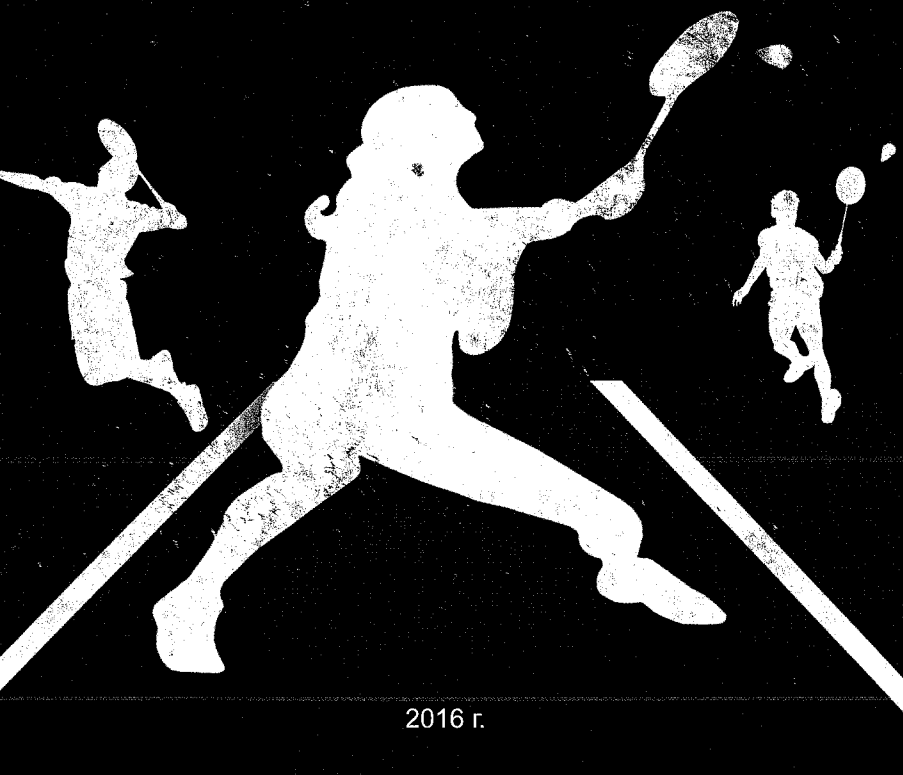
НАЦИОНАЛЬНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
БАДМИНТОНА
РОССИИ

В.Г. Турманидзе

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАДМИНТОНУ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

5-11 КЛАССЫ

пособие



2016 г.

В. Г. Турманидзе

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАДМИНТОНУ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

5-11 КЛАССЫ

пособие

© В. Г. Турманидзе, 2016
© Национальная федерация бадминтона России, 2016

Пособие опубликовано при организационной и финансовой поддержке
Национальной федерации бадминтона России и
Олимпийского комитета России

УДК 796.015.12
ББК 75.565
Т 88

Турманидзе В. Г.
Т88 Методика обучения бадминтону для учителей в общеобразовательных учреждениях 5-11 классы: пособие / В. Г. Турманидзе. – 60 с.
ISBN 978-5-90363-064-6

В пособии рассматриваются рабочая программа (сокращенная) для учителей в общеобразовательных учреждениях, методические основы организации занятий по бадминтону на начальном этапе обучения в общеобразовательных учреждениях. Предложена последовательная программа обучения основным техническим приемам и упражнениям для совершенствования техники игры. Содержится подробный материал по тактике игры и для начинающих бадминтонистов, а также техника безопасности на занятиях по бадминтону. Правила игры представлены в сокращенном варианте.

Рекомендуется применять преподавателям физической культуры для лиц основных, подготовительных и специальных медицинских групп и тренерам при разработке и реализации основных и дополнительных образовательных программ основного общего, среднего (полного) общего, средне-специального и высшего образования.

УДК 796.015.12
ББК 75.565

9 785903 630646

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по предмету «Физическая культура» на основе бадминтона для обучающихся 5–9 классов разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и для обучающихся 10–11 классов, которая соответствует государственному образовательному стандарту среднего полного образования.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет обучающимся, не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Программа раскрывает методические особенности обучения игре в бадминтон в общеобразовательном учреждении.

Целью физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры, а в частности бадминтона, в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели программа по бадминтону для обучающихся основной школы будет способствовать решению следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с обще-развивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры в бадминтон;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом и, об игре в бадминтон в частности, истории бадминтона и его современном развитии, роли формирования здорового образа жизни средствами бадминтона;
- обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в бадминтон, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по бадминтону;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Бадминтон, как вида спорта, помогает решать основную задачу, физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Простота, доступность дают возможность заниматься бадминтоном школьникам любого пола и возраста. Вариативность нагрузки позволяет использовать бадминтон как реабилитационное средство, в частности для лиц, страдающих близорукостью.

Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности учебная программа включает в себя три основных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

В разделе «Знания о физической культуре» представлены основные термины и понятия игры в бадминтон, история развития бадминтона, и его роль в современном обществе. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки бадминтонистов, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по бадминтону, даются правила игры в бадминтон и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя: организацию и проведение самостоятельных занятий бадминтоном с учетом индивидуальных особенностей физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбор инвентаря, одежды для занятий бадминтоном.

Раздел «Физическое совершенствование», ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Этот раздел включает в себя несколько направлений: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. В этом разделе изучаются оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью», направлена на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки бадминтонистов. Освоение обучающихся способам хватки ракетки, подач, ударов по волану, техники передвижения по площадке, технико-тактических действий в бадминтоне.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью, ориентирована на обучение: стойкам при подаче, приеме волана; передвижениям по зонам площадки; плоской, короткой подач, открытой и закрытой стороной ракетки; нападающему, блокирующему, плоскому ударам; приемам короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию, подставка открытой и закрытой стороной ракетки у сетки. Совершенствование тактики игры в нападении, в защите, в разных зонах площадки. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в бадминтон по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

В тематическом планировании отражены темы основных разделов программы и даны характеристики видов деятельности обучающихся. Эти характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания этого учебного курса.

Основной формой организации занятий основного общего образования в образовательном учреждении является урочная форма.

Урок по физической культуре состоит из вводно-подготовительной части, включающая упражнения общей и специальной подготовки, основной части, направленной на обучение технических приемов в бадминтоне, тактических действий игрока на площадке и игры в бадминтон по правилам, и заключительной части, включающей упражнения с воланом низкой интенсивности.

В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

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

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

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

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

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

- пониманию роли и значения физической культуры в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья посредством бадминтона;
- овладению системой знаний о физическом развитии и физической подготовленности и функциональных системах организма;
- освоению умений самостоятельно организовывать занятия по бадминтону, регулировать физические нагрузки на этих занятиях, т. е., обучающиеся самостоятельно должны отбирать средства и методы занятий, организовывать занятия, определять эффективность занятий в соответствии с поставленной задачей, ориентируясь на индивидуальные показатели физического развития и физической подготовленности;
- углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения в целом и бадминтона в частности.

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

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять комплексы физических упражнений для развития физических качеств, подготовительные и подводящие упражнения для бадминтона;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы по бадминтону.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности обучающихся на уроке физической культуре по бадминтону;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности на занятиях по бадминтону;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно Федеральному базисному учебному плану, освоение учебного содержания базового уровня является обязательным для всех обучающихся и включается в целостный образовательный процесс.

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 525 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета 3 часа в неделю с 5 по 11 классы. Для занятий бадминтоном в 5–9 классах в программе по физической культуре отводится 1 урок в неделю, что составляет в целом 35 часов в учебном году. На этапе среднего полного образования изучение предмета «Физическая культура» 10–11 классы отводится 204 часа из расчёта 3 часа в неделю. Для занятий бадминтоном 1 урок в неделю составляет 34 часа в учебном году.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» основного общего образования в образовательном учреждении оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия бадминтоном для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности бадминтона;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по бадминтону, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в бадминтоне;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий в бадминтоне, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по бадминтону.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по бадминтону, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по бадминтону.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по бадминтону.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития бадминтона в олимпийском движение, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития бадминтона в области физической культуры, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте бадминтона в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по бадминтону, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований по бадминтону.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия по бадминтону разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия по бадминтону, формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:
- способность интересно и доступно излагать знания о бадминтоне, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по бадминтону, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий по бадминтону с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

История физической культуры. Физическая культура в современном обществе. История развития бадминтона, и его роль в современном обществе. История зарождения бадминтона в мире, СССР и России. Олимпийское движение в бадминтоне. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов – бадминтонистов на международной арене.

Базовые понятия физической культуры. Основные термины и понятия в бадминтоне. Правила игры. Техническая подготовка в бадминтоне. Основные технические приемы игры в бадминтоне: способы держания (хватка) ракетки; стойки; подачи; удары; передвижения. Двигательный навык, двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений в бадминтоне. Физическое развитие человека. Физическая подготовка бадминтониста, направленное развитие физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств в бадминтоне. Спортивная подготовка. Основные режимы нагрузки (оздоровительный, поддерживающий, развивающий, тренирующий режимы). Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья. Бадминтон и его применение в адаптивной физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни. Значение занятий бадминтоном в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия бадминтоном, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

Физическая культура человека. Режим дня обучающегося его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Гигиенические требования к проведению занятий по бадминтону. Форма для занятий бадминтоном. Правила и техника безопасности на занятиях по бадминтону. Правила закаливания организма. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием, физической подготовленностью. Влияние занятий бадминтоном на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Основы планирования тренировочных занятий в бадминтоне, их структура и содержание. Правила проведения восстановительных процедур: дыхательная гимнастика, восстановительный массаж, проведение банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий по бадминтону. Подготовка места для занятий по бадминтону, размеры игровой площадки, инвентарь (выбор ракетки, волана). Выбор упражнений, составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции. Планирование занятий по бадминтону. Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств в бадминтоне. Подводящие и подготовительные упражнения в бадминтоне, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия. Организация досуга посредством игры в бадминтон.

Оценка эффективности занятий по бадминтону. Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по бадминтону. Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила самостоятельного тестирования физических качеств в бадминтоне. Оценка основных технических приемов игры (стойки, подачи, удары, передвижение по корту). Способы выявления и устранения ошибок в бадминтоне. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы ЛФК для лиц с отклонением в состоянии здоровья.

Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью. *Бадминтон.*

Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки.

Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные.

Подачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая.

Удары: фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш», «полусмеш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход».

Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Упражнения специальной технической подготовки. Упражнения с ракеткой; с воланом; с поролоновым шариком; выполняемые с ракеткой одним и двумя воланами. Стойки: при подаче, приеме волана. Удары: укороченные (сброс, подставка) выполняемые на сетке; добивание волана на сетке; короткий удар с задней линии площадки; атакующий удар («смеш»); прием короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию; прием удара «смеш». Подачи: высоко-далекая; атакующая; плоская, короткая, открытой и закрытой стороной ракетки. Передвижения: по зонам площадки; передвижение обучающегося по площадке в три точки; передвижение обучающегося по площадке в четыре точки; передвижение обучающегося по площадке в шесть точек. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Тактика игры смешанных пар (микст). Игра по правилам.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате освоения программы по бадминтону обучающиеся основного общего образования и среднего (полного) образования в общеобразовательных учреждениях должны

• **знать /понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
– основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
– способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

• **уметь:**

– составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
– выполнять технические действия по бадминтону;

– выполнять комплексы обще-развивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
– осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений по бадминтону;

•использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

– проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
– включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ УСПЕВАЕМОСТИ ПО ПРОГРАММЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА "БАДМИНТОН"

При оценивании успеваемости по разделам программы по предмету физическая культура «Бадминтон» учитываются такие показатели:

I. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

II. ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ УМЕНИЯМИ И НАВЫКАМИ

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение контрольных упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

Оценка «4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

Оценка «3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Оценка «2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

III. ВЛАДЕНИЕ СПОСОБАМИ И УМЕНИЕ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Оценка «5» Обучающийся умеет:
– самостоятельно организовать место занятий;
– подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;
– контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги

Оценка «4» Обучающийся:
– организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;
– допускает незначительные ошибки в подборе средств;
– контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги

Оценка «3» Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов

Оценка «2» Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

IV. УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Оценка «5» – исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени.

Оценка «4» – исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Оценка «3» – исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Оценка «2» – обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

Общая оценка успеваемости складывается по всем разделам программы – путем сложения оценок, полученных учеником и оценок за выполнение контрольных упражнений.

1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ БАДМИНТОНА

Бадминтон – один из древнейших видов спорта на планете. Его история, вопреки распространенному заблуждению начинается вовсе не в местечке Бадминтон (графство Глостершир, Великобритания). Корни бадминтона, – одной из самых массовых и популярных игр во все времена можно найти в Азии. Китайские манускрипты, датируемые 1122 г. до нашей эры, открывают нам тайны игры, так любимую китайскими «мандаринами». Впрочем, эта игра, ставшая прообразом современного бадминтона, была распространена не только среди знати, – в нее играли и простые люди.

Впрочем, уникальность бадминтона, особенно на начальном этапе его развития, во времена до нашей эры, заключается в том, что он возник сразу в нескольких уголках земного шара, причем, независимо друг от друга. Так, источники говорят о том, что в ту или иную версию бадминтона играли в Китае (там он назывался «ди-дзяу-ци»), Индии (там бадминтон был известен под названием Пуна), на территории современной Японии, в Африке и даже в Древней Греции. Естественно, на первоначальном этапе своего развития бадминтон имел региональные особенности, – не было унифицированных правил игры.

В 1650 г. королева Швеции Кристина для игры в «перьевой мяч» построила корт недалеко от Рояль Палас (Королевского дворца) в Стокгольме, где она играла со своими придворными и гостями из других стран. Кстати, корт до сих пор существует в столице Швеции.

Во Франции игра-прообраз бадминтона называлась же-де-пом (игра с яблоком).

Увлекались игрой в волан и в России. Старинные русские гравюры передают атмосферу развлечений царского двора, где Екатерина II со свитой обучается игре в волан у француза де Плесси, «профессора мячиковых игр». Русские люди, полюбив игру «царских особ», метко окрестили ее «леток».

Бадминтон получил мировое распространение во второй половине XIX в., во время колониального периода. Индия, находившаяся под непосредственным контролем Британской империи, стала одним из самых масштабных культурных доноров из стран – колоний. Англичане, привнеся в Индию железные дороги, университеты, науки и искусство, сами заимствовали многое у индийцев. Одной из таких заимствований стала игра, под названием пуна, которую привез в Великобританию герцог Бофорт, вернувшись из Индии в 1872 году. Аристократ привез в свое имение Бадминтон (графство Глостершир) ракетки и мяч с перьями, – и начиная с этого времени, с того момента, как эксцентричный герцог решил познакомить английское общество со своим увлечением, можно говорить о начале истории современного бадминтона. Игру продемонстрировали публике, и она сразу приобрела многочисленных поклонников, получив название имения герцога, – бадминтон. Игра вызвала настоящий ажиотаж среди английских аристократов, – сразу же образовался клуб любителей бадминтона, и в 1887 были изданы первые правила игры. А уже в **1893 г.** образовалась ассоциация бадминтона Британии (BAE), которая объединила 14 британских клубов и опубликовала первый регламент официальных правил игры. Тогда бадминтон еще был игрой аристократов, – и играли в него, только соблюдая все бесчисленные ритуалы «высшего света». Так, например, особо строго оговаривалась униформа игроков. Другими словами, неважно, как ты играешь, важно, как ты при этом одет. Мужчинам было обязательно играть во фраке и цилиндре, женщины – в вечернем платье. Доходило до смешного: так, одного из участников встречи дисквалифицировали только за то, что он на минутку снял цилиндр, чтобы вытереть пот со лба. Судья был неумолим.

Впрочем, это не мешало участникам получать удовольствие от игры. В новейший период истории, с кризисом монархии, бадминтон из элитарных забав, переходит в разряд профессионального и любительского спорта, издаются специальные правила, и бадминтон становится больше похож на своего младшего брата, – большой теннис. Соответственно, и форма у игроков начинает напоминать теннисную, – легкую и удобную.

В начале XX века стали проводиться международные турниры.

В **1902** г. был проведен первый международный матч по бадминтону между командами Англии и Ирландии (Дублин, Ирландия).

В **1934 г.** была создана всемирная Федерация бадминтона (BWF). Это был уже спорт, которым занимались профессионально. В Федерацию вошли Англия, Голландия, Дания, Ирландия, Канада, Новая Зеландия, Франция и Уэльс. Возглавил организацию известный бадминтонист и теннисист Дж. Томас. С **1947 г.** проводится крупнейшее командное соревнование среди мужчин, – Кубок Томаса. Через 8 лет, в **1955 г.** начали проводить и командные соревнования среди женщин – Кубок Убер.

До середины XXв. Россия бадминтона не знала, – только в **1954 г.** он появился на территории Союза. Его привез из Китая (КНР) Олег Михайлович Марков (1921–2005), который и стал первым государственным тренером СССР по бадминтону. Именно с этого периода можно начинать отсчет истории отечественного бадминтона. Была создана сборная и уже через три года, в **1957 г.**, она приняла участие в соревнованиях на 6-ом Всемирном фестивале молодежи и студентов в Москве. Вот эта сборная: С. Замуруева, Э. Холод, С. Блюмкинова, В. Демин, Н. Соколов, Н. Калашников. Организаторы: О. Марков, Н. Тулинов, А. Денисов.

Кстати, именно О.М. Марков был инициатором создания легендарной советской ракетки «Ласточка».

С тех пор советская география бадминтона только расширялась: в 1960 г. первые советские бадминтонисты уже состязались на первенстве Москвы Чемпионы: М. Сименас, Н. Соколов, М. Сименас – Т. Моренкова, Н. Соколов – Н. Калашников, Т. Дорофеева – Н. Тулинов.

Кстати, в том же, **1960 г.** начали проводиться международные турнире в Уимблдоне, которые считаются неофициальными чемпионатами мира.

На следующий год, в **1961 г.**, в Москве прошел розыгрыш кубка космонавтов (приз им. Летчиков-космонавтов), который с тех пор проводится каждый год. Первыми победителями стали московская команда **«Труд»**, а приз им вручил второй космонавт СССР Герман Титов.

В том же, 1961 г. была организована Федерация бадминтона СССР. Первым ее председателем стал известный артист Н.О. Рубан.

В **1962 г.** московская команда «Труд» снова победила, на этот раз на турнире семи городов СССР.

Интерес советского общества к бадминтону возрастал в геометрической прогрессии, – и лучшее подтверждение этому, – постоянные, новые соревнования, которые вводятся буквально каждый год.

Так, уже в **1963 г.** в Москве прошел первый Чемпионат СССР.

В **1992 г.** бадминтон как вид спорта дебютировал на Олимпийских играх (Барселона). И сразу доказал свою популярность: только телезрителей было более 1-го миллиарда. В мужской одиночной категории победил Алан КусумаВиратама (Индонезия), в женской Суси Сусанти Хадитоно (Индонезия). Среди мужских пар самыми сильными стали южнокорейские бадминтонисты Ким Мун Су и Пак Чу Бон. В женских парах победители тоже из Южной Кореи: Хван Хе Юн – Чон Со Юн.

С **2005 г.** начинается новый рубеж в истории российского бадминтона. **4 июля 2005 г.** Федеральное агентство по физической культуре и спорта аккредитует **Национальную Федерацию Бадминтона России (НФБР)**. Эту Федерацию возглавляет Сергей Михайлович Шахрай, руководитель Счетной палаты РФ.

2. ИНВЕНТАРЬ И ЭКИПИРОВКА

Существует множество моделей ракеток, а также множество фирм их выпускающих. Безусловным лидером среди производителей ракеток является фирма YONEX. По статистике около 90 % всех профессиональных игроков во всем мире играют ракетками этой фирмы.

•Все модели можно условно разделить на две группы: профессиональные и любительские. Из этого понятно, что профессиональные предназначены для профессиональных игроков, любительские – для любителей. Чем же они отличаются° Во-первых, своими игровыми качествами. Во-вторых, прочностью. В-третьих, массой. И в-четвертых, конечно же, ценой. Профессиональные ракетки по сравнению с любительскими обладают лучшими игровыми качествами. Они, как правило, более жесткие, более прочные и у них намного выше такая характеристика, как контроль (жесткость на скручивание). Прочность ракеток зависит от материала, из которого они изготовлены и от самой технологии производства. Почти все профессиональные ракетки изготовлены из различных видов графита.

Схема ракетки

Любительские могут изготавливаться также из графита, только более низкого уровня качества и из металлических материалов (сталь, алюминий). Конечно, металлические ракетки на слом (например, при ударах ракетки о ракетку) будут более прочные. Масса ракеток колеблется от 85 до 150 граммов. Это также зависит от материала, из которого они изготовлены. Почти все профессиональные ракетки имеют массу примерно 90–95 грамм (без учета струны и обмотки). Размер ракетки не должен превышать 680 мм в длину и 230 мм в ширину. Ракетка должна состоять из частей, описанных ниже, как показано на схеме.

- Ручка – часть ракетки, которую держит игрок.
- Струнная поверхность – часть ракетки, которой игрок бьёт по волану.
- Обод – ограничивает перетянутую струнами область ракетки.
- Стержень – соединяет ручку и обод ракетки

Переходник (если он есть) соединяет стержень с ободом ракетки.

Важную роль в ракетке играют струны. Основное различие струн между собой – это их толщина. Бадминтонные струны имеют толщину от 0,66 до 0,85 мм. Чем тоньше струна, тем она более чувствительна и тем лучше ей играть. Но одновременно, чем тоньше струна, тем меньше она держится. Отсюда следует, что если вы хотите играть более чувствительными струнами, то вам придется чаще натягивать ракетки. Для обучающихся среднего уровня можно порекомендовать струны толщиной от 0,7 до 0,8 мм. Из наиболее популярных у игроков струн можно упомянуть YONEX BG 65, BG 80. В последнее время появились струны японской фирмы Toalson Nano 66, 70, Premium 65. Это струны с великолепной прочностью, дающие возможность провести быстрое ударное движение ракеткой. Среди струн повышенной прочности можно выделить струны Babolat (0,83 mm), YONEX BG 63 (0,75 mm) и Fukuda (0,75 mm). Ракетка не должна содержать дополнительных предметов и выступов кроме тех, которые используются, чтобы ограничить износ и разрывы струн, вибрацию или для изменения баланса, или для прикрепления ручки шнуром к руке игрока. Все эти приспособления должны быть умеренного размера и расположены в местах предназначения.

Волан может быть перьевым, синтетическим или комбинированным. В настоящее время международные соревнования проводятся перьевыми воланами, которые имеют средний вес от 4,2 до 5 грамм. Более тяжелые воланы используются при игре на открытом воздухе. Перьевой волан состоит из головки и оперенья. Он должен состоять из 16 перьев, закреплённых в головке, которая выполнена из пробки, обтянутой замшей, и имеет диаметр 2,5 см. Оперенье выполнено из маховых гусиных перьев, подобранных соответствующим образом – восемь перьев с правого крыла и восемь с левого крыла и того шестнадцать перьев в волане. Общая высота волана 6,4 см. Окружность венчика колеблется от 6 до 7 см.

Пластиковые воланы сильно отличаются по полету от перьевых и предназначены, в основном, для любительской игры. Стоит отметить, что пластиковые воланы существенно дольше держатся (служат). Фирма YONEX выпускает лучшие в мире пластиковые воланы. Лучшие по качеству и лучшие по соотношению цена/качество. На данный момент выпускаются следующие модели пластиковых воланов: MAVIS-500, 350 – с пробковой головкой и MAVIS-10 – с пластиковой головкой. Пластиковые воланы с пробковой головкой более приближены по своему полету к перьевым. Пластиковые воланы в пределах одной модели бывают разные по скорости. Это можно определить по цвету окантовочной ленты на головке волана. Красная лента – самый быстрый волан, синяя – средний по скорости, зеленая – медленный. В основном играют средним и медленным. Также оперения пластиковых воланов могут быть разного цвета. Чаще всего это белые или желтые.

Одежда бадминтониста состоит из футболки, хорошо впитывающей пот, укороченных шорт и рубашки-поло у мужчин и короткой плиссированной юбки с рубашкой-поло у женщин. На ногах обувь типа кроссовок с плоской специальной нескользкой подошвой, смягченная под пяткой, обязательно махровые (спортивные) носки. Прежде всего, форма должна быть вам очень удобна, не должна быть ни велика, ни мала. Футболка (тенниска), а также подкладка шорт (если таковая имеется) должны быть из хлопка или из современных материалов с системой отвода тепла Cool Fit. Кроссовки желательно приобретать специализированные для бадминтона. У таких кроссовок специально усилены те места, которые нагружены при специфических движениях бадминтониста. Специализированная обувь, как правило, более удобная и травмобезопасная.

При выборе экипировки для бадминтона нужно исходить из особенностей этого вида спорта: большого количества разнообразных движений руками, корпусом и ногами.

Форма для бадминтона прежде всего должна быть удобной, не сковывать и не ограничивать движений. Единственное требование здесь предъявляется к материалу. Это должен быть качественный трикотаж, подходящий для активных видов спорта и позволяющий телу «дышать».

3. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ БАДМИНТОНОМ

1. Общие требования безопасности на занятиях по бадминтону.

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

– стойки для игровой сетки надежно закреплены и находятся в устойчивом состоянии;

– площадка должна быть чистой и освещаться согласно нормам, так чтобы свет не ослеплял обучающихся во время выполнения упражнений;

– площадка должна быть расположена так чтобы расстояние от задней линии до стены или трибуны не менее 1,5 метра, а от боковой линии до стены или трибуны не менее 1 метра. Высота потолка не менее 7–8 метров.

К занятиям допускаются обучающиеся:

– прошедшие инструктаж по технике безопасности;

– имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

– иметь коротко остриженные ногти;

– волосы аккуратно подобрать с помощью резиночки;

– заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;

– бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

– знать и соблюдать простейшие правила игры;

– знать и выполнять настоящую инструкцию.

2. Требования безопасности перед началом занятий по бадминтону.

Обучающийся должен:

– под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

– проверить надёжность крепления сетки и стоек для игры в бадминтон;

– провести разминку под руководством учителя.

3. Требования безопасности во время занятий по бадминтону.

– Не выполнять упражнения без предварительной разминки.

– Не выполнять упражнения сломанной ракеткой и разорванным воланом.

– При выполнении прыжков и соскоков с гимнастических скамеек приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

– Учитель должен стоять так, чтобы было обеспечено безопасное расстояние от его ракетки до учеников.

– Во время разучивания ударов сверху и с боку, которые выполняют обучающиеся с ракетками или другими предметами, расстояния между ними должно быть не менее 2–2,5 метра в зависимости от антропометрических данных ученика.
– Не выполнять упражнения с ракеткой при влажных ладонях.
– При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
– Перед выполнением упражнений по метанию меча или волана необходимо следить, нет ли рядом людей в секторе метания.
– Не производить метания без разрешения учителя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
– Не находиться в зоне метания, не ходить за воланами или мячом без разрешения учителя.

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

5. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.
Обучающийся должен:
– при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
– с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
– при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
– по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

6. Требования безопасности по окончании занятий.
Обучающийся должен:
– под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
– организованно покинуть место проведения занятия;
– переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
– тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.
За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

Рекомендации учителю (педагогу по физической культуре)

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

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

Если площадка оборудована в закрытом помещении, то свет из окон должен падать сбоку.

Высота потолка для учебного процесса подходит для любого спортивного зала в учебных заведениях. Для официальных соревнований рекомендуется зал высотой 9 метров и более.

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

4. ПЛОЩАДКА И ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ИГРЫ В БАДМИНТОН

Площадка для игры в бадминтон (корт) – это прямоугольник 13,40×6,10 м для парной игры и 13,40×5,18 м – для одиночной (см. рис. 1), так называемая комбинированная площадка. Она делится на две равные половины, как в теннисе или волейболе. Линии разметки корта должны быть чёткими, предпочтительно белого или жёлтого цвета.

Стойки должны быть высотой 1,55 м от поверхности корта. Они должны оставаться в вертикальном положении, когда сетка натянута. Стойки устанавливаются на боковых линиях для парной игры, независимо от того, проводится ли матч в одиночной или парной категории. Стойки, либо их основания, не должны занимать пространства игрового поля и не должны выходить за пределы его боковых линий.

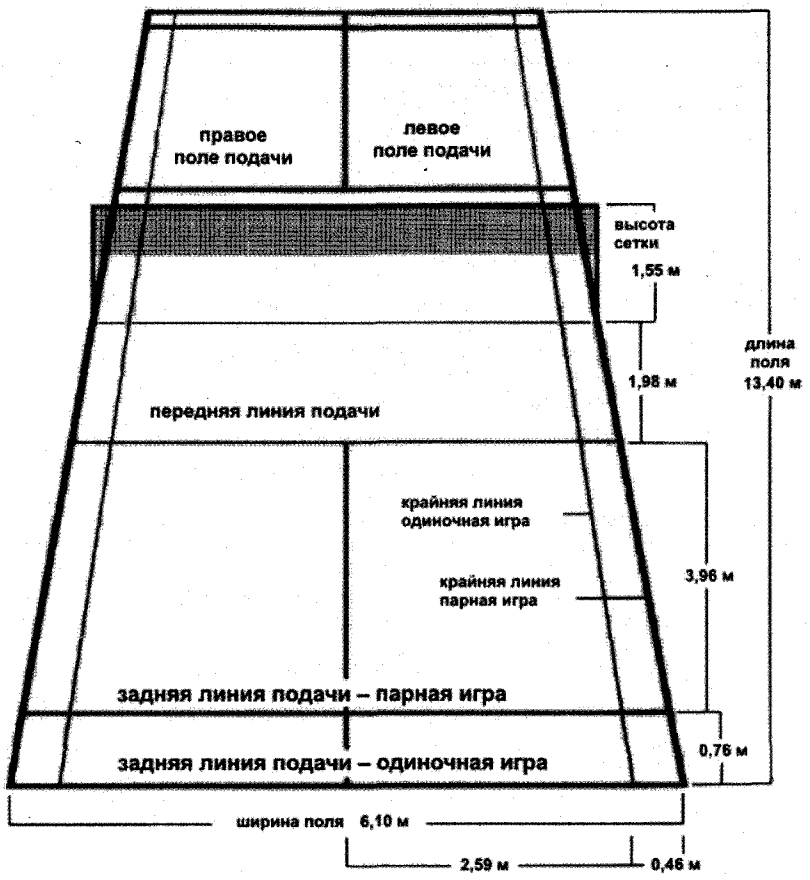


Рис. 1

Сетка должна быть изготовлена из качественного материала темного цвета. Размер стороны каждой ячейки сетки не должен быть менее 15 мм и более 20 мм. Размер полотна сетки: 760 мм в высоту и минимум 6.1 метра в длину. Верхняя часть сетки ограничена лентой белого цвета, шириной 75 мм, сложенной пополам, внутри которой натянута веревка или шнур, поддерживающие сетку. Шнур или веревка должны быть прочными и обеспечивать натяжение сетки на одном уровне со стойками. Верхняя часть сетки должна находиться на уровне 1.524 м в центре корта и 1.55 м над линиями парного поля. Между концами сетки и стойками не должно быть промежутков. Если необходимо, концы сетки можно привязать к стойкам по всей высоте.

5. ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ К ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ В БАДМИНТОНЕ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ

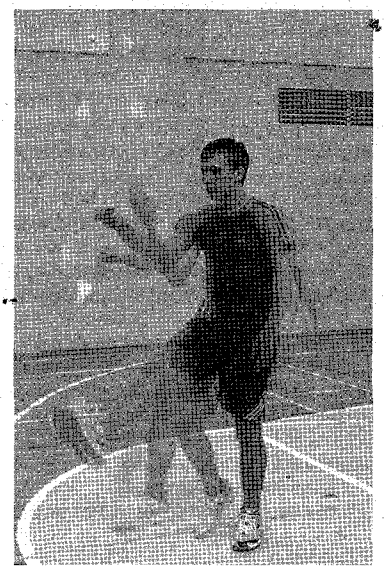
5.1. Упражнения с воланом

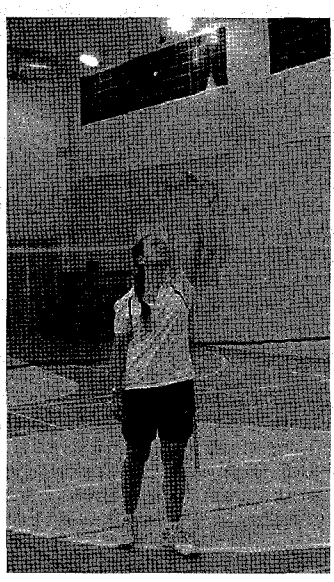
На начальном этапе обучения игры в бадминтон необходимо использовать упражнения с воланом, которые позволят обучающемуся приобрести навыки чувства волана при его полете, а также развитию таких качеств, как ловкость и координация. Броски необходимо выполнять строго удерживая волан за головку, при этом головка развернута в направлении броска, что позволит адаптировать глаза обучающегося к постоянному слежению за воланом во время игры. При нарушения зрения, а в частности близорукость слабой, средней и высокой степеней, упражнения с воланом необходимо использовать как в первой части занятия – при разминке, так и в основной – при обучении и приобретении различных необходимых навыков и умений. При этом уделяя основное внимание подбору упражнений как индивидуально, так и в парах с одним и более воланов, что способствует лучшему укреплению материала и сплочению коллектива (группы, класса).

Рассматривая методику последовательного обучения упражнений с воланом необходимо соблюдать очередность упражнений и следить за правильными движениями руки и запястья, что в свою очередь в дальнейшем приведет к лучшему усвоению технических приемов и различных ударов ракеткой по волану.

5.2. Индивидуальные упражнения с воланом

1. Подбрасывать волан вверх (поочередно правой и левой рукой) и ловить его двумя руками.
2. Перебрасывать волан над головой из исходного положения руки в сторону.
3. Подбрасывать волан вверх-вперед из-за спины, правой рукой над левым плечом, а левой рукой над правым плечом, и ловить его двумя руками спереди.
4. То же, но правой рукой над правым плечом, а левой рукой над левым плечом.
5. Подбрасывать волан вверх-назад за спину, правой рукой над левым плечом, а левой рукой над правым плечом, и ловить его одной рукой сзади (левой рукой при броске над левым плечом и т. п.).





6. То же, но правой рукой над правым плечом, а левой рукой над левым плечом. Бросок и ловля выполняется одной рукой.
7. Подбрасывать волан вверх, правой рукой под правой ногой (поднимая ее согнутую в колене), а левой рукой под левой ногой, и ловить его двумя руками.
8. То же, но подбрасывать волан вверх, правой рукой под левой ногой, а левой рукой под правой ногой.
9. Подбрасывать волан спереди назад над головой (за спину). После броска выполнить поворот на 180 градусов и поймать волан. Броски выполняются поочередно, правой и левой рукой.
10. Подбрасывать волан ногами и ловить его после приземления. В исходном положении игрок зажимает волан между стопами (ближе к пальцам). Подпрыгнув вверх, обучающийся движением ног бросает волан вверх-вперед, приземляется и ловит волан двумя руками.
11. Удар по волану ногой. Игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперед. Отпуская волан как при подаче, выполняет удар ногой (стопой) так, чтобы он подлетел вверх, а затем ловит его, не дав упасть на пол. Удары выполняются поочередно правой и левой ногой.
12. Обучающийся стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперед на уровне плеч. Отпуская волан как при подаче, выполняет касание левой рукой левого бедра, а затем ловит волан левой рукой, не дав упасть ему на пол. Упражнение выполняется поочередно правой и левой рукой. Для усложнения упражнения волан удерживают на уровне пояса.
13. То же, но коснуться рукой лба.
14. То же, но два раза хлопнув в ладоши.
15. То же, но коснуться руками ягодиц.
16. То же, но в ладоши хлопнуть за спиной.
17. То же, но выполнив поворот кругом.
18. Подбросить волан вверх и выполнить 1–2 круга прямыми руками. Чередовать круги вперед и назад.

5.3. Индивидуальные упражнения с двумя воланами

Упражнения с двумя воланами повышают плотность занятий, увеличивают количество движений, выполняемых каждой рукой, развивают гармонично правую и левую части тела, учат быстро переключать внимание (взгляд) с одного объекта на другой, развивают быстроту и ловкость. Во всех упражнениях необходимо максимально быстро переводить взгляд с одного волана на другой.

Исходное положение в большинстве упражнений – стойка с двумя воланами (в каждой руке по волану) и удерживая их перед собой.
1. Удерживая в руках два волана, поочередно бросать их вверх и ловить. Постепенно увеличивать скорость выполнения.
2. Поочередно подбрасывать воланы вверх, правой рукой под правой ногой (поднимая ее согнутую в колене), а левой рукой под левой ногой, и ловить их подбрасываемой рукой.
3. Поочередно подбрасывать воланы вверх-вперед из-за спины, правой рукой над левым плечом, а левой рукой над правым плечом, и ловить их подбрасываемой рукой.
4. То же, но правой рукой над правым плечом, а левой рукой над левым плечом.
5. Поочередные броски двух воланов вверх одной рукой. Игрок держит по волану в каждой руке. Выполняет бросок волана вверх правой рукой, перекладывает волан из левой руки в правую и ловит подброшенный волан левой рукой. Затем упражнение повторяется. Выполнив упражнение несколько раз, его повторяют, подбрасывать левой рукой.
6. Броски двух воланов вверх с небольшим интервалом (один, затем другой) и ловля их тоже поочередно и теми же руками.
7. Бросить правый волан вверх, затем левый волан бросить из-за спины над правым плечом и поймать левой рукой, а правый волан правой рукой. Проделав несколько раз, бросить волан наоборот.
8. То же, но один волан все время бросать вверх, а второй перебрасывать из-за спины над плечом из руки в руку.
9. Бросить правый волан вверх, затем левый волан бросить под левой ногой вверх и поймать левой рукой, а правый волан правой рукой. Проделав несколько раз, бросать волан наоборот.
10. Подбросить вверх левый волан, и когда он будет опускаться, подбросить правый волан, стараясь попасть в левый. В случае промаха необходимо поймать оба волана (поочередно). В случае попадания – хотя бы один. Проделав несколько раз, бросать воланы наоборот.
11. То же, но волан бросать без остановки. Если не попадают в первый волан, бросают во второй, т. д.

12. Бросить правый волан вверх, левый волан положить на пол, поймать правый волан правой рукой или двумя. Бросить правый волан вверх, взять с пола левый волан, поймать правый волан правой рукой. Проделав несколько раз, выполнять упражнение наоборот.
13. То же, но волан не класть на пол, а зажимать между коленями.
14. Бросить правый волан вверх, левый волан подбросить вверх под левой ногой (подняв ее согнутую в колене), поймать левый волан левой рукой, поймать правый волан правой рукой. Проделать несколько раз, выполнять упражнения наоборот. Можно это упражнение выполнять поочередно, перебрасывая воланы из руки в руку (подбрасывая волан правой рукой ловить его левой и наоборот).
15. Бросить правый волан вверх, а вторым выполнить круг вокруг тела (шеи, ног), передавая из руки в руку. Затем поймать правый волан правой рукой. Проделав несколько раз, выполнять упражнения наоборот.
16. Бросить правый волан вверх, левый волан бросить в пол и подобрать, поймать правый волан правой рукой. Проделав несколько раз, выполнять упражнение наоборот.
17. Стоя со слегка разведенными в стороны руками. Бросать воланы навстречу друг другу, стараясь попасть воланом в волан. Встреча воланов может выполняться на разных уровнях: груди, колен, головы, выше головы. После каждого выполнения желательно поймать оба волана или хотя бы один.
18. Один волан лежит на полу головкой вверх перед игроком (рядом с ногами), а второй в руке. Игрок бросает волан с верху вниз, стараясь попасть по головке волана лежащего на полу. Броски выполняют как правой, так и левой рукой.

5.4. Парные упражнения с воланом

Упражнения выполняются, как правило, без сетки, но некоторые из них могут выполняться и через сетку.
1. Броски волана друг другу по низкой траектории (по прямой, направляя волан в грудь) с обязательной ловлей.
2. Броски волана друг другу по высокой траектории с обязательной ловлей.
3. Упражнения 1 и 2, но левой рукой.
4. Броски волана друг другу, стараясь попасть в кисть партнера. Партнер держит правую руку в сторону на уровне плеч. Выполнив несколько раз, выставляют левую руку в сторону и продолжают упражнение.
5. Броски волана друг другу в прыжке, по низкой траектории. Игрок выполняет прыжок вверх, поднимая руку с воланом вверх, и выполняет бросок в верхней точке прыжка, а затем приземление. Бросок выполняется с силой, и по прямой траектории.
6. Броски волана друг другу в прыжке с шагом и толчком одной ногой. Игрок стоит в игровой стойке с воланом в руке. С шагом левой ногой и маховым движением вперед-вверх правой ногой (согнутой в колене), выполняет прыжок вверх, поднимая руку с воланом вверх, и выполняет бросок в верхней точке прыжка, а затем приземление. Бросок выполняется с силой (отводя правую ногу назад) и по прямой траектории.
7. Передача волана ногой. Игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперед. Отпуская волан как при подаче, выполняет удар ногой (стопой) так, чтобы он отлетел в направлении партнера. Удары выполняются поочередно правой и левой ногой. Партнер должен поймать летящий волан.
8. Броски волана над головой, стоя спиной в направлении броска. Броски выполняются поочередно правой и левой рукой. Игрок, который ловит волан, стоит грудью к бросающему.
9. Броски волана между ногами с наклоном вперед, стоя спиной в направлении броска. Броски выполняются поочередно правой и левой рукой.
10. Броски волана снизу назад, стоя спиной в направлении броска. Броски выполняются поочередно правой и левой рукой.
11. Броски волана снизу в сторону, стоя боком в направлении броска. Правой рукой – вправо, левой рукой – влево. Броски выполняются поочередно правой и левой рукой.
12. Броски волана ногами, стоя грудью в направлении броска. В исходном положении игрок зажимает волан между стопами. Подпрыгнув вверх, игрок движением ног бросает волан вперед и приземляется.
13. Броски волана ногами, стоя спиной в направлении броска. Подобно предыдущему, но волан бросают назад.

5.5. Парные упражнения с двумя воланами

1. Броски воланов друг другу по низкой траектории с обязательной ловлей.
2. Броски воланов друг другу по высокой траектории с обязательной ловлей.
3. Броски воланов друг другу в прыжке по низкой траектории.
4. Броски воланов друг другу снизу в сторону, стоя боком в направлении броска (если правым боком – то правой рукой).
5. Броски воланов вверх со сменой мест. Обучающиеся одновременно подбрасывают воланы вверх над собой, и тут же меняются местами. Каждый ученик должен поймать волан партнера.
6. Один обучающийся бросает волан другому по высокой или низкой траектории, а второй своим броском старается попасть в волан первого. Ученики совершают броски в волан поочередно. Надо стараться сбить чужой волан как можно дальше от себя. Если воланы не столкнулись, их надо поймать.

6.ТЕРМИНОЛОГИЯ И ОСНОВНЫЕ УДАРЫ В БАДМИНТОНЕ

Для удобства обучения в бадминтоне и восприятия тех или иных технических элементов и действий игрока на площадке, применяется специальная терминология, которая постоянно совершенствуется и обновляется. В данном учебном пособии мы используем терминологию ударов, которые по нашему мнению более понятны для учителей и обучающихся в общеобразовательных учреждениях, они были уже описаны Ю.Н. Смирновым в учебнике для студентов вузов (2011 г.).

При обучении игровым действиям на корте используют понятия зон и половина площадки:

1. ***Передняя зона*** – пространство между плоскостью сетки и плоскостью, проходящей параллельно сетке через переднюю линию подачи;
2. ***Средняя зона*** – пространство между плоскостями, параллельными сетке, проходящими через переднюю и заднюю линии подачи;
3. ***Задняя зона*** – пространство между плоскостями, параллельными сетке, проходящими через заднюю линию подачи и заднюю линию площадки.
4. ***Половина площадки (левая, правая)*** – пространство между плоскостями, перпендикулярными плоскости сетки, проходящими через левую (правую) боковую и центральную линии.

Удары в бадминтоне и траектории полета волана.

Траектории полета волана.

Высокая – восходящая траектория с завершением в задней зоне площадки.

Высокая атакующая – волан пролетает на минимальной высоте над принимающим игроком и опускается в задней зоне площадки.

Плоская – волан летит над сеткой и опускается в заднюю зону площадки.

Нисходящая – траектория, по которой волан летит сверху вниз, пролетая непосредственно над сеткой, и опускается в среднюю или заднюю зону площадки.

Полуплоская – траектория, по которой волан некоторую часть пути летит параллельно плоскости площадки, пролетая непосредственно над сеткой, и опускается в среднюю зону площадки.

Короткая – траектория, по которой волан летит в переднюю зону принимающего игрока.

Удары из передней зоны.

Откидка – удар открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, который затем летит по высокой траектории.

Атакующая откидка – удар открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, который затем летит по высокой атакующей траектории.

Сметание – атакующий удар, выполняемый сверху по волану, находящемуся на уровне кромки сетки, движением ракетки справа налево при ударе открытой стороной ракетки и слева направо при ударе закрытой стороной.

Толчок – удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки, поступательным движением ракетки по направлению полета волана.

Подставка – удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, без придания волану вращения.

Подрезка – удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки Сетки и ниже, путем придания вращения волану вокруг его вертикальной оси.

Подкрутка – удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, путем придания вращения волану вокруг его горизонтальной оси.

Перевод–косой вдоль сетки – удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, при котором волан летит вдоль сетки (рис. 6).

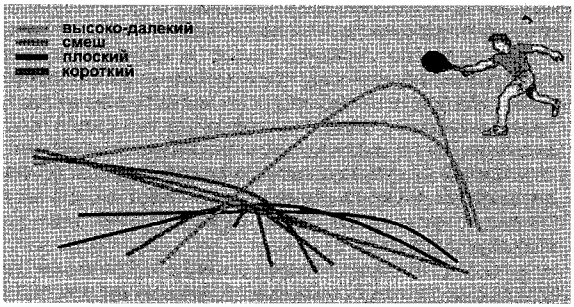


Рис. 2

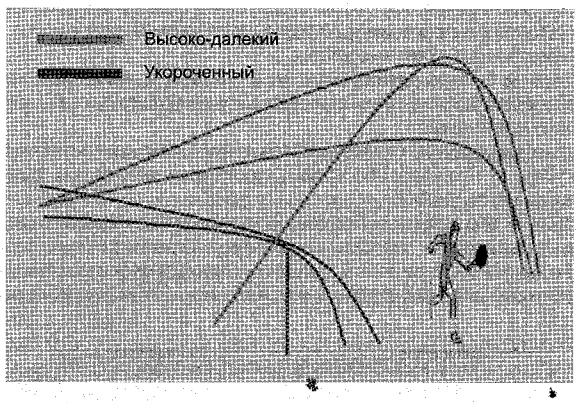


Рис. 3

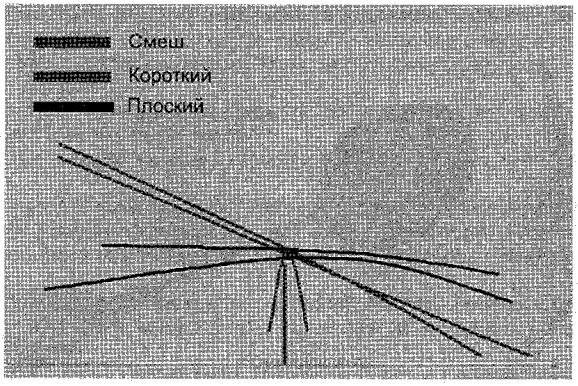


Рис. 4

Удары из средней и задней зоны площадки.

Высокий – волан летит по восходящей траектории и опускается за принимающим. Его часто используют, чтобы выиграть время в трудной ситуации и успеть занять удобную позицию в центре поля.

Высокий атакующий – волан пролетает над принимающим игроком на минимальной высоте, недоступной для отражения и опускается за ним. Применяется такой удар при подготовке атаки. Часто выполняется с паузой при замахе и является одним из эффективнейших ударов в бадминтоне, если надо заставить соперника отойти к задней линии.

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

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

Короткий – волан летит в зону сетки принимающего игрока. Различают два типа таких ударов: короткий-близкий, выполняемый мягко с пассивным движением кисти, и короткий-быстрый, выполняемый активным движением кисти, как правило, подрезая волан сбоку.

При этом волан отпускается от сетки несколько дальше, но достигает цели гораздо быстрее. Эти удары заставляют соперника сдвигаться к сетке и допускать ошибки в передней зоне площадки (рис. 7). Кроме того, они подавляют активные действия противника, заставляют сыграть его снизу и использовать малоэффективные ответные удары.

Блокирующий – ответ на быстро летящий волан, как правило смеш, выполняется как подставка. Волан направляется в переднюю зону площадки на сетку или как сильный удар волан направляется в среднюю и заднюю зону площадки.

Кроме того, в практике бадминтона используются дополнительные понятия.

Нефронтальные удары – это удары по волану, пролетающему выше справа и слева от игрока. Они составляют основную часть ударов.

Фронтальные удары – это удары в передней зоне у сетки. Выполняются они в основном с использованием предплечья и кисти, как правило, в парных играх игроками, стоящими у сетки.

Удары открытой и закрытой стороной ракетки (справа и слева по отношению к вертикальной оси тела) могут выполняться как по восходящей, так и по нисходящей траектории.

7. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЁМАМ И УПРАЖНЕНИЯМ В БАДМИНТОНЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

7.1. Обучение хвату ракетки (для ударов открытой стороной, закрытой, универсальной)

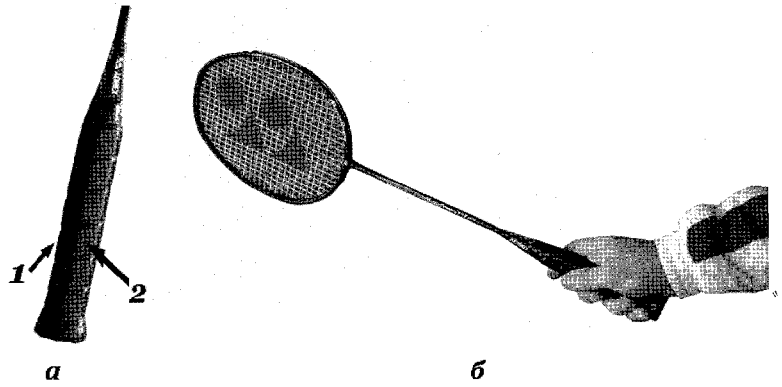


Рис. 5

Ручка ракетки состоит из граней узких (1) и широких (2) (рис. 5а). Широкие грани лежат в одной плоскости со струнной поверхностью. Нужно взять ракетку левой рукой за стержень, держать её так, чтобы плоскость обода была перпендикулярна полу, положить кисть правой руки на струнную поверхность. Далее кисть правой руки следует медленно перемещать вдоль стержня к ручке, пока ребро ладони не упрётся в утолщение на конце ручки. После этого мягко обхватить ручку. При этом большой палец должен лежать на любой из широких граней ракетки. Остальные четыре пальца – на противоположной грани. Если обхватить ручку ракетки четырьмя пальцами (кроме большого) и выпрямить руку, ракетка должна свободно, не выпадая, лежать в руке. Всё это надо усвоить с самого начала и всегда придерживаться такой хватки (универсальной). От этого зависит движение кисти, а также контроль за ударом по волану.

Как проверить правильность хвата ракетки° (рис. 5б) Для этого надо поворачивать кисть в разные стороны. Когда ракетка будет находиться в горизонтальном положении (струнная поверхность параллельна полу), кисть руки как бы уйдет в сторону. Ощущается неудобство, словно ракетка не подчиняется. Но это только на первых порах. Постепенно вы привыкнете к такому кажущемуся «неудобству» и навсегда усвоите, что именно такое положение кисти должно быть при завершении удара. Правильная хватка – залог полноценной техники. При ударах открытой стороной ракетки (в обиходе справа) контроль – указательным пальцем, закрытой стороной ракетки (в обиходе слева) – большим пальцем. Не соединяйте все пять пальцев вместе, ибо при таком положении вы никогда не научитесь точно направлять волан. Не кладите указательный палец вдоль грани ручки ракетки, ибо вы тогда не сможете выполнить удар слева по волану. Не берите ракетку за боковые (узкие) грани (типичная ошибка начинающих). Удар справа при таком хвате вы еще проведёте, а вот если придется играть слева – окажетесь в беспомощном положении.

7.2. Разминочные упражнения с ракеткой

Из предложенных ниже упражнений составляется комплекс, в который входят по 2–3 упражнения на основные группы мышц (рук, туловища и ног). Каждое упражнение выполняется 8–10 раз.

1. Круговые вращения в плечевых суставах. Ракетка в правой руке, а руки согнуты в локтях примерно под 90 градусов.
2. Взяв ракетку двумя руками (левая охватывает правую). Поднять локти вверх, отводя ракетку как можно дальше назад, за спину (касаясь головкой ракетки спины).
3. Работать руками как во время бега на короткие дистанции. Ракетка в правой руке, а руки согнуты в локтях примерно под 90 градусов.
4. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. При этом руки могут быть направлены вниз, вперед, вверх, назад или в стороны.
5. Хват двумя руками за шейку ракетки. Движение руками как при гребле на байдарке.
6. Руки вперед, хват двумя руками за шейку, ракетка горизонтально. Разворачивать ракетку в вертикальное положение, то ручкой, то головкой вверх.
7. Балансировка ракеткой, удерживая ее вертикально, ручкой на открытой ладони. Выполнять поочередно, то правой, то левой рукой.
8. Круговые движения головкой ракетки. Выполнять поочередно правой и левой рукой.
9. Вращение головкой ракетки по восьмерке. Выполнять поочередно правой и левой рукой.
10. Движение головкой ракетки вверх-вниз. Выполнять поочередно, правой и левой рукой.
11. То же, но влево-вправо.
12. Вращение кистью, разворачивая ракетку, то открытой, то закрытой стороной вверх. Выполнять поочередно. Правой и левой рукой.
13. Вращение кистью. Удерживая ракетку, как молоток. Выполнять поочередно, правой и левой рукой.
14. В и.п., ракетка удерживается двумя руками (правой за ручку, а левой за обод головки) и располагается у груди. Наклоняться вперед, вытягивая руки к полу, и возвращаться в исходное положение. Упражнение может выполняться из разных исходных положений (руки вниз, вперед или вверх).
15. И.п. как в предыдущем упражнении. Поворот вправо, разворачивая плечи, скручивая туловище и выпрямляя руки вперед. Затем вернуться в исходное положение и повторить упражнение влево.
16. И.п. как в предыдущем упражнении. Наклон вправо, вытягивая руки вверх. Вернуться в исходное положение и повторить упражнение влево.

17. Глубокие приседания. Из и.п. руки с ракеткой у груди (либо вниз, вперед или вверх), присесть, вытягивая руки вперед (вверх или сгибая руки и приближая ракетку к груди).

18. Круговые вращения пяткой правой ноги, при этом стопа носком касается пола. Выполнять поочередно, правой и левой ногой. Ракетка произвольно.

19. Стоя на одной ноге, сгибать и разгибать ногу в голеностопном суставе с одновременным движением головкой ракетки вверх и вниз. А – головка ракетки и носок двигаются в одном направлении. Б – в разных направлениях. Выполнять сначала правой рукой и ногой, затем левой.

20. Одновременно выполнять круговые движения носком правой ноги и головкой ракетки (по 5 вращений в правую и левую стороны). Выполнять сначала правой рукой и ногой, затем левой.

21. То же, но ракеткой вращать в одну сторону, а носком в другую.

22. Вращение по восьмерке носком правой ноги и головкой ракетки. Выполнять правой рукой и ногой, затем левой.

23. Прыжки, работая ногами как со скакалкой и имитируя ракеткой вращение скакалки. Выполнять поочередно, правой и левой рукой.

24. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Ракетка в правой или левой руке.

25. Бег на месте с захлестыванием голени. Ракетка располагается горизонтально и удерживается двумя руками на уровне пояса.

26. Прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди, или располагая бедра параллельно полу. Ракетка в двух руках или одной, как и в предыдущих упражнениях.

27. Прыжки вверх с захлестыванием голеней. Ракетка в двух руках или одной, как и в предыдущих упражнениях.

7.3. Упражнения с воланом и ракеткой (индивидуальные упражнения)

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 (один 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. То же, но последовательно касаясь левой рукой различных частей тела: а) правого плеча и левого колена; б) левого колена, правого плеча, правого колена; в) левого колена, правого колена, левого колена; г) колена, пола; д) плеча, пола; е) правого плеча, левого плеча, правого плеча и т. п. Все варианты ученики должны выполнять именно в том порядке, в каком им назвали.

10. То же, но с прыжком, располагая бедра параллельно полу и подтягивая пятки к ягодицам. Юноши могут выполнять прыжок, подтягивая колени к груди.

11. То же, но выполняя 2–4 вращения кистью, разворачивая ракетку открытой и закрытой стороной вверх.

12. То же, но выполняя 2–3 круга головой ракетки: а) перед грудью; б) над головой.

13. То же, но выполняя 2–4 горизонтальных движения головкой ракетки из стороны в сторону.

14. То же, но 2–3 раза почесать головкой ракетки спину (между лопатками).

15. То же, но прислонить головку ракетки открытой стороной к затылку.

16. То же, но с поворотом на 360 градусов. Поворот надо выполнять в разные стороны.

17. То же, но с выпадами. Игрок выполняет выпад вправо, вытягивая руку с ракеткой вправо, и возвращается в стойку. Следующий раз – выпад влево или вперед и т. д.

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

19. Жонглирование спереди назад. Игрок выполняет удар открытой стороной, посылая волан над головой за спину. Разворачивается на 180 градусов и выполняет аналогичный удар закрытой стороной. Затем все повторяется.

20. Жонглирование в сочетании с перемещением. Ученик располагается за боковой линией площадки. Выполняя жонглирование поочередно открытой и закрытой стороной, он перемещается к противоположной боковой линии. Дойдя до линии, посылает волан за голову и разворачивается. Затем без остановки начинает движение в обратном направлении. Дойдя до лицевой линии, заканчивая упражнение, ловит волан свободной рукой. Все удары должны быть только снизу и обязательно поочередно (открытой и закрытой стороной). Удар сверху расценивается как потеря волана. Данное упражнение довольно часто используется как зачетное.

21. Жонглирование поочередно правой и левой рукой, передавая ракетку из руки в руку. Упражнение может выполняться открытой стороной, закрытой или поочередно.

22. Ловля волана ракеткой. Подыграть волан вверх ударом ракетки снизу (или подбросить свободной рукой). Затем подставить головку ракетки под опускающийся волан и попутным движением с воланом плавно поймать его головкой ракетки. Упражнение выполняется как открытой, так и закрытой стороной.

23. Жонглирование поочередно двумя ракетками, удерживая одну в правой, а другую в левой руке. Можно выполнять любые варианты, изложенные выше.

7.4. Тренировочные упражнения с ракеткой и воланом

1. Два жонглирования над собой, удар партнеру. Партнер без остановки выполняет два жонглирования и возвращает волан и т. д.

2. То же, но передают волан только ударом справа. Для этого накидывают его себе под правую руку.

3. То же, но – ударом слева.

4. То же, но – ударом снизу.

5. То же, но – ударом сверху, открытой стороной.

6. То же, но – ударом сверху, закрытой стороной.

7. Два жонглирования над собой, удар партнеру. Второе жонглирование выполняется подставкой (без встречного движения ракеткой).

8. Удары левыми руками.

9. Удары поочередно правой и левой рукой. Пока летит волан, ракетку передают из руки в руку.

10. Один ученик с воланом в руке. Он ударяет волан снизу вверх так, чтобы тот, подлетев вверх, находился немного спереди. Выполняет удар сверху в направлении партнера, который старается преградить путь волану, подставляя ракетку. Затем упражнение выполняется в другую сторону.

11. То же, но ученик старается не просто преградить путь волану, а переиграть его на сторону противника. Через 3–4 раза – наоборот.

12. Один ученик с воланом в руке. Он выполняет удар по волану так, чтобы тот полетел над головой за спину. Затем делает поворот на 180 градусов и выполняет удар партнеру, стоя к нему спиной. Удар выполняется по волану, находящемуся на уровне головы или выше. В противном случае волан назад не полетит. Удар выполняется открытой стороной. Второй ученик подыгрывает волан вверх и ловит его свободной рукой. Затем выполняет удар в другую сторону.

13. То же, но удар закрытой стороной ракетки.

14. То же, но если волан справа – закрытой, если слева – открытой стороной ракетки.

15. Один выполняет подачу по высокой траектории, а второй удар сверху. Через 2–4 раза наоборот.

16. Один выполняет подачу по низкой траектории, а второй удар снизу закрытой стороной. Через 2–4 раза наоборот.

17. Игра короткими ударами снизу. Обучающиеся стоят рядом с сеткой (или без сетки) и выполняют удары так, чтобы волан летел как можно ниже и ближе к сетке. Удары выполняются спереди и слева – закрытой стороной, а справа – открытой. Соприкосновение с воланом должно быть ниже уровня сетки.

18. Парное жонглирование с выходом вперед. Ученики располагаются за боковыми линиями бадминтонной площадки. Один ученик выходит к средней линии, выполняет удар вертикально вверх и быстро возвращается на свободное место. Следующий удар по волану выполняет второй ученик, выходя вперед и возвращаясь обратно. Так, по очереди, они выполняют жонглирование.

8. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ УДАРОВ В БАДМИНТОНЕ

8.1. Обучение короткой подаче закрытой стороной ракетки

Эта подача имеет преимущество в том, что волан движется к принимающему игроку по наиболее короткой траектории. Волан нужно держать ближе к ободу закрытой стороной. Правая нога впереди, почти на передней линии подачи. Волан держать перед собой на уровне груди и несколько впереди правой ноги. При замахе локоть поднять, ракетку отвести назад к левой стороне тела на вытянутую левую руку так, чтобы правая рука находилась ниже левой подмышки, руку согнуть и кисть отогнуть. Далее предплечье с ракеткой проносить вперёд на удар по волану, который бьётся впереди правой ноги.

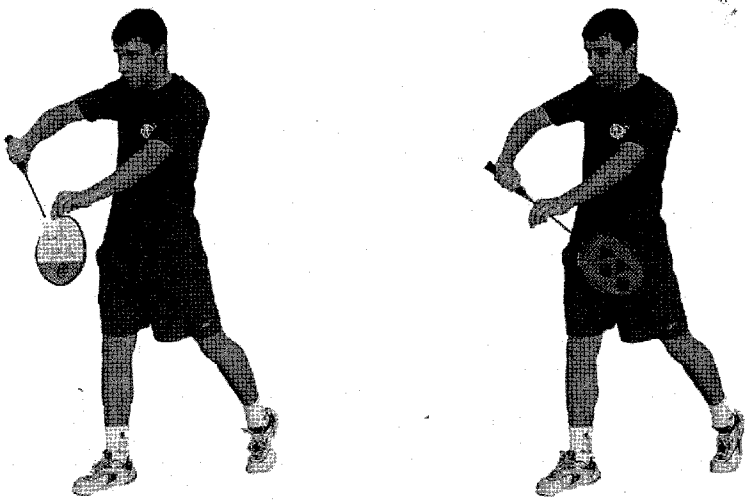


Рис. 6

Упражнение для обучения короткой подаче.

Обучение короткой подаче на первом этапе необходимо начинать; а) класс разделить на 2 или 4 подгруппы по 4–6–8 учеников в зависимости от количества обучающихся, каждая подгруппа становится в круг примерно диаметром 4–6 метров у каждого в руках по ракетке и по 2–6 воланов, предварительно в центр круга поставить корзину или нарисовать круг диаметром 0,8–1 метра и по очереди производить подачи по падая в корзину или нарисованный круг, как открытой, так и закрытой сторонами ракетки. Кол-во повторений регламентируется временем отведенное на упражнение в конспекте учителя;

б) на стене спортивного зала (на высоте 155 см начертить линию). Отступив 2 м от стены, выполнять подачу воланом, направляя как раз над линией. Для интереса над линией можно нарисовать мишень. Выполнить не менее 100 раз, а в конце занятий провести соревнования на точность попадания между подгруппами и личные. Далее продолжить обучение на площадке через сетку. Цель короткой подачи: перевести игру на сетку, тем самым заставляя соперника защищаться.

Упражнение для обучения приему подачи.

После того как обучающиеся научились точно подавать, перейти к приёму подачи подставкой и добиванием (многократный повтор, через 10 раз меняться). Затем – задания в тройках, двое по очереди подачей направляют волан на сетку, третий принимает подставкой или добиванием (у каждого подающего по 10 воланов). Затем – смена и т. д. Скорость подачи воланов высокая, принимающий должен успевать вернуться в центр. Далее здесь можно перейти к обучению (откидка от сетки). Необходимо обратить внимание на встречу волана в высшей точке. На одном занятии можно обучать сразу же и левым и правым ударам.

Последовательность: один набрасывает рукой 10, 15 воланов, другой выполняет; имитация «откидки» слева, а затем – удар по наброшенному волану (10 воланов); сочетание ударов по наброшенному волану, добивание, откидка, подставка; сочетание выполнения этих ударов при приёме короткой подачи.

8.2. Обучение высокодалёкой подаче

Эту подачу выполняют со своего центрального положения на корте или несколько дальше и бьют на высоту 5–9 м. Хватка ракетки – универсальная. Левая нога находится впереди правой, правая расположена под углом 45° к центральной линии. При замахе ракеткой назад вес тела переносится на заднюю ногу, при этом ракетку следует отводить дальше до тех пор, пока она не достигнет горизонтального положения по отношению к корту. Затем вынос ракетки производится быстро, маятникообразным движением, прямой рукой, кисть – прямая. Как только волан выпускается из руки, вес тела переносится на левую ногу (движение подобно маятнику), правая нога становится на носок, не отрываясь от корта. Удар по волану производится чуть впереди правой ноги. Амплитуда кисти – продолжительная, обод ракетки направляется вперед и заканчивает своё движение выше левого плеча.

Общие рекомендации. Если волан не долетает до задней линии, нужно сделать полный замах рукой и полностью использовать движения кисти. Если волан летит невысоко, нужно ударить его круче, т. е. выше, при этом полностью использовать кисть. При выполнении подачи необходимо стоять немного боком к сетке. Волан удерживается легко и свободно двумя или тремя пальцами.

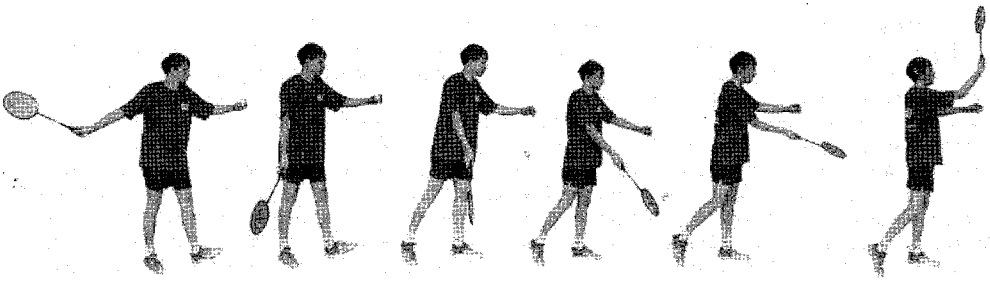


Рис. 7

Упражнения для обучения восокодалёкой подачи.

В начале обучения класс необходимо разделить на две подгруппы. По парно распределить по всему спортивному залу. Одна подгруппа на одной стороне с ракеткой и воланами (5–10 шт.), другая на противоположной без инвентаря, между подгруппами расстояние примерно 5–6 метров. Вначале подает одна подгруппа, другая ловит, затем смена (4–8 подходов). Учитель исправляет ошибки.

8.3. Высокий удар сверху открытой стороной ракетки

Этот основной удар сверху необходимо выполнять сильным, свободным бросательным движением. В результате этого удара волан летит высоко и далеко от одной задней линии к другой (рис. 8).

Хватка ракетки – универсальная. Левая нога находится впереди правой, правая расположена под углом 45° к линии полёта волана, левое плечо обращено к сетке. Замах назад с разворотом плечевого пояса, левая рука поднимается вверх на волан, правой рукой поднимая ракетку вверх (как стрелок из лука натягивает тетиву) и назад, так, что обод проносится между краями лопаток. Локоть – вверх, рука полностью согнута, кисть отведена назад до отказа. Вес тела – на правой ноге, туловище слегка согнуто. При замахе вперёд начинается энергичное скручивание туловища в направлении, противоположном направлению отведения правого плеча. При ударе, выбрасывая правое плечо вперёд вверх, вес тела идет вперёд, рука выпрямляется, при этом кисть резко сгибается вперёд.

В момент соприкосновения волана со струнами ракетки рука выпрямлена полностью, как раз под правым плечом, достигая максимальной высоты и длины.

Общие рекомендации: при выполнении верхних ударов во время соприкосновения ракетки с воланом рука – прямая и проходит как можно ближе к голове.

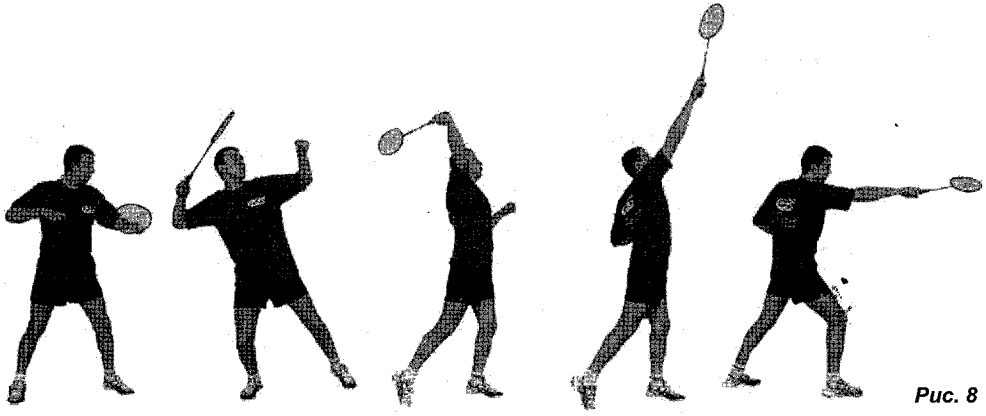


Рис. 8

Упражнение для обучения высокого удара.

В начале обучения производится имитация удара на месте (учитель следит за правильностью выполнения удара), далее работа в парах. Класс необходимо разделить на две подгруппы. Попарно распределить по всему спортивному залу, так чтобы ученики не мешали друг другу. Одна подгруппа на одной стороне с ракеткой, другая на противоположной с воланами (5–10 шт.), между подгруппами расстояние примерно 2–3 метра. По команде учителя одни набрасывают воланы другие производят удар, затем собирают воланы и меняются (4–6 подходов). Учитель следит за правильностью выполнения удара и исправляет ошибки. После того как обучающиеся освоят выполнения удара и попадания ракеткой по волану необходимо продолжить обучения на площадке, одна подгруппа на одной стороне площадке, другая на противоположной расположившись друг за другом на задней линии площадке. Затем по очереди выполняют высокий удар, при потери воланам учитель со стороны водит в игру следующий волан. Далее это упражнение рекомендуется выполнять в соревновательном режиме, после каждой потери волана подгруппа лишается одной ракетки, т. е. при выполнении последующего удара необходимо передавать ракетку партнеру по подгруппе. Для совершенствования скоростных качеств и точности высоко-далекого удара в игре применяется следующее упражнение. Учитель объединяет подгруппы, на одну сторону площадки, а на противоположную, переходит один ученик для выполнения высокого удара. После выполнения удара ему необходимо с боку площадки бегом вернуться на противоположную сторону. Упражнение начинается с высокой подачи со стороны подгруппы. После выполнения подачи ученик перебегает на противоположную сторону для выполнения высокого удара, при потери волана учитель с боковой стороны площадки водит в игру следующий волан (упражнение называют вертушкой). Далее высоко-далекий удар совершенствуется попарно:

1) обмен ударами на площадке, в паузе – дотронуться до стула левой рукой (стул в центре поля);

2) обмен ударами с использованием двух воланов.

3) выполнение ударов в разных направлениях из одного угла;

4) выполнение далёких ударов из двух углов с перемещением через центр, вначале имитация по команде учителя, затем с использованием волана.

Организация упражнения: выполнение в паре, у каждого по 4 волана, пока все не закончатся, затем входит следующая пара.

8.4. Игровые стойки (высокая, средняя, низкая, при подаче, приёме, игре)

Встаньте в середине площадки лицом к сетке. Ноги – на ширине плеч, слегка согните их в коленях. Старайтесь сохранять равновесие. Рука с ракеткой слегка приподнята. Левая рука либо поддерживает ракетку, либо также для баланса приподнята, как и правая. Это так называемая позиция готовности (в ожидании удара соперника и после своего удара): раскрепощённость и в то же время высокая концентрация внимания. Образец перед вами на фотографии: призер Всероссийских и Международных соревнований по бадминтону – Игорь Вдовин (рис. 9).

Рис. 9

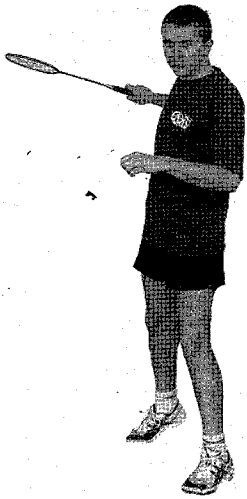


Рис. 10

Высокую игровую стойку (её зачастую называют основной игровой стойкой) (см. рис. 11) чаще всего используют во время игры. Стойка при подаче открытой стороной ракетки показана на рис. 10.

Ноги ученика слегка согнуты, плечи параллельны сетке. Туловище немного наклонено вперед. Перед выходом на удар проекция тяжести тела переносится на переднюю часть стопы – так легче и быстрей начать движение.

Среднюю игровую стойку (защитная стойка) игроки используют в игре к отражению нападающего удара противника. Ноги обучающегося согнуты в коленях несколько больше, чем при высокой стойке, центр тяжести тела переходит на всю стопу или её переднюю часть.

Низкая игровая стойка используется обычно в парных играх, так как один из спортсменов чаще находится у сетки. Это позволяет более активно отражать воланы, пролетающие над сеткой на небольшой высоте.

Рис. 11

Среднюю игровую стойку (защитная стойка) игроки используют в игре к отражению нападающего удара противника. Ноги обучающегося согнуты в коленях несколько больше, чем при высокой стойке, центр тяжести тела переходит на всю стопу или её переднюю часть.

Низкая игровая стойка используется обычно в парных играх, так как один из спортсменов чаще находится у сетки. Это позволяет более активно отражать воланы, пролетающие над сеткой на небольшой высоте.

8.5. Обучение техники передвижения по площадке в шесть точек

Для удара по волану в любом углу площадки движения бадминтониста должны начинаться с центра площадки (примерно 2,5–3 м от сетки). При этом его ноги должны находиться на ширине плеч в согнутом состоянии, туловище – чуть наклонено вперёд, ракетка должна находиться на уровне пояса (исходное положение). В таком состоянии бадминтонисту легче и быстрее подойти к волану для его удара. После каждого нанесённого удара игрок должен возвращаться в центр и начинать следующее перемещение с небольшого подскока на месте тем самым перенося центр тяжести своего тела в сторону полета волана для последующего удара.

• *Перемещение в правый угол сетки.*

Игрок находится в центре площадки в исходном положении. Для передвижения в правый угол площадки первое движение начинается с широкого шага правой ноги в сторону правого угла сетки. Затем левая нога скрещивается сзади правой, после этого ученик, опираясь на левую ногу, делает с выпадом ещё один шаг правой. Левая нога при этом не должна очень близко приближаться к правой. Ракетка при этих движениях постепенно поднимается вверх, и при ударе она должна находиться у кромки сетки открытой стороной ракетки. После выполнения удара ученик подтягивает левую ногу на расстояние стопы к правой для переноса центра тяжести своего тела. Далее отталкивается правой ногой в сторону центра, делает ею широкий шаг назад, затем подскоком заканчивает своё перемещение в центре (исходное положение).

• *Перемещение в левый угол сетки.*

Игрок находится в центре площадки в исходном положении. Для передвижения в левый угол площадки первое движение начинается с широкого шага левой ноги в сторону левого угла сетки. Затем делается широкий шаг правой ногой и приставной шаг с выпадом к сетке. Ракетка постепенно поднимается вверх, и при ударе она должна находиться у кромки сетки закрытой стороной.

После выполнения удара ученик подтягивает левую ногу на расстояние стопы к правой, при этом перенося центр тяжести своего тела немного назад, далее отталкивается правой ногой в сторону центра, делает ею широкий шаг назад, затем подскоком заканчивает своё перемещение в центре (исходное положение).

• *Перемещение в правый угол задней линии площадки.*

Игрок находится в центре площадки в исходном положении. Для передвижения в правый угол площадки первое движение начинается с широкого шага правой ноги. Далее – приставной шаг в сторону правого угла задней линии площадки. Затем левая нога скрещивается сзади правой. После этого ученик, опираясь на левую ногу, делает ещё один шаг перенося вес тела на правую ногу. Левая нога при этом не должна близко приближаться к правой. Ракетка постепенно поднимается вверх и при ударе должна находиться в самой верхней точке удара, над головой и немного перед собой.

В зависимости от мощности удара и направления кисти ученик может наносить следующие удары: смеш, высокий удар, укороченный удар, срезка. Во время удара ученик должен переместить правую ногу вперёд вместе с разворотом туловища, возвращение беговым шагом в свой игровой центр (исходное положение).

• *Перемещение в левый угол задней линии площадки.*

Игрок находится в центре площадки в исходном положении. Для передвижения к задней линии левого угла площадки первое движение начинается с широкого шага левой ноги.

Далее выполняется приставной шаг (один или два шага), затем разворачивается туловище в правую сторону (примерно на 180°) под удар открытой стороной ракетки. Во время удара, как и в правом угле, ученик должен переместить правую ногу вперёд вместе с разворотом туловища, возвращение беговыми шагами в исходное положение в свой игровой центр.

• *Перемещение вправо в центре площадки.*

• Игрок находится в центре площадки в исходном положении. Передвижение к правой боковой линии площадки движение начинается широкого шага правой ноги далее приставной с выпадом к боковой линии площадки. Ракетка находится на уровне пояса.

• *Перемещение влево в центре площадки.*

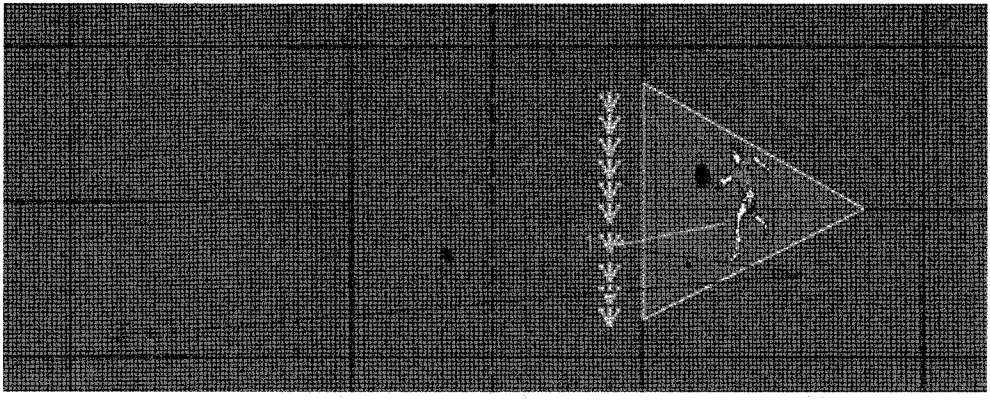
•Игрок находится в центре площадки в исходном положении. Передвижение к левой боковой линии начинается с приставным шагом левой ноги. Далее с разворотом туловища на 180 градусов и выпадом на правую ногу. Ракетка находится на уровне пояса

Упражнения для обучения перемещению по площадке.

Перед началом упражнения класс (группу) разделить на подгруппы, согласно имеющимся игровым площадкам и распределить их на каждой стороне площадке по подгруппе без ракеток. Заблаговременно расставить по 3–5 воланов в каждый угол игрового поля площадки (передней зоне: правый, левый угол; в средней зоне на линию с правой и левой стороны; заднею зону также в правый и левый угол). Ученики с центра поля (И.П) по команде учителя начинают передвигаться переднею, среднею и заднею зоны при этом, подходя к воланам широким выпадам, одним за другим сбивают воланы кончиком пальцев.

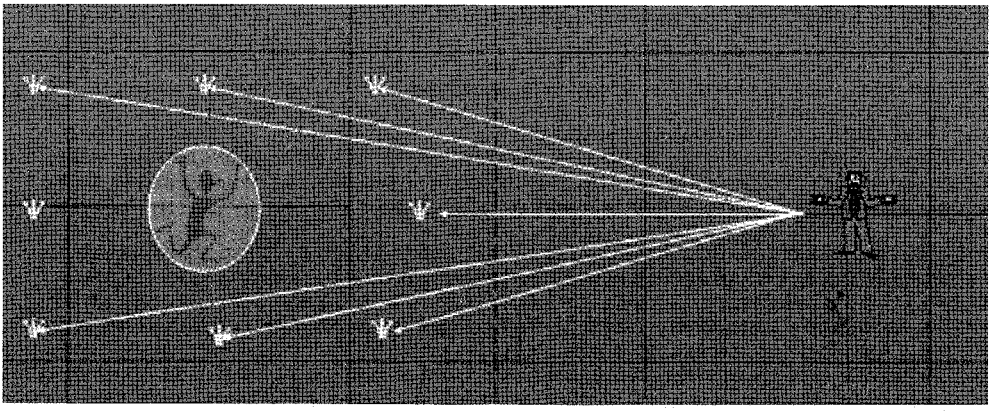
То же самое упражнение по переносу воланов с одного угла в последующий угол. Такие упражнения следует проводить в соревновательном стиле, где оценивается главным образом техника передвижения ученика по площадке, а затем уже время.

Индивидуальные упражнения по перемещению по площадке в передней зоне показаны на рис. 12, с ловлей волана и перебрасыванием его через сетку – на рис. 13 и перемещение в парах – на рис. 14.



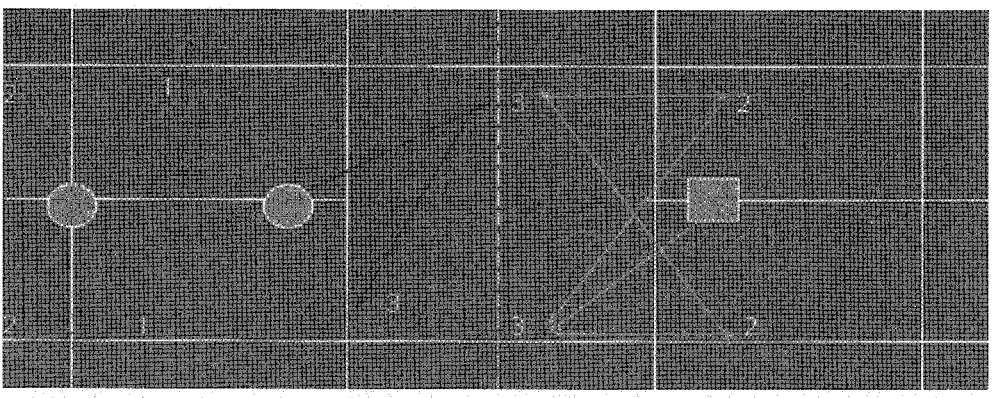
1. Расставляются 10 воланов в передней зоне площадки.
2. Игрок в глубоком выпаде берет волан (1).
3. Бросает его вверх-назад (2).
4. Мощный скок назад и выполняет «смеш» (3).
5. Выполняются из разных мест площадки высокий, короткий, плоский.
6. Темп выполнения упражнения – 10 ударов за 25 секунд.

Рис. 12. *Передвижения по площадке в передней зоне*



1. Учитель ракеткой посылает воланы по всей площадке.
2. Игрок, передвигаясь по площадке, старается поймать волан и перебросить его через сетку.
3.Количество воланов – 15–20, темп – 30 ударов в минуту.

Рис. 13. *Передвижения по площадке с ловлей волана и перебрасыванием его через сетку*



1 – плоский; 2 – «смеш»; 3 – добивание волана на сетке

Рис. 14. *Перемещение по площадке в парах с ударом*

8.6. Обучение подставке открытой стороной ракетки в передней зоне

(При обучении всех ударов параллельно изучается передвижение по корту). Подставка – это удар, который выполняется открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки, и ниже, без придания волану вращения (рис. 15).

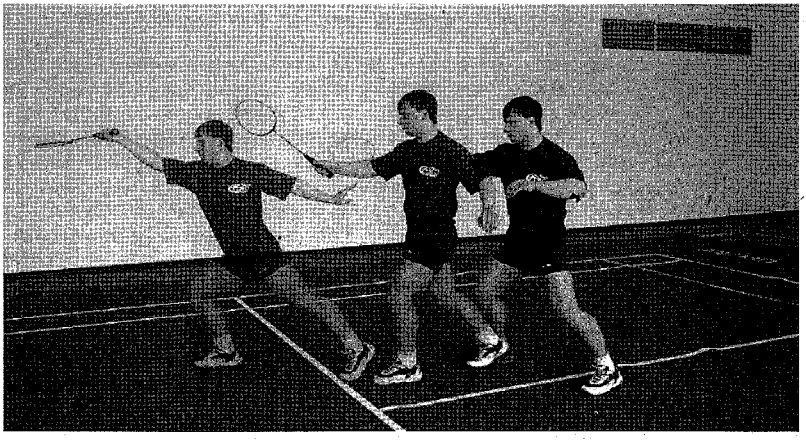


Рис. 15

Исходное положение: в игровом центре в правую сторону начиная, с широкого шага правой ноги в сторону правого угла сетки. Затем левая нога скрещивается сзади правой, после этого ученик, опираясь на левую ногу, делает с выпадом ещё один шаг правой. Левая нога при этом не должна очень близко приближаться к правой, держа ракетку на уровне кромки сетки. Рука слегка согнута, кисть немного отведена, волан встречается по возможности около самой кромки сетки, после лёгкого удара – сопровождение волана в полёте.

Характерная черта этого технического приёма – отсутствие замаха, а ударная фаза напоминает укол в фехтовании.

8.7. Подставка закрытой стороной ракетки в передней зоне

Исходное положение – в игровом центре в левую сторону, начиная с широкого шага левой ноги в сторону левого угла сетки (рис. 16). Затем делается широкий шаг правой ногой и приставной шаг с выпадом к сетке, держа ракетку на уровне кромки сетки. Рука – слегка согнута, кисть немного отведена, волан встречается по возможности около самой кромки сетки, после лёгкого удара – сопровождение волана в полёте. Характерная черта этого технического приёма – отсутствие замаха, а ударная фаза напоминает укол в фехтовании.

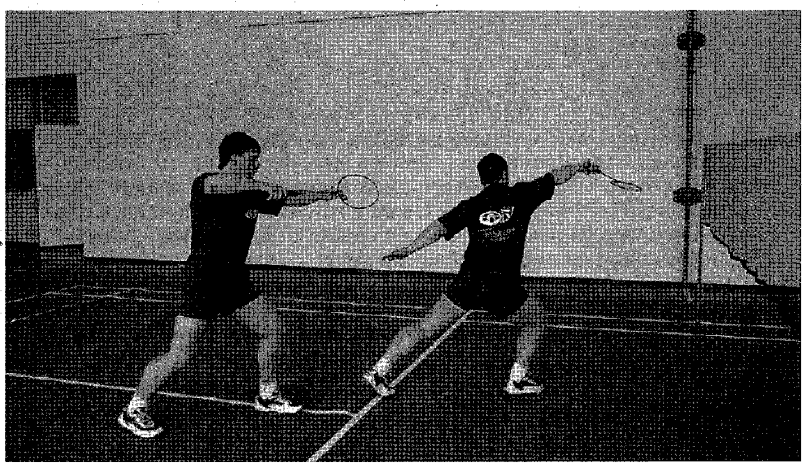


Рис. 16

Упражнения для обучения подставки открытой и закрытой стороной ракетки.

Порядок обучения упражнению на первом этапе: по команде учителя класс выполняет имитационное упражнение без волана (перемещение с центра площадки в правый и левый угол сетки с выполнением подставки, по очереди в каждый угол по 10 повторений). Далее – работа в парах (один командует, второй выполняет имитационное упражнение, после 10 повторений смена), учитель исправляет ошибки. Затем упражнение с воланом, у одного ученика ракетка, а у другого по 5–10 воланов. Обучающихся равномерно расставить в вдоль игровой сетки с обеих сторон, так чтобы пара не мешала рядом стоявшей паре, расстояние ученика от сетки выполняющего подставку примерно на вытянутую руку с ракеткой, а подающего воланы примерно на длину руки от кромки игровой сетки. По команде учителя один набрасывает воланы, другой выполняет поставку, затем смена (5–10 подходов на пару) на одной площадке может работать до 6 человек. На втором этапе обучения то же что и на первом кроме ученика, выполняющегося подставку, который начинает перемещение с игрового центра.

Для того чтобы волан принимался в высшей точке, у кромки сетки вставляется волан как ориентир. Затем такое же обучение – слева, обращая всё время внимание на точность ударов.

Следующее упражнение, так же в парах, набрасывается волан без определённой последовательности. В этом важном методе обучения ученика необходимо научить поочередно, отбивать волан с выходом влево и вправо. По команде учителя волан набрасывается без определённой последовательности вправо и влево (для развития оперативного мышления). Уже через несколько тренировочных занятий в этих упражнениях можно использовать поточный метод с передачей ракеток (на четырёх учеников 3 ракетки). Ракетка передается после выполнения удара по волану и возврата игрока в центр. Цель упражнения – развитие мышления во время игры и чувства партнера на площадке.

8.8. Добивание волана на сетке справа открытой стороной ракетки и слева закрытой стороной ракетки

Перемещение по площадке то же, что в пункте 8.7.

Добивание – это атакующий удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся выше уровня кромки сетки, который летит затем по нисходящей траектории (рис. 17, 18). При ударе ракетка удерживается свободным хватом пальцев. Волан ударяется над кромкой сетки ракеткой в руке, полностью выпрямленной вверх.

Упражнения для обучения добивание волана на сетки, то же что и в пункте 8.7, за исключением, что подающий, воланы набрасывает над кромкой сетки на расстоянии примерно 30–50 сантиметров.

8.9. Обучение короткой подаче открытой стороной ракетки

Это – легкий и точный удар, который следует выполнять так, чтобы волан пролетал буквально над кромкой сетки (не более 20 см) и опускался в площадку на расстоянии 15 см от передней линии зоны (рис. 19). Хватка ракетки – универсальная, но можно взять ракетку немного ближе к ободу. Волан нужно держать за «юбочку» большими указательными пальцами на высоте плеча, так, чтобы произвести удар по волану как раз напротив передней ноги. Левая нога – впереди правой, правая – сзади, под углом 45° к левой. При замахе вес тела переносится на правую ногу, обод ракетки отводится назад, локоть сгибается и находится близко к телу, кисть отведена назад. Как только волан выпускается из руки, вес тела переносится, вперёд на левую ногу, правая – становится на носок, и вся рука направляется движением подобно маятнику. Перед каждой подачей необходимо посмотреть на кромку сетки и на противника, где он стоит, определить расстояние до приземления волана. Подача должна производиться с минимальным напряжением и осторожностью. Удар производится в основном кистью. Следовательно, ракетку необходимо держать всё время отведённой назад.

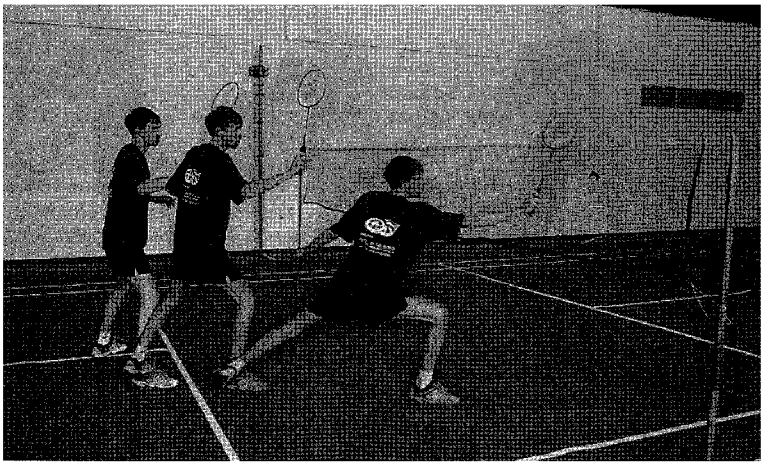


Рис. 17.

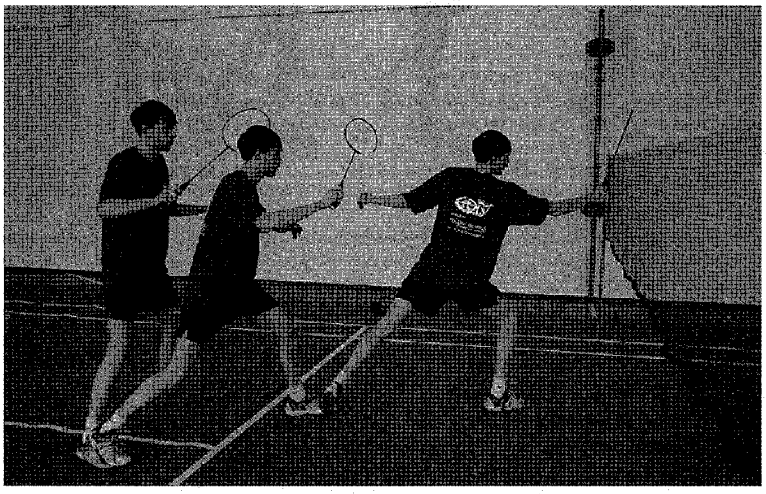


Рис. 18.

8.10. Обучение технике нападающего удара – смеш

Прямой смеш – это сильный удар, его выполняют с любой части площадки, как с передней, с средней, так и задней зоны (рис. 20). Удар выполняется с большой силой и так круто, как это возможно. Если смеш выполнен правильно, то волан приземлится в 180–250 см за передней линией зоны. Смеш применяется во всех одиночных и парных играх, и его следует бить на место, свободное от противника, или в правую часть тела.

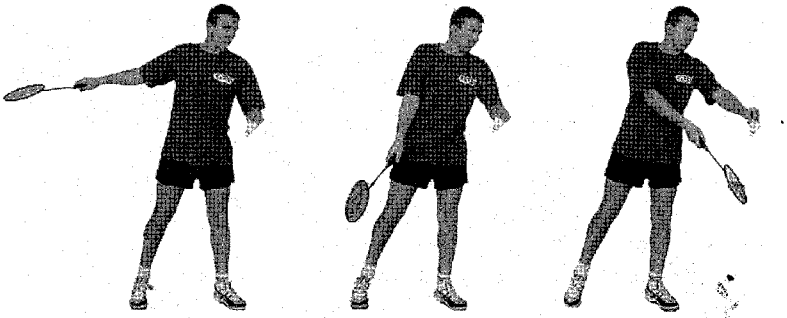


Рис. 19.

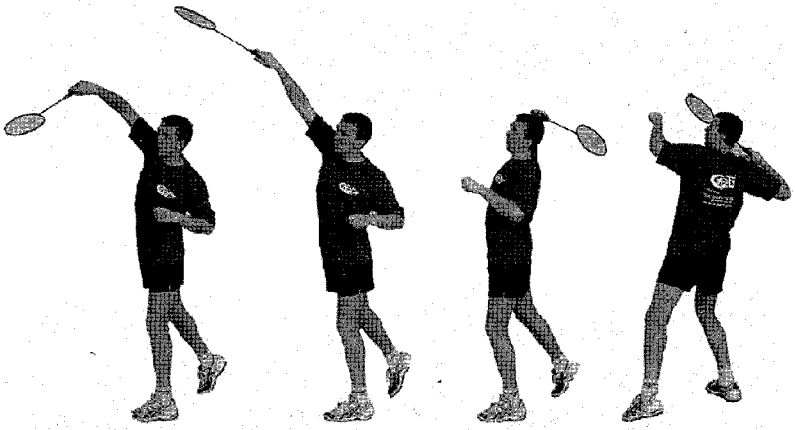


Рис. 20.

Этот удар имеет две разновидности: 1) смеш – удар определённой силы и скорости; 2) полусмеш – удар со средней скоростью полёта и силой.

Удар-смеш выполняется в завершающей стадии атакующих действий, и, как правило, этим ударом заканчивается тактическая комбинация из других ударов.

Смеш играется подобно защитной свече (удара сверху). Ракетка идет вперед – вверх с неполностью отогнутой кистью. Начальная часть ударной фазы выполняется с наращиванием скорости, затем быстрой остановкой поступательного движения правого плеча вперёд и ещё более быстрым сгибанием и скручиванием кисти с ракеткой вовнутрь. Ударное движение при выполнении смеша напоминает ударное движение хлыста с оттяжкой.

Ноги расставлены несколько шире плеч в стороны. Левая нога находится немного впереди правой. Обе ноги – под прямым углом к сетке. При ударе вес тела с правой ноги переносится на левую и происходит как бы скручивание плечевого пояса.

Упражнение для обучения атакующему удару – смешу.

В начале обучения учитель растопляет учеников так, чтобы все наблюдали, как он рассказывает и показывает технику удара. Затем класс необходимо расставить так, чтобы ученики не мешали друг другу (по технике безопасности), по команде начинают производить имитацию удара по фазам, а затем полным рисунком удара (учитель следит за правильностью выполнения удара). Далее с перемещением по команде учителя. После освоения удара необходимо учеников распределить по парам. У одного ракетка для выполнения удара, у другого по 5–10 воланов для набрасывания. На площадке необходимо расставить пары так, чтобы при выполнения удара по волану, воланы приземлялись на корт, а не летели в обучающихся. По команде учителя один набрасывает, другой производит удар, затем смена (3–5 подходов). После освоения удара, класс необходимо разделить по подгруппам, по четыре ученика. Далее – работа в команде, один ученик набрасывает, второй пробивает, третий и четвертый собирают и подносят к первому. Смена после 10–20 ударов. Затем – смеш с высокой подачи, один подает высокую подачу, второй пробивает до 20 воланов подряд, третий и четвертый собирают и подносят к первому. Учитель следит за выполнением удара и техникой безопасности.

8.11. Приём смеша

Непосредственной целью при приёме смеша должна быть нейтрализация атаки с тем, чтобы самому перейти в атаку. Это выполнится в том случае, если смеш будет приниматься на середине площадки, куда надо двигаться из своего центрального положения. В этом случае применяются плоские и быстрые удары в полполя. Такие удары дают противнику меньше времени для возращения в своё центральное положение на площадке.

Упражнение для обучения приёму смеша.

В начале обучения, так же как и в пункте 8.10. производится имитация защитного удара (учитель следит за правильностью выполнения удара), далее класс разделить на подгруппы по шесть учеников: один атакует, двое по очереди принимают (на одной площадке 6 человек). Следующее упражнение по пять учеников на площадке: первый игрок подаёт, второй игрок пробивает, третий игрок принимает на сетку, четвертый игрок подставляет, третий игрок откидывает назад, второй игрок вновь пробивает.

При потере быстро вводится следующий волан. Пятый игрок собирает потерянные воланы первому. После выполнения 10 ударов второй ученик быстро уходит, не прерывая задания, его место занимает пятый игрок и т. д. Полная смена – через 3 минут, всё задание – 15 минут.

Переходя к обучению защиты на заднюю линию, используется следующее упражнение: один ученик в защите 3 минуты, четверо по очереди пробивают смеш по 5 ударов, меняются, не прерывая задания, пятый игрок при потере волана быстро вводит волан на заднюю линию, шестой игрок собирает потерянные воланы пятому. Всё задание выполняется 20 минут.

Цель упражнений: стабильность защиты, точность ударов, воспитание психологической устойчивости, внимания, реакции.

8.12. Откидка волана от сетки справа и слева

Этот технический приём выполняется в передней части площадки, на уровне верхнего края сетки или ниже. При замахе ракеткой вначале выполняется шаг правой ногой вперёд или в сторону, рукой надо сделать петлю, величина её может быть различной, но следует помнить, что в фазе замаха кисть всегда обгоняет головку ракетки. Удар выполняется движением навстречу волану (рис. 21, 22). Кисть в начале ударной фазы также обгоняет головку ракетки, но с ускорением разгибается в конечной фазе, к моменту встречи с воланом образует с ракеткой почти прямую линию.

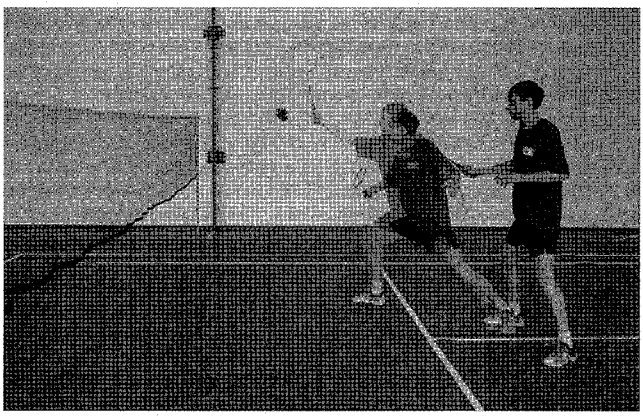


Рис. 21.

Упражнение обучению откидки волана открытой и закрытой стороной ракетки (справа, слева).

В начале обучения класс необходимо разделить по три ученика в подгруппе. Далее попарно распределить вдоль игровой сетки с обеих сторон площадки. Один с ракеткой находится на 30–50 см от передней линии (стойка при приеме подачи), второй стоит у сетки спиной к сетки с воланами 10–20 шт. По команде учителя второй набрасывает воланы по очереди вправо и влево, первый производит откидку открытой и закрытой сторонами ракетки, третий собирает, затем смена. Учитель исправляет ошибки.

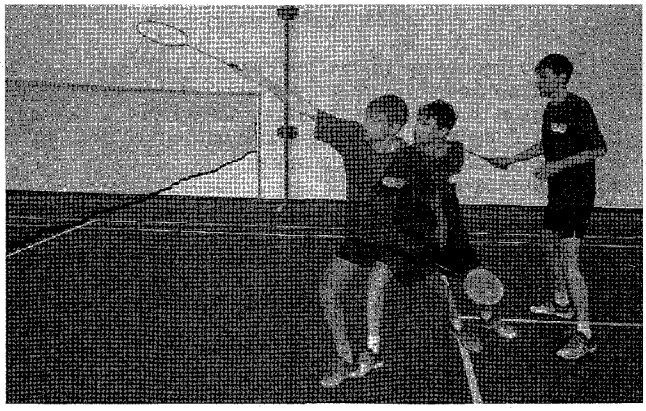


Рис. 22.

8.13. Обучение короткому (укороченному) удару справа по прямой линии площадки

Это – осторожный, но атакующий удар, выполняемый примерно с задней линии зоны так, чтобы волан приземлялся как можно ближе к сетке. При замахе, в отличие от смеша, локтевой сустав сначала поднимается чуть выше, далее движения схожи с атакующим ударом. Плоскость петли приближается к вертикали и напоминает эллипс, вытянутый вверх. Ударная фаза – короткая, начинается с разгибания ног, активного выбрасывания правого плеча и руки с ракеткой вверх. На этом активные движения основной группы мышц заканчиваются, в работу включаются сгибатели кисти.

Далее нужно произвести проводку волана: кисть разворачивается ладонью внутрь, как бы провожая волан в полете. Волан касается плоскости ракетки, которая продолжает быстро двигаться вперёд, направляемая активным движением кисти, но происходит не точный удар плоскостью ракетки, а как бы удар сбоку. Струнная поверхность, коснувшись волана, скользит по нему, направляя его сверху – вперед – вниз. Волан сопровождается плечом и рукой с ракеткой по линии желаемого направления. Характерной чертой таких ударов является то, что проводка здесь носит активный, основополагающий характер и, по существу, определяет особенность удара.

Упражнение для обучения короткому удару с задней линии площадки.

При этом необходимо наработать стереотип, выполняя ударное движение броском волана рукой за сетку (обращать внимание на расслабленное движение руки). Затем – имитация удара (обратить внимание на подготовительную фазу), после этого учитель подбрасывает волан с возвышения от 30 до 50 шт., а ученики выполняют удар по очереди. Можно выполнять в парах (по очереди, набрасывая друг другу). Затем удар выполняется с перемещением из центра, направление – по прямой линии площадки (не менее 10 серий по 10 воланов). Следующее упражнение выполняют в подгруппе из трех учеников – один набрасывает волан рукой на сетку, второй – по прямой откидывает, третий – выполняет короткий удар с задней линии. Второй – вновь откидывает. Как только упражнение прерывается, третий вновь набрасывает волан рукой от 25 до 50 раз, затем – смена.

После этого в сочетании с подставкой упражнение для троих: первый подает, второй выполняет короткий с задней линии, третий – подставку, первый откидывает и т. д. После потери быстро вводится другой волан, смена через 3–5 минут. Эту же методику можно использовать для обучения ударов сверху в разных направлениях, а также при обучении приёму смеша всегда следить за возвратом в центр. При выполнении диагональных ударов необходимо обращать внимание на более быстрое движение кистью.

Следующее упражнение из шести учеников в подгруппе: первый ученик вводит подачей волан, второй – выполняет короткий удар по прямой и диагонали, третий – делает подставку в правом и левом углу на сетке, четвертый – откидывает по прямой в левый и правый задний угол, пятый – укорачивает всё время или в правый передний или в левый угол, перемещаясь через центр, шестой – собирает воланы и подносит первому (через 3–5 минуты смена местами). Цель упражнения: улучшение стабильности и точности ударов во время игры.

8.14. Удары над головой закрытой стороной ракетки

Удары выполняются игроками в следующих ситуациях. Волан направляется в дальний левый угол. Обучающийся не успел своевременно отбежать назад для удара над головой открытой стороной ракетки. И для того чтобы не оказаться в ещё более затруднительном положении, он вынужден выполнить удар над головой закрытой стороной ракетки, выиграв время, которое требовалось для подготовки к удару. Выполнив удар, игрок быстро возвращается в центральную позицию. Несмотря на то, что этот удар – не такой активный, как удар над головой открытой стороной ракетки, многие игроки в совершенстве владеют этим техническим элементом, значительно обогащая таким образом свой арсенал.

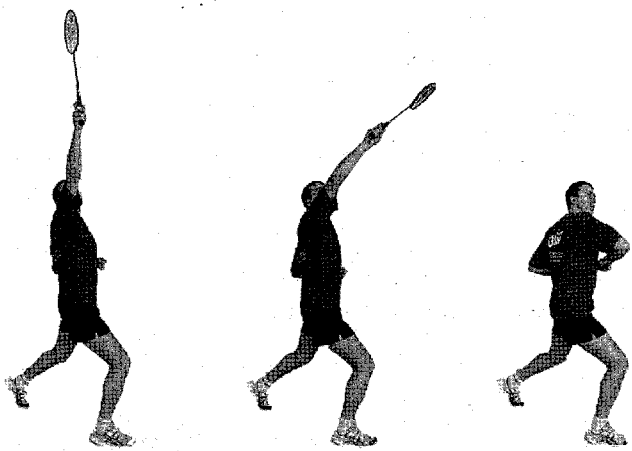


Рис. 23.

Чтобы выполнить удар над головой закрытой стороной ракетки, прежде всего, нужно встретить волан как можно раньше, т. е. высоко и близко у сетки, так, чтобы направить его сверху вниз. Наиболее удобная позиция для такого варианта удара – спиной к сетке, правая нога располагается ближе к задней линии, а левая – ближе к сетке (рис. 23). Замах (подготовительная фаза) начинается уже с шага правой ноги назад, поворота туловища спиной к сетке, а также с изменения хвата кисти. С помощью большого и указательного пальцев поворачивается боковая левая грань руки вправо, и таким простым движением изменяется хват на удобный для всех удар слева (рис. 23). При игре закрытой стороной ракетки основную нагрузку несёт большой палец. Дальнейшие движения выглядят следующим образом: локоть продолжает двигаться по направлению шага правой ноги, обгоняет запястья, а запястье обгоняет головку ракетки, кисть при этом поворачивается ладонью вверх. Выполняя основную ударную фазу, вы начинаете разгибать ноги и, поднимая локоть, опускаете запястье вниз, обгоняя его локтевым суставом. Таким образом создаются условия для максимального разгона ракетки. Мало того, чтобы усилить этот разгон и полнее использовать силу разгибателей кисти, в момент замаха запястье сильно скручивается (супинируется) ладонью. Далее рука в локтевом суставе с ускорением выпрямляется, а кисть раскручивается и разгибается. Рука с ракеткой в момент удара полностью выпрямлена. Так выглядит ударная фаза при выполнении высокодалёких и высокоатакующих приёмов.

Упражнения те же что и в пункте 8.13.

8.15. Приём короткого удара слева и справа на сетку и с отбросом на заднюю линию площадки

Начинать движение к сетке необходимо с игрового центра в левую сторону, с левой ноги с выходом на правую ногу, в правую сторону с правой ноги в приставной шаг с выходом на правую ногу. Туловище следует стараться держать в вертикальном положении, незначительно наклоняя в сторону сетки в момент удара. Рука и ракетка образуют почти прямую линию, напоминая укол шпагой в фехтовании: в левую сторону – закрытой стороной ракетки, а в правую – открытой. Ученик находится в низкой стойке, ракетка удерживается под небольшим углом вверх, и волан как бы переваливается через сетку вращательным движением ракетки. Это – обманный удар. Другой вариант этого удара заключается в том, что этим же самым движением волан отбрасывается сильно назад через противника, устремляющегося к сетке. В то же время волан можно оставить и на сетке, когда противник ждёт его на задней части площадки.

8.16. Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки

Технический приём позволяет существенно изменить скорость игры, так как обладает наиболее активным защитным действием и способствует более быстрому переходу от защиты к нападению. По характеру выполнения в заключительной фазе удар может быть мягким – слабым и направляться на сетку или в переднюю зону площадки, а также жёстким – сильным, когда переходит в среднюю или заднюю зону площадки.

При мягко выполняемом блокирующем ударе, когда замах практически отсутствует, рука с ракеткой движется от груди и выбрасывается вперёд или в сторону без предварительного отведения назад (рис. 24, 25). Ударная фаза совпадает с проводкой и начинается с касания волана струнной поверхности, при котором кисть продолжает движения вперёд, как бы обгоняя струнную поверхность. Волан скользит – этим достигается гашение скорости полёта волана. При выполнении этого удара спортсмен должен стремиться как можно дольше провожать волан струнной поверхностью, направляя его в переднюю зону площадки.

Жёстко выполняемый блокирующий удар – наиболее сложный и, как правило, в игре применяется реже. Отличительная способность этого удара – короткий замах, предварительное сгибание руки в локтевом суставе, при котором кисть с ракеткой отводится назад. Ударная фаза начинается с разгибания в локтевом и лучезапястном суставах. При этом происходит встречное движение руки с ракеткой на быстро летящий волан – это движение значительно увеличивает силу удара; волан направляется в среднюю или заднюю зону площадки. Основным преимуществом блокирующего удара является активное движение ног вперёд или вперёд–в сторону, что значительно сокращает время к ответным действиям соперника.

Упражнение для обучения плоским ударам справа и слева.

Рекомендуется обучать ударам справа и слева одновременно, причём некоторые занимающиеся быстрее обучаются удару слева. Цель обучения: подготовка к парным играм, развитие игрового мышления, реакции.

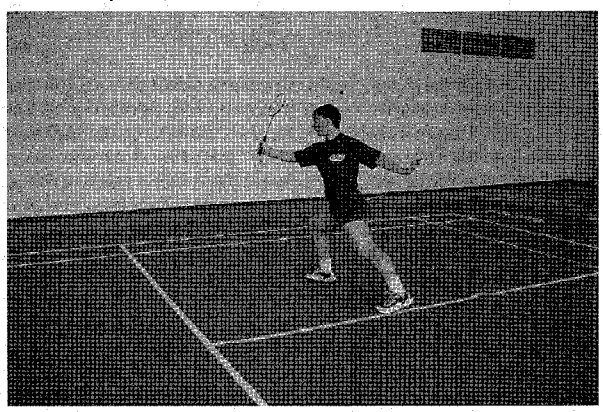


Рис. 24

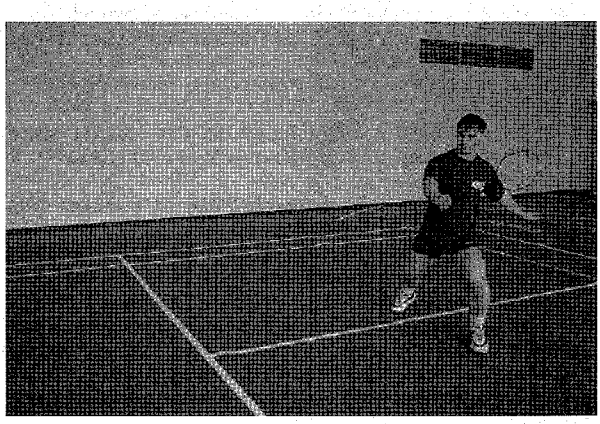


Рис. 25

Программа обучения

1. Один игрок против двоих, меняются после трёх минут – всего 9 минут. Вначале – обучение ударам по прямой линии площадки, затем – по диагонали;

2. Первый игрок имеет несколько воланов и вводит в игру короткой или плоской подачей, второй и третий игрок отбивают первому вправо и влево, по очереди меняясь. Первый отвечает только в одну точку, после потери вводится новый волан. Затем – смена через 3 минуты;

3. По два учащихся на площадке – плоская игра по всему корту. После потери входит новая пара, даётся 4 волана на пару. В конце программы обучения проводятся соревнования (какая пара удержит волан в игре дольше°);

4. По два учащихся на площадке – один принимает плоскую подачу откидкой на заднюю линию, второй – атакует смешем (по 5 мин. каждый, затем – смена);

5. Обмен плоскими ударами, откидка волана, смеш, приём плоским ударом, обмен плоским и снова повторение (по 5 мин. каждый, затем – смена).

Продолжая развивать мышечную координацию и мышление, можно использовать упражнения:

1. Набрасывание воланов рукой в среднюю зону в разной последовательности вправо и влево, затем с обманными движениями, принимающему игроку даётся определённое задание: все воланы ответить в какую-то определенную точку; и т. д.;

2. Два учащихся подают воланы в разные точки, третий – выполняет удары с определённым заданием. Сразу же после выполнения удара вводится второй волан (15–20 воланов), затем – смена. Выполнять по 5 мин., переходя к добиванию закрытой стороной ракетки. Обучение, как и при добивании открытой стороной (см. выше).

9. ОСНОВЫ ТАКТИКИ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ИГРОКОВ

Применительно к бадминтону тактика – это выбор приема и направления, куда послать волан (в какое место и по какой траектории). Тактические действия зависят от действий соперника и его уровня владения техническими приемами.

Рассмотрим некоторые негативные привычки, встречающиеся у новичков.

Как правило, большинство учеников уже играли в бадминтон во дворе или на природе, и у них сложилась стойкая привычка посылать волан друг другу. Кроме того, во многих упражнениях при обучении технике надо тоже посылать волан друг другу. Поэтому в играх через сетку они играют только в направлении соперника, независимо от того, где он находится. Сюда же можно отнести и игру, когда обучающиеся отбивают волан только на середину площадки из-за боязни промахнуться. Еще одна нехорошая привычка – просто бить в направлении друг друга, из-за чего многие начинающие игроки с трудом переключаются с сильных ударов на слабые, другими словами, не могут менять ритм игры. Исправление этих недостатков основано на специальных упражнениях: волан посылают туда, где нет игрока; с чередованием сильных и слабых ударов (в разных сочетаниях, например, два сильных – один слабый и т. п.).

Обучение тактике проходит в процессе закрепления и совершенствования приёмов игры, при выполнении специальных упражнений и учебных игр:

1. При выполнении подачи располагаться ближе к середине площадки.

2. При приёме подачи располагаться в середине зоны подачи.

3. Всегда возвращаться в середину площадки.

4. Удары и подачу на переднюю часть площадки (ближе к сетке) выполняют по низкой траектории, чтобы соперник не смог ударить сверху.

5. Удары и подачу на заднюю часть площадки выполняют по высокой траектории так, чтобы соперник не смог достать волан в средней части площадки.

6. Чаще менять ритм и направление ударов.

7. Посылать волан в площадку как можно дальше от соперника.

8. Использовать «противоход», то есть посылать волан в сторону, противоположную направлению движения соперника.

9. Выполнять удар сверху вниз (смеш) при первой же возможности.

10. Выполнять удар сверху вниз (смеш) по более крутой траектории или в туловище соперника.

11. Если соперник делает что-то плохо, именно это и надо заставлять его делать. Например, он плохо выполняет удары справа, значит, надо чаще играть в его правую сторону. Или, если после его ударов снизу волан подлетает высоко (удобно вам для удара сверху), надо чаще посылать волан ближе к сетке.

12. Использовать обманные движения.

Не стоит на начальном этапе обучения учить начинающих игроков скрывать свои намерения. Например, перед подачей развернуть головку ракетки не плоскостью к волану, а ободом. Во-первых, эти действия требуют дополнительных движений, которые сложны для начинающих. Во-вторых, скрывать надо то, что знаешь и умеешь. Зачем скрывать то, чего не можешь? В-третьих, на начальном этапе выигрывает тот, кто играет точнее, кто делает меньше ошибок, а не тот, кто скрывает свои намерения. Лучше открыто и точно подать, чем скрытно промахнуться.

Удар в прыжке целесообразно выполнять лишь в следующих случаях:

– для того чтобы послать волан вниз по более крутой траектории;

– для увеличения силы удара;

– для ускорения игры.

Во всех остальных случаях его применение нецелесообразно, так как требует больших энергетических затрат.

10. ОБУЧЕНИЕ ТАКТИКЕ - ПОКАЗОМ, СПЕЦИАЛЬНЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ВО ВРЕМЯ ИГРЫ

Необходимо поддерживать интерес к тактике на всех уровнях и в соответствии с этим обучать ей различными путями.

1. Тренируемый удар посылается в необходимое место только тогда, когда «противник» приблизится к месту отражения удара.

2. После того как удар выучен, необходимо провести специальную игру, в которой применяется изучаемый удар. Например, с одной стороны делается только укороченный удар, а с другой стороны – только скрытая «свеча» («свеча» от сетки, откидка) в ответ на укороченный.

3. Обучать тактике необходимо по этапам: укороченные удары по различным направлениям посылаются более медлительному сопернику, вынуждая его выполнять скрытую «свечу» от сетки, в ответ на которую должен следовать атакующий удар в тело медлительного соперника.

– Тренировать быстрый укороченный удар и смеш в тело противника.

– Применять это же в специальной игре.

– Применять это же в товарищеской игре.

– Применять это же в соревнованиях.

4. Учитель должен участвовать в игре, чтобы создать желаемый тактический вариант (момент).

5. Учитель вступает в игру, чтобы создать необходимый эффект, при этом он должен уметь показать сильные стороны соперника или, наоборот, – слабые.

6. Необходимо проводить обсуждение, как лучше сыграть в том или другом конкретном случае.

7. При любой тактической ошибке следует останавливать игру, при необходимости нужно дать отдохнуть игрокам и снова начать правильную игру, отработку ударов.

8. Необходимо все время наблюдать за игрой или производить киносъемку, показывать сильные и слабые стороны обучающихся, задавать наводящие вопросы занимающимся.

11. ОБЩАЯ ТАКТИКА ИГРЫ В БАДМИНТОН

Игру можно разделить на подачу и приём подачи, на атаку и защиту.

Подача и приём подачи

Низкая короткая подача к центральной линии (к центру). Подающий должен уметь подавать справа и слева.

Эта подача предоставляет принимающему игроку мало времени, так как волан пролетает короткое расстояние, но, с другой стороны, для приёма подачи нет необходимости преодолевать большие расстояния, так как волан подается почти рядом с принимающим игроком. При этом ограничивает угол приёма подачи, т. е. при любом варианте, теоретически, отражённый волан проходит в пределах досягаемости подающего игрока и его партнёра.

Приём подачи

Если волан принимается, ниже уровня окантовки сетки, принимающий подачу может применять следующие ответные удары:

– в тело игрока, подающего подачу, или по углам сетки, заставляя противников сдвигаться к боковым линиям;

– низкая скрытая «свеча», которая обычно подается глубоко под удар противников слева.

Если волан принимается на уровне окантовки сетки или выше окантовки, принимающий может применять следующие ответные удары:

– флеш (атака стрелой);

– удар толчком в полполя площадки, к боковым линиям, заставляя противника:

а) поднять волан вверх;

б) освободить часть площадки от защиты;

в) создать сомнение в том, кому из противников (подающему или его партнеру) следует играть в создавшейся ситуации;

г) играть высокую «свечу» назад.

– удар в правую часть тела подающего партнёра и тем самым или сразу же выиграть или вынудить подающего партнёра выполнить стеснённый удар.

Низкая подача к боковой линии

Эта подача может быть одним из вариантов вышеуказанной подачи, она заставляет принимающего отойти от своего основного положения в сторону площадки. При этой подаче можно послать волан подальше от ракетки принимающего, при которой довольно трудно отразить волан. Но в то же время эту подачу трудно подать точно и трудно обмануть принимающего. Кроме того, принимающий может более активно сделать ответный удар в открытое место вдоль линии и резко по диагонали.

Более уверенно эта подача играется в левую половину площадки, так как волан приходится принимать слева и наиболее вероятный ответный удар последует под более сильный удар подающего или его партнера справа.

Приём короткой подачи к боковой линии

При приёме такой подачи следует воспользоваться открытыми углами площадки как по прямой линии подающего, так и по диагонали в крайний левый угол площадки противника. Следует выждать и определить, куда перемещается противник, и в соответствии с этим ударить волан в правую или в левую сторону площадки.

Щелчок-подача (лёгкая или хлёсткая подача)

Эта подача применяется как вариант подачи в парной игре для того, чтобы сместить игрока, принимающего подачу, назад и устранить угрозу преобладания противника на сетке, вынудить соперника, ввиду неожиданности, произвести слабый ответный удар или выполнить высокий защитный удар. Можно сразу же выиграть очко, так как противник не успевает отойти назад и произвести удар. Эта подача может производиться к центру и к боковой линии.

При приёме подачи в центре ограничивается угол ответного удара, и создаются затруднения в возвращении игрока к сетке.

При приёме волана у боковой линии принимающий игрок уходит очень далеко от сетки, от своего центрального места. В то же время некоторые игроки хорошо освоили ответный удар на эту подачу в крайний задний правый угол площадки подающего и имеют достаточно времени для своего возвращения в центральное место.

Отражение щелчка-подачи при подаче к центру

Если принимающий своевременно отойдёт к месту парашютирования волана, то он сможет выполнить атакующий удар-смеш по центру в ноги или в тело подающего игрока. Если принимающий несколько задержится, то он должен играть укороченный по центру или быструю «свечу» в левый угол площадки подающего игрока.

Если же принимающий игрок переместится в точку удара поздно, то надо играть высокую защитную «свечу», чтобы иметь время для возвращения в центральное положение.

Во всех случаях, когда подача идёт низко над сеткой, то атакующий удар-смеш не выполним, поэтому лучше играть укороченные удары или глубокие (защитные) «свечи» подальше от партнёра подающего игрока.

12. АТАКУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ ИГРОКОВ

Применяется между задней линией подачи и задней линии площадки в следующие удары:

1. Медленный укороченный удар играть в центр, провоцируя несогласованность среди противников. Можно также играть к более медлительному или к более способному противнику.

2. Атакующая свеча должна играться довольно низко, но не должна быть она перехвачена и направляется в левую сторону площадки, или ближе к медлительному и менее сильному партнеру противника в ожидании укороченного удара.

3. Полусмеш или смеш с подрезкой должен направляться точно и под таким углом, чтобы обеспечить непрерывную атаку.

Все три удара выполняются с целью выигрыша, или заставить противника ошибиться или поднять волан над сеткой.

Для проведения атаки между задней и передней линиями подачи и ее поддержания выполняются следующие удары:

1. Смеш в правую часть тела ближайшего игрока или в место свободное от противника.

При выполнении удара смеш необходимо ожидать диагональных ударов и всегда учитывать угол вероятного ответа на смеш. При ударе в тело игрока надлежит вынуждать его к ошибке, стараться выполнять диагональные удары с обычным замахом вправо или влево. При смеше уметь изменять скорость и направление полета волана.

2. Плоские удары стараться выполнять, как указано ранее, но остерегаться при этом перехватывания волана, так как при таком перехвате возможная потеря атаки.

3. Укороченные удары и атакующие быстрые «свечи» применяются как обманные, неожиданные, случайные.

Между линией передней зоны и сеткой игроку всегда нужно держать ракетку вверх на высоте окантовки сетки (кромки сетки) и выполнять следующие удары:

1. Волан необходимо посылать лёгким ударом, слегка касаясь его. Волан должен быть направлен или в тело противника, или на свободное место. В этом случае более крутой угол ответного удара важнее, чем скорость, поскольку быстрый плоский удар или может попасть на ракетку противника, или вылетит за линии площадки.

2. Ракетка удерживается в руке ослабленной хваткой, волан посылается вяло и так, чтобы он падал почти вертикально вниз, как можно ближе к сетке на стороне противника.

Примечание.

При выполнении диагональных смешей (косых смешей) и укороченных ударов по диагонали надо помнить, что волан летит дольше времени. Сила удара и скорость волана несколько уменьшаются, и это дает противнику возможность приготовиться для отражения атаки и выбора места, куда может быть отражён волан (свободное место на площадке). Диагональные (косые) удары следует выполнять тогда, когда на площадке противников образовалось свободное от защиты место.

Не следует применять диагональные и плоские удары у сетки в том случае, когда противнику их легко перехватить.

13. ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ИГРОКОВ

Между задней линией площадки и линией задней зоны единственным защитным ударом из этой зоны является «свеча». Если потеряно равновесие, то «свеча» должна быть прямая, далёкая и очень высокая, чтобы иметь время занять основную защитную позицию в середине площадки.

Между задней и передней линиями подачи защитные действия от атакующего удара-смеша или плоского удара противника выполняются следующими ударами:

1. Скрытой «свечой», при этом «свеча» должна быть достаточно высока, чтобы избежать её перехватывания, и различной по направлению, чтобы атакующий удар-смеш передвигался из одной стороны площадки в другую.

2. Укороченными ударами в разные углы сетки или в полполя быстрыми ударами (плоскими диагональными) или ударами в тело противника, пробившего плоский удар-смеш.

3. Подставкой (лёгким ударом) в ответ на плоский удар-смеш.

Для выполнения этих ответных защитных ударов необходимо занимать место, приближённое к сетке, высоко удерживать ракетку и перехватывать воланы над сеткой, движением кисти направлять волан или круто вниз в тело противника, или направлять волан на свободное место.

Отражение толчка-удара при атаке противника производится следующими ударами:

1. Если волан на высоте окантовки сетки, применяется ответный толчок волана.

2. Если волан ниже уровня окантовки, то проводится очень аккуратная подставка.

Защита между линией передней зоны и сеткой когда волан принимается с самого пола.

В этом случае следует выполнить скрытую «свечу», но довольно высокую, чтобы иметь время для восстановления равновесия.

Если же игрок находится в равновесии, то надо играть «свечу» так, чтобы её не мог перехватить противник, но при этом направлять свечи в разные стороны к боковым линиям площадки, вынуждая противника сделать ошибку.

Если волан принимается у самой окантовки сетки, то надо выполнять удар в один из углов площадки, не поднимая волан вверх.

14. ПАРНЫЕ ИГРЫ

Расположение игроков на площадке – исходные положения для игрока, подающего подачу и принимающего подачу. В начале игры каждая пара занимает переднезаднее атакующее расположение.

При низкой короткой подаче подающий игрок стоит по возможности ближе к линии передней зоны (30–120 см), чтобы после удара быстро переместиться в место скрещения центральной линии и линии передней зоны, по возможности ближе к центральной линии, чтобы находиться на одинаковом расстоянии от боковых линий площадки. Партнёр подающего игрока подачу занимает центральное положение так, чтобы находиться на одинаковых расстояниях от боковых линий площадки, при этом даёт возможность играть: плоскими ударами и скрытыми «свечами» в полполя; быстро отразить волан, отбитый принимающим после подачи партнёра, а также хорошо видеть принимающего подачу.

Принимающий подачу стоит (по возможности) ближе к передней линии подачи на правой стороне площадки, около центральной линии, так, чтобы защитить уязвимые места слева при возможной плоской подаче. В то же время он должен не забывать о возможности противника выполнить лёгкую подачу к задней линии парной площадки. При этом нужно стоять так, чтобы защитить левую сторону площадки, но не оставлять «окно» справа. Партнёр принимающего подачу должен располагаться на площадке так, чтобы он мог быстро передвинуться в любую точку площадки и в то же время мог всегда поддержать атаку, начатую его партнером.

Все игроки должны всегда находиться в равновесии, быть активными, постоянно передвигаться в любую сторону и поддерживать атаку, начатую подающим игроком подачу или принимающим её, пытаться постоянно контролировать игру.

1. Последующие положения игроков для атаки и защиты.

При защите партнёры располагаются в параллельном расположении, а при атаке – в переднезаднем расположении. Расположение игроков – параллельное или переднезаднее – зависит от ситуации игры.

2. Защитные действия игроков.

Каждый игрок может, легко передвигаясь, принимать любой волан на своей половине площадки. Не должно быть явных «окон» т. е. незащищённых мест.

3. Атакующие действия игроков.

Партнёр у сетки движется так, чтобы перехватить все воланы у сетки, толчки, плоские удары, подставки и переводы. Его партнёр атакует воланы, отражая при этом плоские удары, пропущенные его партнером.

4. Изменение расположения игроков от атаки к защите и от защиты к атаке.

4.1. От атаки к защите.

Любой игрок, если он вынужден сыграть скрытую «свечу» или защитную «свечу», вместо того, чтобы ударять волан вниз, должен двигаться назад к центру ближайшего полполя. Его партнёр движется к другой половине площадки.

4.2. От защиты к атаке.

Игрок, на стороне которого волан послан вверх, движется назад для атакующего удара вниз. Его партнёр перемещается вперёд к точке скрещения центральной линии с передней линией зоны, тем самым завершая атаку на сетке. Если же атака начинается на середине поля, атакующий игрок устремляется за ударенным им воланом к сетке, в то время как его партнёр остаётся сзади.

Особенности парных женских игр

Вышеизложенные предложения о тактике парных игр полностью относятся и к тактике парных женских игр, за следующими исключениями:

1. Поскольку атакующий удар-смеш девушки обладает меньшей силой и скоростью полёта волана, то его следует выполнять реже. Следует чаще применять свечи на заднюю линию и точнее – укороченные удары на сетку в переднюю зону, принуждая противниц к ошибке и набрасыванию волана на верный атакующий удар – смеш. В этом случае для завершения атаки надлежит применять удар – смеш.

2. При подаче на игрока уместны высокие подачи к линии задней зоны, так как они в парной женской игре менее опасны. В то же время целесообразно подавать и короткие подачи, так как немногие девушки рискуют стоять при подаче у самой линии передней зоны и выполнять атаку стрелой при подаче.

Примечание. В парных играх желательно все удары выполнять ударом справа и играть слева только по воланам, летящим низко. При ударе справа розыгрыш очка чаще приводит к атаке – таково правило. Но в соответствии с обстоятельствами и со способностями игрока возможны исключения из правил.

Смешанные парные игры

Расположение партнёров на площадке.

При подаче юноша обычно располагается в 150–210 см от линии передней зоны, то есть подаёт от своего основного центрального места. Партнёрша при подаче юноши стоит всегда на линии передней зоны подачи или чуть ближе к сетке, по возможности ближе к центральной линии. На левой половине площадки девушка имеет возможность отбить все удары справа, используя хватку ракетки «сковородкой».

При приёме подачи юношей девушка должна стоять обычно на своей половине площадки или впереди линии передней зоны и, по возможности, ближе к центральной линии. Некоторые юноши, склонные к атаке и весьма агрессивные, предпочитают, чтобы при их приёме подачи девушка стояла сзади юноши. Если юноша после атаки стрелой остается у сетки, то девушка должна защищать заднюю часть площадки. С задней зоны площадки девушка должна, по возможности, быстро продвигаться в переднюю часть площадки для защиты сетки и поддержания атаки.

При подаче и приёме подачи девушкой применимы основные положения, описанные при парных мужских и женских играх. Последующее расположение после подачи или приёма подачи в смешанной парной игре основным является переднезаднее расположение партнёров. Такое расположение особенно важно для организации атаки и поддержания атакующего стиля игры. В то же время параллельное расположение игроков, как в юношеской парной игре, возможно только в том случае, если девушка исключительно сильна и, по существу, равноценна юноше.

Более медлительная и менее сильная девушка должна играть в зоне между сеткой и передней линией зоны примерно на 1/3 площадки, в то время как юноша, более сильный, играет на 2/3 площадки между передней и задней линиями подачи. В этом случае может образовываться свободное пространство между ними шириной примерно более 180 см.

Подача и приём подачи.

Подачи в смешанных играх в основном подаются те же, что и в парных играх, но со следующими отличиями:

1) на девушку чаще подаётся высокая подача для того, чтобы оттянуть её со своего основного места назад (эту подачу лучше применять против девушек, не обладающих сильным и точным ударом сверху);

[Высокая подача на юношу подаётся редко, так как мужчина стремится более уверенно пробить сильный смеш с любой части площадки].

2) быстрая плоская подача, особенно к центральной линии, чаще применяется против девушки под её удар слева или на свободное место.

Приём подачи.

Более медлительная девушка обычно отвечает на подачу ударом от сетки вверх. Более быстрая девушка успевает ответить на подачу ударом в полполя вниз, т. е. атакующим ударом.

Юноша во всех случаях должен отбивать подачу ударом вниз для завоевания атакующего положения. Для прикрытия задней части площадки юноша должен отойти назад, но в этом случае он должен играть на девушку, стараясь достичь такого положения, чтобы волан опять возвратился к нему или под удобный ответный удар своей партнёрши.

Как при подаче, так и при приёме, юноша и девушка должны играть таким образом, чтобы как можно больше «измотать» девушку противоположной стороны, поскольку она является более слабым звеном, может скорее устать от такой игры и начнёт больше ошибаться.

15. ОСНОВНАЯ ТАКТИКА ПАРНОЙ СМЕШАННОЙ ИГРЫ

В парной смешанной игре на юношу возлагается очень трудная задача – защита от атаки большей части площадки. И поэтому его задача – вести игру так, чтобы не поднимать волан вверх и в то же время принуждать своих противников поднимать волан вверх для последующей атаки. Обе стороны должны применять удары на сетку и удары в полполя, вынуждая поднять волан вверх. Если волан при этом поднимается вверх на небольшую высоту, то юноша должен применять быстрый плоский удар. Если же волан поднят на большую высоту, то юноша должен применять смеш или быстрые укороченные удары. Во всех случаях атака должна быть доведена до победного конца.

Тактика юноши в атаке

1. В игре, когда принимающий выполняет далёкий атакующий удар или посылает волан вверх, атакующий должен сильно и прямо играть в тело соперника или к задней линии площадки. Если юноша и девушка сдвинулись к одной из боковых линий площадки, то атакующий юноша должен выполнять быстрый диагональный удар слева направо или справа налево.
2. При высокой подаче к задней линии площадки принимающий юноша должен выполнить крутой смеш (либо к боковым линиям, либо по прямой, либо по диагонали или в тело соперника).
3. При глубокой подаче к задней линии площадки принимающий юноша должен выполнять быстрые укороченные удары к боковым линиям, стараясь при этом измотать девушку или вытянуть её или партнера в переднюю зону площадки. Все удары могут сочетаться с крутыми диагональными смешами.

Тактика юноши в защите

1. При приёме волана в полполя ниже уровня окантовки сетки юноша отвечает ударами на сетку или энергичными ударами в полполя, а также может играть скрытый «свечой» глубоко (далеко) под удар противника слева.
2. При приёме плоских ударов юноша, находясь в равновесии и хорошем расположении, должен играть плоскими ударами. Для снижения скорости игры необходимо играть на женщину, включая ее в игру.
3. При приёме смеша юноша должен отвечать на свободное место в площадку или в тело бьющего смеш игрока, но более вероятно ограничиться точными ударами на сетку для энергичных ударов.

Тактика девушки в смешанной парной игре

Девушка должна всё время держать ракетку на высоте окантовки сетки, стараться принять волан как можно раньше и добить его вниз или сыграть очень точной подставкой, которая при этой игре особенно важна.

Тактика девушки в атаке

1. Девушка должна брать только те воланы, которые она может принять впереди себя. Те удары, которые она не может удобно взять, должен принимать юноша, так как он имеет больше времени для того, чтобы видеть полёт волана и больше времени для подготовки ответного удара.
2. Волан, который подлетает выше уровня окантовки сетки, женщина должна лёгким ударом направить вниз, круто в полполя, между противниками или в тело противника, но с минимальным замахом ракетки назад.
3. Девушка должна избегать плоских ударов, которые могут привести к тому, что волан вылетит из площадки или попадёт прямо на ракетку противника.

Тактика девушки в защите

1. Воланы, которые принимаются противником ниже окантовки сетки, следует встречать на сетке, как раз над окантовкой. Скрытые «свечи» надо выполнять низко и глубоко (далеко), на заданную зону площадки.

2. Воланы при плоских ударах следует бить вниз или атакующим ударом в углы площадки, или по волану ракеткой мягким ударом.

3. Если воланы при полёте встречаются раньше, то надо бить быстрые укороченные удары вниз и в углы площадки. Если поздно, то применяются атакующие удары у сетки.

Детальная тактика высокой подачи на девушку

При высокой подаче на девушку, которая может быстро двигаться к задней линии площадки, необходимо играть полусмеш или быстрый укороченный удар на свободное место в переднюю зону площадки.

После этого удара она должна быстро перемещаться к сетке (она перекрывает 3/4 сетки, а 1/4 часть сетки должен перекрыть её партнёр), ожидая продолжение игровой ситуации.

В том случае, если девушка медлительна, то она, имея небольшой диапазон выбора ударов, должна бить по волану высокую защитную «свечу» или играть быструю «свечу» в дальний левый угол площадки.

Плоская подача девушке под её удар слева

Юноша, играя с боковой линии, может подать плоскую подачу, при которой волан, летя быстро и плоско, направляется в место скрещения центральной и задней линии.

Если девушка может играть, прогнувшись назад из-за головы, то она должна отбивать волан в тело подающего или на свободное место площадки.

Если же она не может выполнять удар в прогибе из-за головы, то она должна занять положение для удара слева (не забывая о возможности подать и к правому углу) и ударить высокую «свечу» на заднюю зону площадки.

Девушка стоит за юношей, когда он принимает подачу

Сильные и энергичные мужчины могут выиграть подачу одним ударом, стоя у передней линии подачи (атака «стрелой»). Однако такая атака может быть отражена ударом противника назад. В таких случаях девушка должна страховать юношу, находясь при его приёме подачи позади него. Она в этом случае должна крикнуть своему партнеру «назад» и продолжать отбивать воланы до тех пор, пока он не сможет вернуться на своё место – на середину площадки.

Защита в парной игре

Некоторые пары, даже когда им угрожают смешем, продолжают занимать переднезаднее положение.

Другие пары в аналогичной ситуации располагаются так: девушка стоит в 90–120 см от центральной линии у сетки и пытается перехватить диагональные смеши (эти смеши слабее прямых) и укороченные удары, в то время как юноша пытается принять быстрый прямой смеш или прямые укороченные удары.

На такую защиту можно отвечать следующими ударами:
– крутой смеш прямо или слегка влево от девушки;
– прямой смеш в тело юноши;
– прямой укороченный удар;
– смеш между юношам и девушкой;
– быстрая низкая атакующая «свеча» над девушкой.

16. ОДИНОЧНЫЕ ИГРЫ

Начальное положение спортсменов на площадке

Подающий игрок обычно должен стоять близко от центральной линии – в 120–150 см от линии передней зоны площадки.

Принимающий подачу игрок должен стоять на правой стороне площадки около центральной линии в 150–180 см от линии передней зоны, на левой стороне площадки, в 60–90 см от центральной линии, на таком же расстоянии от линии передней зоны, как и на правой стороне площадки.

Центральное положение игрока на площадке.

Каждый игрок имеет свое центральное положение на площадке в зависимости от своего роста и индивидуальных особенностей. Это центральное место расположено в 120–180 см от линии передней зоны. В то же время расположение центрального места зависит от силы удара слева и скорости передвижения игрока по площадке. В зависимости от хода игры спортсмен должен передвигаться слева направо к боковым линиям и вперед–назад к сетке и задней линии площадки. В то же время после каждого удара игрок должен возвратиться в свое центральное положение.

Подача во время игры

В правую часть площадки следует подавать в место скрещения центральной линии с задней линией площадки, так как такая подача ограничивает угол атаки. В левую часть площадки надлежит подавать в угол, ограниченный боковой и задней линией площадки, так как из этого места противнику трудно атаковать игрока в его левом углу.

Короткая подача в одиночной игре применяется очень редко и только игроками, имеющими довольно сильный удар слева.

Высокие подачи следует варьировать по высоте и местоположению.

Приём подачи

Высоко далёкая подача отражается глубокой (далекой) «свечой» на заднюю линию площадки или подрезанным смешем, а также медленным укороченным ударом, обычно в угол сетки. Низкую подачу отражают низко над сеткой или низко и быстро под удар слева.

17. ОСНОВА ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ВО ВСЕХ ИГРАХ

1. Как можно реже поднимать волан вверх (за исключением одиночных игр).
2. Сохранять атаку при любых обстоятельствах: а) двигаться на волан; б) при первой возможности бить волан только вниз.
3. Играть прямо в тело противника или на свободное место.
4. Точно бить по диагонали, когда противник не возвращается в свое центральное положение и не отбивает волан вверх.
5. Между ударами всегда стараться занимать свое центральное положение.
6. Играть на более слабого или более медлительного противника.
7. Стараться атаковать под удар противника слева.
8. Уметь сосредоточиться и стараться не совершать непредвиденные ошибки.

Примечание. Практический фундамент в тактической подготовке может быть заложен только при систематическом участии в соревнованиях, где обучающийся может проверить различные тактические варианты приобрести соревновательный опыт. Такие соревнования должны быть различного ранга. Соревновательная практика может быть шкалой тактического мастерства только в том случае, если каждое выступление оценивается тренером-преподавателем (учителем) и самим учеником, и на основе выводов ставятся новые тактические задачи.

Краткое содержание правил игры Международной федерации бадминтона

Начало встречи.

Прежде чем начинается матч, необходимо определить, кто из игроков будет подавать первым. В этом случае используется волан или монета. Производится бросок волана или монеты, после чего выигравший игрок должен сделать выбор: подавать или принимать первым; начинать игру на одной или другой стороне корта.

Игрок, проигравший бросок, должен осуществить выбор из оставшихся вариантов.

Система счёта очков в матче.

Матч состоит максимум из трёх геймов.

Игрок, выигравший розыгрыш, должен добавить к своему счёту очко. Игрок, который первым набирает 21 очко, выигрывает гейм, если счёт в гейме становится 20:20. Игрок, который первым набирает разницу в 2 очка, выигрывает гейм. Если счёт в гейме становится 29:29, игрок, выигравший 30-е очко, выигрывает гейм. Игрок, выигравший гейм, должен подавать в начале следующего гейма.

Смена сторон во время матча.

Игроки должны поменяться сторонами после окончания первого гейма и до начала третьего гейма (если таковой будет), а также в третьем гейме, в состязании одного матча, когда один из игроков первым набирает 11 очков. Если игроки забывают поменяться сторонами, то они должны сделать это сразу же, как только ошибка будет замечена и волан будет находиться вне игры. Счёт остаётся без изменений.

Подача во время игры.

При правильной подаче игроки (подающий и принимающий) должны стоять в подающих пределах по диагонали противоположных сторон корта, не касаясь линий границ этих кортов; никакая сторона не должна причинять неуместную задержку при подаче, как только подающий и принимающий игроки – готовы к подаче. Первое поступательное движение ракетки подающего должно считаться началом подачи. Любая задержка при возвратном движении ракетки во время подачи будет считаться неуместной задержкой; какая-либо часть обеих ног подающего и принимающего игрока должна оставаться в контакте с поверхностью корта в постоянном положении от начала до конца подачи.

Ракетка подающего должна сначала ударить головку волана, который должен быть ниже талии подающего в момент подачи (талией считается воображаемая линия вокруг уровня тела с самой низкой частью ребра подающего игрока). Обод ракетки подающего игрока в момент удара по волану должен быть направлен в нисходящем направлении. Движение ракетки подающего игрока должно происходить в непрерывном движении только вперёд, от начала подачи до её конца. Подающий игрок не должен подавать прежде, чем принимающий готов к приёму подачи.

При подаче полёт волана должен идти по восходящей линии от ракетки подающего до пересечения им сетки так, чтобы, если он не будет отражён, упал в пределах принимающей границы корта.

Подача считается завершённой, как только подающий игрок ударит ракеткой по волану или в своей попытке промахнётся по волану.

Приём и подача в одиночных играх.

Игроки должны подавать и принимать в соответствующих правых сторонах своих кортов, если счёт не открыт подающим игроком или подающий заработал чётное количество очков.

Игроки должны подавать и принимать в соответствующих левых сторонах своих кортов, если подающий игрок заработал нечётное количество очков.

После того, как произведена подача, волан должен отбиваться поочерёдно подающим и принимающим игроками в любом месте на соответствующих им сторонах корта, пока волан будет находиться в игре.

Подача и выигрыш очка.

Если принимающий игрок делает «ошибку» или волан прекращает находиться в игре из-за того, что касается поверхности корта на стороне принимающего, подающий должен выиграть очко. Подающий игрок в этом случае должен подавать снова с другой смежной стороны своего корта.

Если подающий игрок делает «ошибку» или волан прекращает находиться в игре из-за того, что касается поверхности корта на стороне подающего, принимающий игрок должен выиграть очко. В этом случае подающий игрок теряет право подавать, а принимающий становится подающим.

Подача и приём в парных играх.

Игрок от подающей стороны должен подавать с правой стороны своего корта, если подающими игроками не был открыт счёт или было заработано чётное количество очков.

Игрок от подающей стороны должен подавать с левой стороны своего корта, если подающими игроками было заработано нечётное количество очков.

Оппоненты должны действовать так же, но наоборот.

Игрок от принимающей стороны, стоящий диагонально противоположной стороне корта, должен быть принимающим, и только он должен возвращать подачу на противоположную сторону корта. Если за него это делает партнёр, то это считается ошибкой при приёме подачи.

Подача должна производиться с противоположных сторон корта. Принимающие игроки не должны изменять их соответствующие положения на корте, пока они не выиграют очко на их подаче.

Порядок игры и положение на корте.

После того как подача возвращена, волан должен поочерёдно отбиваться любым из игроков подающей и принимающей сторон, пока он не выйдет из игры.

Выигрыш очка.

Если принимающая сторона делает ошибку или волан перестает находиться в игре из-за того, что касается корта принимающей стороны, подающая сторона выигрывает очко. Подающая сторона должна снова подавать, но со смежной стороны своего корта; если подающая сторона делает ошибку или волан перестает находиться в игре из-за того, что касается корта подающей стороны, принимающая сторона выигрывает очко. Подающая сторона лишается права подавать, а принимающая сторона становится подающей.

Подача во время игры.

В любой игре право подавать подачу должно переходить последовательно:

1) от начального подающего, который начал игру с правой стороны корта;

2) к партнеру начально принимающему (так же производится подача из левой части корта);

3) к игроку стороны, начинавшей подавать, стоящему на корте соответственно счёту этой стороны;

4) к игроку стороны, начинавшей принимать, стоящему на корте соответственно счёту этой стороны; и т. д.

Во время игры никакой игрок не должен подавать вне очереди, принимать вне очереди или принимать две последовательные подачи в одной и той же игре.

Любой игрок стороны, выигравшей игру, может подавать в начале следующей игры, и любой игрок проигравшей стороны может принимать.

Ошибки при подаче.

Ошибка при подаче, когда игрок:

1) подавал или принимал вне очереди;

2) принимал или подавал с неправильной стороны корта.

Если была допущена ошибка при подаче, она должна быть исправлена, и игра должна продолжаться, не меняя нового положения игроков для подачи на корте.

Перерывы в игре.

Во время игры, когда одна из сторон достигает 11 очков, оба игрока получают право на 60-секундный перерыв.

Обе стороны получают 2-минутный перерыв между первым и вторым геймами, и еще один 2-минутный перерыв между вторым и третьим геймами.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ВОЛАНОМ И РАКЕТКОЙ

«Салки с воланами»

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

А также можно всех участников разделить на две группы. Например, мальчиков и девочек, которые будут играть отдельно, но на одной площадке. В этом случае каждая группа должна иметь воланы разного цвета.

«Закинь волан»

Площадка разделена бадминтонной сеткой или гимнастическими скамейками на две половины. Обучающиеся разделены на 2 группы и располагаются в одну шеренгу на своих половинах площадки, на расстоянии 2-х метров (для начальной школы, и 4–5 для всех остальных) от сетки (скамеек). Игроки одной команды с воланчиками в руках. По сигналу учителя они выполняют бросок за сетку. Игроки другой команды подбирают воланчики и выстраиваются аналогично первым игрокам. По сигналу – вторая команда выполняет бросок. Команда, в которой было больше переброшено воланчиков, получает одно очко. Теперь игроки располагаются на расстоянии 3-х метров от сетки и повторяют броски. Так с каждым разом игроки отходят от сетки все дальше и дальше. Делают это до тех пор, пока никто не сможет перебросить воланчик или будут перебрасывать лишь отдельные игроки. Затем игра начинается сначала, но броски выполняют левой рукой.

«Очисти свою площадку от воланов»

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

«Эстафета с воланом»

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

«Вратарь»

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

Выполнив 5–6 бросков, игроки меняются местами. Существует 2 варианта подсчета очков: 1 – 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.

«Баскетбол с воланом»

Учащиеся разделены на 2 или 4 группы. Игроки одной команды, передавая волан друг другу, стараются забросить его в кольцо противоположной команды. Перемещения с воланом в руках запрещены. Нельзя вырывать волан из рук соперника, можно только перехватывать.

Игра проводиться одним воланом, когда класс разделен на две самостоятельные группы, которые одновременно играют на одной баскетбольной площадке. или разделены на 4 группы по 2 группы на каждом кольце.

«Охота на волка»

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

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ И РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах / В.Г. Турманидзе: учебное пособие. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008. – 72 с.
2. Бадминтон: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / А.Н. Горячев; А.А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона. – М.: Советский спорт. 2010. – 160 с.
3. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: методические указания / В.М. Мачнев. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. – 27 с.
4. Девис Пэт. Тренер по бадминтону: учебник для тренеров, преподавателей, игроков. – W.B. Sounders Company, 1984. – С. 5–15, 54, 106.
5. Игра бадминтон / А.В. Щербаков., Н.И. Щербакова: учебно-методическое издание. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.
6. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебник для институтов физической культуры. – 1990. – С. 77–83.
7. Скрипко А.В., Шульман В.С. В игре стремительный волан. – Минск: Полымя, 1990. – С. 14.
8. Рыбаков Д.П. Методика обучения технике нападающего удара в бадминтоне по материалам экспериментальных исследований: автореф. дис. … канд. пед. наук. – Л., 1976. – 20 с.
9. Рыбаков, Д.П. Основы спортивного бадминтона / Д.П. Рыбаков, М.И. Штильман. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 192 с.: ил.
10. Турманидзе В.Г. Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. – М.: Чистые пруды, 2009. – 32с.: ил. – (Библиотека «Первого сентября». Серия «Спорт в щколе» вып. 25).
11. Турманидзе В.Г. Методические и биологические основы развития силовых способностей бадминтонистов: учебное пособие / В.Г. Турманидзе, С.Н. Якименко, А.В. Турманидзе. – Омск : Изд-во Ом. гос. ун-та, 2011. – 140 с.: ил.
12. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.
13. Турманидзе В.Г. Обучение бадминтону на этапе начальной подготовки в общеобразовательных учреждениях для обучающихся с различным уровнем физического здоровья: учебное пособие / В. Г. Турманидзе, А. В. Турманидзе. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2013. –192 с.
14. Турманидзе В.Г. Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений) / В.Г. Турманидзе, Л.В. Харченко, А.М. Антропов. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2011. – 76 с.

тел/факс: (495) 637-92-04
www.badm.ru
e-mail:infobadm@yandex.ru

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

Общая характеристика учебного предмета 4
Место учебного предмета в учебном плане 6
Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета 6
Содержание учебного предмета 8
Планируемые результаты изучения учебного предмета 9
Критерии оценивания результатов успеваемости по программе физическая культура "Бадминтон" 10
1. История развития бадминтона 11
2. Инвентарь и экипировка 12
3. Техника безопасности на занятиях бадминтоном 14
4. Площадка и оборудование для игры в бадминтон 16
5. Подготовка обучающихся к техническим приемам в бадминтоне на начальном этапе 17
5.1 Упражнения с воланом 17
5.2 Индивидуальные упражнения с воланом 17
5.3 Индивидуальные упражнения с двумя воланами 18
5.4 Парные упражнения с воланом 19
5.5 Парные упражнения с двумя воланами 20
6. Терминология и основные удары в бадминтоне 20
7. Последовательность обучения техническим приемам и упражнениям в бадминтоне на этапе начальной подготовки 22
7.1 Обучение хвату ракетки (для ударов открытой стороной, закрытой, универсальной) 22
7.2. Разминочные упражнения с ракеткой 23
7.3. Упражнения с воланом и ракеткой (индивидуальные упражнения) 24
7.4. Тренировочные упражнения с ракеткой и воланом 25
8. Обучение технике выполнения ударов в бадминтоне 26
8.1. Обучение короткой подаче закрытой стороной ракетки 26
8.2. Обучение высокодалёкой подаче 27
8.3. Высокий удар сверху открытой стороной ракетки 27
8.4. Игровые стойки (высокая, средняя, низкая, при подаче, приёме, игре) 28
8.5. Обучение техники передвижения по площадке в шесть точек 30
8.6. Обучение подставке открытой стороной ракетки в передней зоне 32
8.7. Подставка закрытой стороной ракетки в передней зоне 33
8.8. Добивание волана на сетке справа открытой стороной ракетки и слева закрытой стороной ракетки 34
8.9. Обучение короткой подаче открытой стороной ракетки 34
8.10. Обучение технике нападающего удара – смеш 35
8.11. Приём смеша 37
8.12. Откидка волана от сетки справа и слева 37
8.13. Обучение короткому (укороченному) удару справа по прямой линии площадки 38
8.14. Удары над головой закрытой стороной ракетки 39
8.15. Приём короткого удара слева и справа на сетку и с отбросом на заднюю линию площадки 39
8.16. Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки 40
9. Основы тактики для начинающих игроков 41
10.Обучение тактике - показом, специальными упражнениями во время игры 42
11. Общая тактика игры в бадминтон 42
12. Атакующие действия игроков 44
13. Защитные действия игроков 44
14. Парные игры 45
15. Основная тактика парной смешанной игры 47
16. Одиночные игры 49
17. Основная тактика действий во всех играх 49
Приложение 1 "Краткое содержание правил игры Международной федерации бадминтона" 50
Приложение 2 "Подвижные игры с воланом и ракеткой" 53
Список использованной и рекомендуемой литературы 55
Содержание 56

НАЦИОНАЛЬНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
БАДМИНТОНА
РОССИИ

© В. Г. Турманидзе, 2016

Национальная Федерация Бадминтона России
119991, г. Москва, Лужнецкая наб. д. 8, оф. 411, 430
тел/факс: (495) 637-92-04
e-mail: infobadm@yandex.ru
сайт: www.badm.ru

9 785903 630646