системе научных знаний о спорте [Электронный ресурс] : рабочая программа дисциплины : направление 034500.68 : квалификация (степень) выпускника – магистр : формы обучения оч., заоч. : утв. и рек. Эмс ИНПО ФГБОУ ВПО «РГУФКС-МиТ» / сост. В. С. Рубин; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». – М., 2013.

2. Алексеев Н. И. Философия бадминтона. В чем современность и будущее бадминтона / Н. И. Алексеев ; кафедра физ. воспитания и ЛФК Архангел. мед. ин-та. – Архангельск, 1993. – 15 с.

3. Бадминтон : примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ / [авт.-сост. А. П. Горячев, А. А. Ивашин] ; Моск. гор. федерация бадминтона. – М. : Сов. спорт, 2010. – 156 с.

4. Бадминтон : программа дисциплины : направление подготовки 034600.62 : профили подготовки : «Менеджмент рекреации и туризма», «Менеджмент санатор.-курорт. рекреации» : квалификация (степень) выпускника – бакалавр : форма обучения оч., заоч. : [утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»] / [сост. Г. В. Барчукова] ; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. образоват. учреждение высш. проф. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»; кафедра теории и методики индивидуал.-игровых видов спорта. – М., 2011.

5. Бондаренко С. В. Проблема тактического мышления и его соотношения с другими познавательными процессами в спорте (общетеоретические тенденции в аспекте методики совершенствования тактического мышления юных бадминтонистов, специализирующихся в парном разряде) / С. В. Бондаренко // Проблемы совершенствования олимпийского движения, физической культуры и спорта в Сибири : материалы межрегион. науч.-практ. конф. – Омск, 1997. – С. 132–136.

6. Буркот К. Н. История бадминтона / К. Н. Буркот // Детский тренер. – 2006. – № 4. – С. 130–135.

7. Валкин Ю. М. Контроль динамики точности движений у юношей-бадминтонистов 17–19 лет / Ю. М. Валкин, С. Н. Ключникова // Теория и практика физ. культуры : Тренер : журнал в журнале. – 2008. – № 2. – С. 47–48.

8. Валеев Ф. Г. Повышение скоростных характеристик игры в спортивном бадминтоне с учетом лабильности нервной системы : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ф. Г. Валеев ; МГАФК. – М., 1998. – 22 с.

9. Верхошанский Ю. В. [и др.]. Адаптационные изменения нервно-мышечного аппарата тяжелоатлетов на специализированную скоростно-силовую нагрузку / Ю. В. Верхошанский [и др.] // Средства, методы и механизмы адаптации человека к мышечной деятельности : сб. науч. тр. – Хабаровск, 1990. – Вып. 2. – С. 128–129.

10. Гаськов А. В. Методика физической подготовки квалифицированных стрелков-арбалетчиков с использованием средств аэробики / А. В. Гаськов, А. А. Сушко // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XVII Междунар. науч.-практ. конф. (10–11 июня 2015 г.). – Иркутск : ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2015. – С. 332–338.

11. Давыдов В. Ю. [и др.]. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь) : учеб. пособие / В. Ю. Давыдов ; ВГАФК. – 2-е изд., перераб. и доп. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.

12. Доржиева О. С. Технология применения аэробики в учебно-тренировочном процессе волейболистов на этапе начальной подготовки / О. С. Доржиева, Г. Я. Галимов // Вестн. Бурят. гос. ун-та. – Вып. 13. Физическая культура и спорт. – Улан-Удэ : Изд-во Бурят., гос. ун-та, 2012. – С. 76–80.

13. Илькевич К. Б. Бадминтон в системе физической подготовки космонавта / К. Б. Илькевич // Молодежь и социальная модернизация России: инновационная миссия и гражданская ответственность : материалы науч.-практ. конф. – Люберцы, 2011. – С. 32–37.

14. Илькевич К. Б. Роль бадминтона в сохранении зрения при получении профессионального образования студентами художественных вузов / К. Б. Илькевич, В. Д. Медведков // Науч.-теорет. журн. «Ученые записки». – № 2 (108) – 2014. – С. 71–75.

15. Кадетова Н. В. К вопросу о методах освоения элементов техники игры в бадминтон на начальном этапе обучения юных бадминтонистов // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : 7-й Междунар. науч. конгр. : материалы конф., 24–27 мая 2003 г. – М., 2003. – Т. 3. – С. 172–173.

16. Камаева Е. К. Особенности влияния занятий спортивными единоборствами и играми на физические и функциональные возможности студентов / Е. К. Камаева // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : 2-я междунар. электрон. науч. конф. (7 февр. 2006 г.) : сб. ст. / под ред. проф. С. С. Ермакова ; Харьков. гос. акад. физ. культуры. – Харьков; Белгород; Красноярск, 2006. – С. 86–88.

17. Карпенко В. И. Методика реализации индивидуального подхода в совершенствовании скоростно-силовых качеств бадминтонистов / В. И. Карпенко // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма в Сибири : материалы всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых / под общ. ред. В. А. Аикина ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, Сиб. олимп. акад. – Омск, 2005. – С. 74–76.

18. Конеева Е. В. [и др.]. Организационно-методический инструментарий подготовки спортсменов-разрядников по бадминтону в вузе / Е. В. Конеева [и др.] // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте : материалы 4-й Междунар. науч.-практ. конф., Смоленск, 24–28 дек. 2005 г. / УМО по физ. культуре и спорту, Смоленск. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Смоленск, 2006. – С. 201–204.

19. Оганджанов А. Л. Реактивная способность квалифицированных прыгунов тройным Reactive Feature of Elite Hop Jumpers / А. Л. Оганджанов, Н. Н. Чесноков // Теория и практика физ. культуры : Тренер : журнал в журнале. – 2004. – № 3. – С. 34–37.

20. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.minsport.gov.ru>.

21. Официальный сайт федерации бадминтона Иркутской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.badmirk.ru>.

22. Помыткин В. П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика / В. П. Помыткин. – Ульяновск : ОАО «Первая образцовая тип.», филиал «Ульяновский дом печати», 2012. – 344 с.

23. Сарсания С. К. Физическая подготовка в спортивных играх : (Хоккей на траве, футбол, хоккей с шайбой) : учеб. пособие для интов, техникумов физ. культуры и училищ олимп. резерва : доп. Ком. физ. культуры и спорта СССР / С. К. Сарсания, В. Н. Селуянов. – М. : [МП Измайлово], 1991. – 84 с.

24. Смирнов Ю. Н. Бадминтон : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 032100 : доп. УМО высш. учеб. заведений РФ / Ю. Н. Смирнов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Сов. спорт, 2011. – 245 с.

25. Темченко В. А. Оценивание успеваемости студентов, занимающихся бадминтоном = Assessment succession of student's goes in for table tennis / В. А. Темченко, Т. Н. Мальцева // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 6. – С. 103–106.

26. Теория и методика избранного вида спорта (бадминтон) : рабочая программа дисциплины: направление подготовки 034300.62 : профиль подготовки «Спортивная подготовка»: квалификация (степень) выпускника – бакалавр : формы обучения оч., заоч. : утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ» / сост. Г. В. Барчукова ; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». – М., 2011. – С. 47.

27. Теория и практика управления физической культурой и спортом (2006; Малаховка) : материалы очно-заочной науч. конф. / Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2006. – 279 с.

28. Турманидзе В. Г. Развитие интеллектуальных способностей средствами физической культуры и спорта на примере бадминтона / В. Г. Турманидзе // Личность. Культура. Общество. – 2008. – Т. 10, вып. 2 (41). – С. 379–383.

29. Физическая культура : учеб. для учащихся 8–9 кл. общеобразоват. учреждений / под ред. Л. Е. Любомирского [и др.] – М. : Просвещение, 1997. – 112 с.

30. Чурсинов В. Е. Определение вида зависимости «нагрузка-максимальная сила сокращения мышц» в разных режимах работы / В. Е. Чурсинов // Теория и практика физ. культуры. – 2011. – № 5. – С. 56–59.

31. Шахрай С. М. Сергей Шахрай: «Прелесть Олимпиады – в ее непредсказуемости» : [беседа с президентом Федерации бадминтона России / зап. В. Ласицкас] // Спорт-экспресс. – 2012. – 16 июля. – С. 16.

32. Шиян В. Комплексная система тестов оценки перспективных возможностей бадминтонистов на этапе специализированной базовой подготовки = Complex system of the tests of an assessment of perspective opportunities of the players of badminton at a stage of the

specialized base preparation // Физ. воспитание студентов творческих специальностей / ХХПИ. – Харьков, 2001. – № 3. – С. 16–20.

33. Щербаков А. В. Бадминтон. Спортивная игра : учеб.-метод. пособие / А. В. Щербаков, Н. И. Щербакова. – М. : Сов. спорт, 2010. – 153 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

1. Международная терминология в бадминтоне Badminton Terms

Alley – side-extension of the court by 1½ feet on both sides that is used for doubles play.

Back Alley – Area between the back boundary line and the long service line for doubles.

Backcourt – the back third of the court, in the area of the back boundary lines.

Baseline – Back boundary line at each end of the court, that runs parallel to the net.

Bird or birdie – another name for the shuttlecock

Carry – An illegal tactic, also called a sling or throw, in which the shuttle is caught and held on the racket and then slung during the execution of a stroke.

Center Line – Line perpendicular to the net that separates the left and right service courts.

Clear – A shot hit deep to the opponent's back court.

Court – Area of play, as defined by the outer boundary lines.

Drive – A fast and low shot that makes a horizontal flight over the net.

Drop – A shot hit softly and with finesse to fall rapidly and close to the net on the opponent's side.

Fault – A violation of the playing rules, either in serving, receiving, or during play (see common faults listed below).

Flick – A quick wrist and forearm rotation that surprises an opponent by changing an apparently soft shot into a faster passing one; used primarily on the serve and at the net.

Forecourt – Front third of the court, between the net and the short service line.

Hairpin Net Shot – Shot made from below and very close to the net with the shuttle rising, just clearing the net, and then dropping sharply down the other side. The shuttle's flight approximates the shape of a hairpin.

Halfcourt Shot – A shot hit low and to midcourt, used effectively in doubles against the up-and-back formation.

Kill – Fast, downward shot that cannot be returned; a «putaway».

Let – A legitimate cessation of play to allow a rally to be replayed.

Long Service Line – In singles, the back boundary line. In doubles a line 2 1/2 feet inside the back boundary line. The serve may not go past this line.

Match – A series of games (at U.S. Olympic Festival-'93 it is three out of five), to determine a winner. **Midcourt** – The middle third of the court, halfway between the net and the back boundary line.

Net Shot – Shot hit from the forecourt that just clears the net and drops sharply.

Push Shot – Gentle shot played by pushing the shuttle with little wrist motion, usually from net or midcourt to the opponent's midcourt.

Racket – Instrument used by player to hit shuttlecock Weight: About 3 ounces. Length: 27 inches. Made of: Ceramic, graphite, or boron frame; beef-gut string. Cost: \$60-\$175 (unstrung).

Rally – this occurs when the players hit the bird back and forth several times before one side scores a point.

Serve or Service – players put the shuttlecock into play for points by «serving» it to opponents, hitting it over the net into a special part of the court near their opponent.

Service Court – Area into which the serve must be delivered. Different for singles and doubles play.

Short Service Line – The line 6 1/2 feet from the net which a serve must reach to be legal.

Shuttlecock – the name for the object that players hit, made of a ball of cork or rubber with a crown of feathers in an open conical shape.

Smash – when a shuttle is floated high into the air, a player has time to unleash a powerful overhand shot straight to the floor of the opposing court.

Wood Shot – Shot that results when the base of the shuttle is hit by the frame of the racket. Once illegal, this shot was ruled acceptable by the International Badminton Federation in 1963.

2. Терминология судьи на соревнованиях по бадминтону

Это приложение включает стандартную терминологию, которую использует судья на вышке при проведении матча по бадминтону.

1. Объявление и представление

1.1. «Дамы и господа»;

1.1.1. «Справа от меня (фамилия игрока, название страны), слева (фамилия игрока, название страны)»; или

1.1.2. «Справа от меня (фамилии игроков, название страны), слева (фамилии игроков, название страны)»;

1.1.3. «Справа от меня (страна, название команды), представляемая (фамилия игрока), слева от меня (страна, название команды), представляемая (фамилия игрока)»; или

1.1.4. «Справа от меня (страна, название команды), представляемая (фамилии игроков), слева (страна, название команды), представляемая (фамилии игроков)»;

1.2.1. «Подает (фамилия игрока)»; или

1.2.2. «Подает (страна, название команды)»;

1.3.1. «Подает (фамилия игрока) на (фамилия игрока)»;

1.3.2. «Подает (фамилия игрока) на (фамилия игрока)».

Порядок объявлений и представлений приведен в табл. 1 соответственно виду соревнований: в одиночном разряде личные и командные соревнования; в парном разряде личные и командные соревнования.

Таблица 1

Порядок объявлений и представлений

Вид соревнований	Одиночные матчи	Парные матчи
Личные	1.1.1., 1.2.1.	1.1.2., 1.3.1.
Командные	1.1.3., 1.2.2.	1.1.4., 1.2.2, 1.3.2.

2. Начало матча и объявление счета

2.1. «Ноль-ноль, играйте»;

2.2. «Переход подачи»;

2.3. «Перерыв»;

2.4. «Корт (номер) осталось 20 секунд»;

2.5. «...гейм-пойнт...» (например, «20 гейм-пойнт 6, 29 гейм – поинт 28»);

2.6. «...матч-пойнт...» (например, «20 матч-пойнт 8, 29 матч-пойнт 28»);

2.7. «...гейм-пойнт – ...гейм поинт» (например, «29 гейм-пойнт – 29 гейм-пойнт»);

2.8. «Первый гейм выиграл... (в командных соревнованиях – название страны / команды) со счетом ...»;

2.9. «Корт... (номер) объявляется 2-х минутный перерыв»;

2.10. «Второй гейм»;

2.11. «Второй гейм выиграл... (в командных соревнованиях – название страны / команды) со счетом...»;

2.12. «Счет в матче – 1:1» (один : один);

2.13. «Финальный гейм».

3. Общие обращения

3.1. «Займите свое поле»;

3.2. «Готовы ли Вы?»;

3.3. «Вы промахнулись по волану при подаче»;

3.4. «Принимающий не готов»;

3.5. «Вы попытались отбить подачу»;

3.6. «Вы не должны оказывать давление на линейного судью»;

3.7. «Подойдите ко мне»;

3.8. «В порядке ли волан?»;

3.9. «Испытайте волан»;

3.10. «Замените волан»;

3.11. «Не меняйте волан»;

3.12. «Спорный»;

3.13. «Смена сторон»;

3.14. «Вы не поменялись сторонами»;

3.15. «Вы подали с неверного поля подачи»;

3.16. «Вы подали не в очередь»;

3.17. «Вы принимали не в очередь»;

3.18. «Вы не должны изменять форму волана»;

3.19. «Волан коснулся Вас»;

3.20. «Вы коснулись сетки»;

3.21. «Вы стоите на неверном поле»;

3.22. «Вы отвлекли соперника»;

3.23. «Ваш тренер отвлекал соперника»;

3.24. «Вы дважды ударили по волану»;

3.25. «Вы бросили волан»;

3.26. «Вы вторглись на сторону соперника»;

3.27. «Вы помешали сопернику»;

- 3.28. «Отказываетесь ли Вы (продолжать игру)?»;
- 3.29. «Фол принимающего»;
- 3.30. «Объявляется фол подачи»;
- 3.31. «Продолжаем игру»;
- 3.32. «Игра приостанавливается»;
- 3.33. «...(фамилия), предупреждение за неспортивное поведение»;
- 3.34. «...(фамилия), фол за неспортивное поведение»;
- 3.35. «Фол»;
- 3.36. «Аут»;
- 3.37. «Судья на линии – сигнал»;
- 3.38. «Судья на подаче – сигнал»;
- 3.39. «Изменение – поле!»;
- 3.40. «Изменение – Аут!»;
- 3.41. «Протрите корт».

4. Окончание матча

- 4.1. «Матч выиграл... (фамилия игрока (-ов), (название команды) со счетом...».
- 4.2. «... (фамилия игрока (-ов), (название команды) – отказ от игры».
- 4.3. «... (фамилия игрока (-ов), (название команды) – дисквалифицирован».

5. Счет

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| 0 – ноль; | 16 – шестнадцать; |
| 1 – один; | 17 – семнадцать; |
| 2 – два; | 18 – восемнадцать; |
| 3 – три; | 19 – девятнадцать; |
| 4 – четыре; | 20 – двадцать; |
| 5 – пять; | 21 – двадцать один; |
| 6 – шесть; | 22 – двадцать два; |
| 7 – семь; | 23 – двадцать три; |
| 8 – восемь; | 24 – двадцать четыре; |
| 9 – девять; | 25 – двадцать пять; |
| 10 – десять; | 26 – двадцать шесть; |
| 11 – одиннадцать; | 27 – двадцать семь; |
| 12 – двенадцать; | 28 – двадцать восемь; |
| 13 – тринадцать; | 29 – двадцать девять; |
| 14 – четырнадцать; | 30 – тридцать. |
| 15 – пятнадцать; | |

3. Протокол матча по бадминтону

В каждом матче судья на вышке ведет протокол матча, отражающий ход игры и количество набранных каждой стороной очков от начала игры до последнего розыгрыша.

При ведении протокола очки записываются последовательно после каждого розыгрыша.

Очки заносятся в ячейки двойных строк (одна строка для каждого игрока). В вертикальную пару ячеек очки можно заносить только в одну ячейку. Каждая вертикальная пара ячеек представляет один розыгрыш. Это облегчает чтение протокола, при определении какая из сторон выиграла розыгрыш и у кого право подачи (так как подающая сторона всегда та, у которой очки впереди, за исключением начала игры).

Если в процессе ведения счета игры одна из двойных строк заполняется, то продолжать заносить счет можно в следующей двойной строке.

Очки должны заноситься четкими, аккуратными цифрами. Протокол матча помогает судье на вышке хорошо ориентироваться по ходу игры и не упустить нить игры в сложных и непредвиденных ситуациях.

Протокол должен быть максимально точным для того чтобы уменьшить вероятность совершения ошибки. Он также должен помочь главному судье увидеть ход игры и принять правильное и взвешенное решение в случае апелляции.

Ниже представлены бланки протоколов в одиночных (табл. 3) и парных (табл. 4) играх. В табл. 5 представлен универсальный протокол, на основе которого можно производить подсчет очков, как в парной, так и в одиночной играх.

Таблица 3

Бланк протокола в одиночных играх

Игрок 1	П	0	1				4				5	6			7	8		9
Игрок 2		0		1	2	3		4	5	6			7	8			9	

Таблица 4

Бланк протокола в одиночных играх

Игрок 1						2	3	4							7			
Игрок 2	П	0	1									5	6					8
Игрок 3				1	2									7	8			
Игрок 4	Р	0							4	5	6						9	10

Общий протокол

Встречи по бадминтону в _____

На _____

Между: _____

«__» _____ 20__ г. Место встречи _____

Таблица 5

Технические результаты

№	ФИО	Счет очков																				Счет в партиях	Общий счет
1																							
2																							
3																							

Встречу выиграл _____ со счетом _____

Главный судья _____

Главный секретарь _____

4. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для занятий бадминтоном

Таблица 6

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ракетки	шт.	20
2	Волан перьевой	шт.	10
3	Волан пластиковый	шт.	20
4	Стойки для бадминтона	комплект	2
5	Сетка для бадминтона	комплект	2
Вспомогательное оборудование и инвентарь			
1	Гантели массой 2 кг	комплект	10
2	Гантели массой 3 кг	комплект	10
3	Скамейки гимнастические	шт.	4
4	Скакалки	шт.	20
5	Медицинбол 3 кг	шт.	10

5. Заявка на участие в соревнованиях

главному судье по бадминтону

ЗАЯВКА

Прошу допустить к участию в соревнованиях по бадминтону команду _____ в следующем составе:

№ п/п	Ф.И.О. участника	Год рождения	Разряд	Виза врача
1				
2				
3				
4				
5				
6				

Представитель команды

Врач

Руководитель

Учебное издание

Казанцева Надежда Владимировна
Глазова Екатерина Владимировна
Малёванный Андрей Александрович

**Методика обучения бадминтону
для студентов средних специальных
и высших учебных заведений**

Учебное пособие

Подготовлено к печати
М. С. Александровой

Технический редактор
А. С. Ларионова

ИД № 06318 от 26.11.01.

Подписано в печать 09.01.16. Формат 60х90 1/16. Бумага офсетная.

Печать трафаретная. Усл. печ. л. 6,5. Тираж 100 экз. Заказ .

Издательство Байкальского государственного университета.

664003, г. Иркутск, ул. Ленина, 11.

Отпечатано в ИПО БГУ.