

Донбаська державна машинобудівна академія
кафедра фізичного виховання і спорту

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС З ДИСЦИПЛІНИ
Теорія і методика викладання бадмінтону

галузь знань А Освіта

спеціальність А7 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Вид дисципліни вибіркова

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Гончаренко О.С. канд. пед. наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту

Затверджено на засідання кафедри фізичного виховання і спорту Протокол № 17 від 06.05.2025 р.

Тернопіль-Краматорськ
2025 р

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНБАСЬКА ДЕРЖАВНА МАШИНОБУДІВНА АКАДЕМІЯ
Кафедра фізичного виховання і спорту

Теорія і методика викладання бадмінтону
(назва навчальної дисципліни)

ОПОРНИЙ КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ

Розробник: Гончаренко О.С. канд. пед. наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту

Затверджено на засідання кафедри фізичного виховання і спорту
Протокол № 17 від 06.05.2025 р.

1. Лекційний курс

Лекція №1: Історія виникнення і розвитку бадмінтону

План

1. Зародження та розвиток бадмінтону в світі.
2. Історія розвитку вітчизняного бадмінтону.
3. Різновиди бадмінтону.
 - 3.1. Пляжний бадмінтон.
 - 3.2. Спідмінтон.
4. Олімпійські турніри з бадмінтону.

Література

1. Гончаренко О.С. Методика навчання гри у спідмінтон в процесі фізичного виховання студентів вищої освіти: методичні рекомендації / О.С. Гончаренко, В.М. Пристинський, С.О. Черненко. Слов'янськ: вид-во Б.І. Маторіна, 2019. 56 с.
2. Камаєва О. К. Теоретико-методичні основи підготовки бадмінтоніста в умовах вузу / О. К. Камаєва. – Харків : ХНАМГ, 2011. – 68 с.
3. Каратник І. В. Теорія і методика спортивних ігор / І. В. Каратник. – Львів, 2013. – 18 с.
4. Кривопальцев В. Я. Бадмінтон для всіх / В. Я. Кривопальцев. – Київ, 1985. – 391 с.
5. Пристинський В.М. Бадмінтон як засіб фізичного виховання студентів: методичні рекомендації / В.М. Пристинський, О.С. Гончаренко, С.О. Шипулін. Слов'янськ: ДВНЗ «ДДПУ», 2013 – 43 с.

1. Зародження та розвиток бадмінтону в світі

Бадмінтон – спортивна гра з ракеткою та воланом. Існує багато версій щодо виникнення цієї гри. Певні судження та деякі об'єктивні факти вказують на те, що сучасний бадмінтон виник з стародавньої гри у волан.

Прийнято рахувати, що бадмінтон виник в давнину на островах

Малайського архіпелагу, звідки розповсюдився в країни Південно-Східної Азії. В XIV ст. в Японії з'явилася гра „ойбане» (Hagoita, або Obahe), що в перекладі означає „літаюче перо». Ракетки для цієї гри виготовлялися з імператорського дерева (Paulownia tomentosa), м'ячиком була недоспіла і спеціально висушена сім'яна коробочка цього ж дерева, в її верхню частину віночком були встромлені маленькі пір'їнки. В одному із давніх манускриптів розповідається, що в 1122 році до нашої ери, в Китаї, під час правління династії Чу, грали в м'яч з пір'ями. Гра називалася „ди-дзяу-ци». Три – чотири гусячих пер з'єднували в одне ціле ободком.

До великої сенсації призвели наскальні рисунки, знайдені в Індії, яким за підрахунками археологів біля двох тисяч років. На рисунках зображені гравці так званої „пеони» (пуне) – праобраз сучасного бадмінтону. У Франції гра схожа на бадмінтон називалася „же-де-пом», що в перекладі означає „гра з яблуком».

В Росії гра схожа на бадмінтон була під назвою „леток». В Європі гра „Jeu devolant» або „coguantin» вперше згадується на початку XVI ст.

Відомий венеціанський мандрівник Марко Поло (1254-1324) свідчив про розповсюдження гри в м'яч з пір'ями в багатьох азіатських країнах.

В 1650 році королева Швеції Крістіна для гри в «м'яз з пером» побудувала корт неподалік від Рояль Паласу (королівського замку) в Стокгольмі, де вона грала в цю гру зі своїми придворними слугами й гостями з інших країн. В Англії у XIX столітті «гра у волан» особливої популярності набула у маєтку герцога Бофорта. Герцог був покровителем асоціації «гри у волан», власником Франт Холлу, де і зараз знаходиться одна з найкращих колекцій античних ракеток і воланів. В 1860 році Ісаак Сиратт видав у світ книгу «Бадмінтон-Батлдор-нова гра», де були описані перші правила гри. Англійські офіцери, які проходили службу в Індії, виявили зацікавлення цією грою, заснували у 1875 році офіцерський клуб «Фолькстоун». Першим президентом Асоціації «гри у волан» став полковник Долбі, який також брав активну участь у творенні нових правил гри.

Точно відомо, що бадмінтон був завезений в Англію з Індії. Саме з Індії в 1872 році повернулася група офіцерів англійських колоніальних військ, які продемонстрували гру з воланом в курортному містечку Бадмінтон, що недалеко Лондона, в графстві Глостершир. **1872 рік** вважають роком народження спортивної гри в волан, яка отримала назву „бадмінтон». В цьому ж році граф Бьюфорт

створив в своєму маєтку спортивний клуб „Бат Бадмінтон Клуб”. В цьому ж клубі були розроблені спеціальні ракетки, м’ячі та правила для нової гри.

Сучасний бадмінтон розпочався з кінця XIX ст., перші клубні турніри були жорстко регламентовані. Наприклад, чоловікам, згідно статуту клубу, строго наказувалося виступати в костюмах за тодішньою модою: чорний піджак і високі чоботи. Жінкам дозволялося грати тільки в довгих спідницях і капелюхах.

В березні 1898 року відбувся перший офіційний турнір з бадмінтону, а 4 квітня 1899 року в Лондоні – проведений перший всеанглійський чемпіонат. Кількість клубів за період 1901-1911 років збільшилась у декілька разів.

Бадмінтон поступово завойовував популярність. Почалося і виробництво воланів. Перший патент на їх виготовлення був виданий в Англії у 1898 році міс Енні Джексон.

4 липня **1934 року** в Лондоні створена **Міжнародна федерація бадмінтону – IBF (INTERNATIONAL BADMINTON FEDERATION)**, що

дозволило розвиватися бадмінтону як самостійному виду спорту. В 1935 році президентом був вибраний сер Джордж Алан Томас.

Згідно статуту IBF з 1948 року раз в три роки проводиться розіграш Кубка Томаса (з 1982 року раз в два роки) (сер Томас 29 разів представляв країну на міжнародних турнірах в період з 1902 по 1929 роки, 21 раз ставав чемпіоном відкритого чемпіонату Англії та 90 разів перемагав в різних національних турнірах) (серед національних чоловічих команд) і Кубок Убер (з 1955 року) (з 1984 року раз в два роки) (Бетті Убер – 13-ти разова переможниця відкритого чемпіонату Англії) серед національних жіночих команд.

Міжнародна федерація проводить також ряд офіційних особистих турнірів. Одним із них є Відкрита першість Англії, яка проводиться у Вімблдоні, та колись рахувалась неофіційною першістю світу. Вперше Відкрита першість Англії відбулася в 1899 році.

З 1963 року проводиться Кубок Гельвеції (Швейцарія).

В 1967 році був заснований Європейський Союз бадмінтону – EBU (EUROPEAN BADMINTON UNION).

Проводяться Чемпіонати Європи і Азії. З 1968 року проводиться особистий чемпіонат Європи, а з 1972 і командний чемпіонат Європи.

Перший офіційний особистий **Чемпіонат світу** пройшов в

травні 1977 року в м. Мальме (Швеція). Переможцями першого чемпіонату світу були: серед жінок – Л. Кеппен (Данія); серед чоловіків – Ф. Дельфс (Данія); серед жіночих пар – Е.Тогану-Е.Уено (Японія); серед чоловічих пар – Чун Чун-Дж. Вахджуді (Індонезія); серед змішаних пар – С. Сковгород-Л. Кеппен (Данія).

В 1977 році на 79-й сесії Міжнародного олімпійського комітету (МОК) в Празі ІБФ була визнана керуючою організацією бадмінтону, яка відповідає критеріям Олімпійської хартії.

Змагання по бадмінтону традиційно включаються в програми Азіатських ігор та Ігор Британської співдружності. На Олімпійських іграх 1972 року в Мюнхені проводилися показові виступи по бадмінтону. З 1992 року бадмінтон входить в програму Олімпійських ігор. Етапи історичного розвитку бадмінтону:

Етапи	Тривалість	Спрямованість етапу
I	2 тис. до Р.Х. – 1650 .Р.Х.	Праобраз бадмінтону. «Гра у волан».
I	1650-1898 рр.	Становлення гри «Бадмінтон».
I	1898-1972 рр.	Міжнародний розвиток бадмінтону, як вид спорту.
I	1972-1992 рр.	Входження «Бадмінтону» в олімпійську родину видів спорту.
V	1992-сучасність	Новітній розвиток «Бадмінтону»

В 2006 році Міжнародні федерація бадмінтону (ІБФ) змінила свою



назву і тепер називається Всесвітня федерація бадмінтону (BWF).

З 2006 року також були введені нові правила гри в бадмінтон. Основні зміни стосувалися: гра ведеться до 21 очка (а не як колись чоловіки та пари до 15 очок, а жінки до 11 очок); кожен розіграш приносить очко (а не як згідно старих правил очко можна було здобути тільки на своїй подачі, а на подачі суперника можна було тільки забрати подачу); при парній грі пара має тільки одну подачу, і при її втраті подачу здобувають суперники (згідно старих правил кожна пара, не враховуючи першої подачі в геймі, мала по дві подачі).

Також був період (старих правил), коли Міжнародна федерація на пів року ввела була правила – гра велася з п'яти геймів (партій) до 7 очок, очко здобувалося лише на своїй подачі (перемагав гравець який перемагав у 3 геймах). Також з 2014 року Всесвітня федерація вводить експериментальні правила на певних змаганнях, коли гейм триває до 11 очок, а матч (гра) відбувається з 5 геймів (до перемоги утрьох).

Загалом 10 країн протягом 1992-2012 років на Олімпійських іграх з бадмінтону ставали призерами змагань. Найбільше медалей (16 золотих, 8 срібних та 14 бронзових) у команди Китай; на другому місці команда Південної Кореї (6 золотих; 7 срібних; 5 бронзових медалей); на третьому – Індонезія (6 золотих, 6 срібних, 6 бронзових); далі відповідно Данія (1; 2;3), Малайзія (3 срібних, 2 бронзових медалей), Великобританія (1 срібна, 1 бронзова медаль), Нідерланди та Японія по 1 срібній медалі, Індія та Росія по одній бронзовій медалі.

2. Історія розвитку вітчизняного бадмінтону

1957 рік вважається роком народження вітчизняного бадмінтону, коли представники СРСР В. Демін, Н. Соколов, С. Замуруєва, Н. Калашніков на **Всесвітньому фестивалі молоді і студентів** у Москві зустрілися із закордонними спортсменами – бадмінтоністами.

В 1959 році був проведений перший особистий чемпіонат Москви. Переможцями стають В. Демін та С. Замуруєва.

В 1960 році відбулася перша спортивна зустріч між містами Львів – Москва, яка пройшла поблизу Львова в Сокільниках у спортивному залі

„Шахтар”. Саме львів'яни були першими на Україні, які зайнялися спортивним бадмінтоном. Серед бадмінтоністів Львова виділялися такі спортсмени: Богдан Олійник, Євгеній Шпаргала, Володимир Дерій, Володимир Панін, Я. Гавур, Є. Горбанський, В. Погорілий, Я. Утрисько, В. Сущенко, Агнія Карцуб, Олімпіада Марчева (Большая), К. Немеш.

В грудні 1961 року в московському манежі ЦСКА відбувся старт перших офіційних всесоюзних командних змагань. Турнір зібрав московські колективи: „Труд”, „Буревісник”, збірні команди Харкова, Львова, Ленінграду, московської області, Алма-Ати і Душанбе. Третє місце отримала збірна команда Харкова.

В 1962 році вже зустрічались команди республік (УРСР, БРСР, РРФСР, АзРСР, КазРСР, ТаджРСР), а також міст Москви і Ленінграду.

В 1962 році відбувся перший чемпіонат УРСР. Чемпіонами стають: серед жінок - А. Карцуб (м. Львів), серед чоловіків - В.

Лівшиц (м. Харків). Серед інших львівських призерів були: перше місце в жіночій парі отримали А. Карцуб - О. Марчева; перше місце в змішаній парі отримали Б. Олійник - О. Марчева; чоловіча пара Б. Олійник-В. Дерій стали срібними призерами.

Щороку в Москві розігрувався Кубок космонавтів СРСР. Володарями Кубку ставали такі українські команди: „Метеор» і ДІБІ (Дніпропетровський інженерно – будівничий інститут) із Дніпропетровська.

У Дніпропетровську був організований потужний спортивний осередок бадмінтону. Олег Лобизнов, який організував секції бадмінтону, пізніше отримав звання заслуженого тренера України. Анатолій Гайдук і Поліна Дедик започаткували гру в волян у заводському спортивному клубі

„Метеор». Імена

бадмінтоністів м. Дніпропетровська відомі на цілу країну, найбільш знані – Ірина Шевченко, Костянтин Вавілов, Микола Пешехонов, Анатолій Єршов, Наталя Дамаскіна, Надія Литвинчева, Алла Продан, Володимир Шиян. Піонером бадмінтону в Києві вважають вчителя фізичного виховання одного із дитячих санаторіїв Володимира Томашевського, в минулому відомого майстра з боксу. Першими хто досягнув найвищих результатів з київської секції стали Ніна Мякішева та Віктор Швачко (неодноразовий чемпіон країни).

Чемпіонати країни (СРСР) по бадмінтону проводяться з 1963 року. В 1964 році в одиночній категорії львів'янка А. Карцуб стала бронзовою призеркою Всесоюзного чемпіонату. В 1965 році чемпіонами СРСР в жіночій парній категорії стали львів'янки А. Карцуб та О. Марчева (Большая). В 1968 році вихованець львівського бадмінтону В. Андропов у парі з харків'янином В. Лівшицем стали срібними призерами першості СРСР.

Радянські бадмінтоністи свій перший міжнародний матч провели в 1967 році з командою НДР.

Юнацькі першості СРСР по бадмінтону беруть свій початок з 1969 року. З 1971 року проводяться змагання на Кубок СРСР.

3 січня 1975 року СРСР був прийнятий в Міжнародну федерацію бадмінтону. Цього ж року Федерація бадмінтону СРСР

вступила в Європейський союз бадмінтону.

Команда радянського союзу вперше виступила на юніорській першості Європи в 1975 році.

Бадмінтоністи СРСР дебютували на чемпіонаті Європи в 1976 році, в столиці Ірландії м. Дубліні, де зайняли сьоме місце.

В 1977 році вперше в Радянському союзі був проведений Кубок Гельвеції, який закінчився перемогою радянських спортсменів.

У 1984 році спортсмени радянського союзу вперше прийняли участь в змаганнях Кубка Томаса, а 1986 року жіноча команда стала учасницею Кубка Убер.

В 1988 році Федерація бадмінтону СРСР організувала у Москві етап розіграшу Кубка Європейських чемпіонів.

Чемпіонати України з бадмінтону проводяться з 1992 року.

В Дніпрі, Харкові, Одесі, Києві, Миколаєві, Львові, Донецьку, Вінниці, Лисичанську, Івано-Франківську, Житомирі створені хороші школи бадмінтону, які дозволяють виховувати висококласних спортсменів, проводити турніри різного рівня для дітей, дорослих, любителів і ветеранів цього виду спорту.

В 2009 році вперше в Україні пройшов міжнародний турнір серії International Challenger – Kharkov International, який став щорічним і збирає багатьох сильних гравців не тільки Європи, але й світу.

На Іграх XXV Олімпіади в Барселоні (Іспанія) 1992 року у бадмінтоні розігрувалося 4 комплекти медалей (в одиночному та парному розрядах, чоловічих та жіночих). На наступних Олімпійських іграх (Атланта 1996 рік) було добавлено ще один комплект нагород - у змішаному розряді змагань.

На Іграх XXVI Олімпіади в Атланті (США, 1996 рік) вперше самостійною командою виступили спортсмени України. Бадмінтон представляли вихованці СДЮШОР «Метеор» (м. Дніпропетровськ) – Владислав Дружченко, Олена Ноздрань і Вікторія Євтушенко. Дані спортсмени також представляли Україну і на XXVII Іграх Олімпіади у Сіднеї (Австралія 2000р.). Однак, вони не досягли значних результатів.

На Іграх XXIX Олімпіади в Пекіні (Китай, 2008 рік) команду України представляли спортсмени того ж Дніпропетровського СДЮШОР "Метеор" Владислав Дружченко та Лариса Грига. Здобутком є те, що Лариса Грига поступилася в 1/16 фіналу.

На іграх XXX Олімпіади в Лондоні (Англія 2012 рік) (приймало

участь 51 країна) команду України представляли Дмитро Завадський (м. Харків) та Лариса Грига (м. Дніпропетровськ). Дмитро Завадський зайняв друге місце в підгрупі, отримавши в кінцевому результаті 17/32 місце, Лариса Грига після третього місця в підгрупі розташувалася на 33/46 місці.

На іграх XXXI Олімпіади в Ріо-де-Жанейро (Бразилія 2016 рік) (приймало участь 45 країн). Команду України представляли Артем Почтарьов (м. Харків) та Марія Улітіна (м. Дніпро). Марія Улітіна грала в 1/8 фіналу одиночних зустрічей, це найкраще досягнення українських бадмінтоністів на Олімпійських іграх.

На даний час в Україні проводяться всеукраїнські та міжнародні змагання, кубки та турніри для різних за кваліфікацією і віком спортсменів. Найбільш відомі з них – Кубок України, „Харків-Інтернешнл», Міжнародний турнір ім. Гайдука (м. Дніпропетровськ). До національної команди України входять: серед чоловіків –Валерій Атращенко, Дмитро Завадський, Кирило Леонов, Артем Почтарьов, Данило Боснюк; серед жінок – Єлизавета Жарка, Марина Ільїнська, Наталія Войцех, Юлія Казарінова, Марія Улітіна (2019 рік).

Серед спортсменів-бадмінтоністів Львівщини за роки незалежної України найвищих результатів досягли МСМК Ірина Колоскова (основна збірна України), МС України Оксана Гречанюк (кандидат збірної України), МС України Христина Джангобекова (основна збірна України), МСУ Владислав Гуркало (кандидат збірної України), МСУ Андрій Панін (резерв збірної України), МСУ Назар Палюх (резерв збірної України), МСУ Тетяна Лема (резерв збірної України), МСУ Любош Чиж, МСУ Іван Книш, МСУ Іван Каратник, МСУ Алтунян Роман (кандидат збірної України), МС України Олександр Чакалов (кандидат збірної України).

Згідно класифікації видів спорту наведеної В.Н. Платоновим (1997 р.), у залежності від особливостей тренувальної та змагальної діяльності спортсменів бадмінтон відносять до першої групи – атлетичні види спорту, пов'язані з граничною активною руховою діяльністю спортсмена.

Згідно класифікації видів спорту, які входять до Олімпійських ігор, бадмінтон відноситься до спортивних ігор.

За способом визначення результату в змаганнях бадмінтон відноситься до видів спорту, у яких спортивний результат визначається обумовленим кінцевим ефектом, але змагання не обмежені часом їх проведення.

Щодо бадмінтону в шкільній програмі, то він є серед видів спорту, які можуть бути включені в програму для загальноосвітніх навчальних закладів 1-11 класів предмету „Основи здоров’я і фізична культура”.

3. Різновиди бадмінтону

3.1. Плажний бадмінтон

Головна відмінність від класичного бадмінтону – покриття майданчика. У пляжній версії гри спортсмени змагаються за перемогу на піску. Розмір корту – 8х16 м, а сітка встановлюється вище на 15 см. Відмінність і кількості гравців, команда може складатися навіть і з трьох чоловік.

У класичному бадмінтоні в повазі волан із пір’я, а для пляжного краще вибрати пластикові. Такий варіант безпечніший, якщо на нього хтось впаде. Ще один плюс – його не треба чистити від піску.

В решті правила такі ж, як в класичній грі.

4.2. Спідмінтон

За допомогою обладнання Speedminton® ви можете грати де завгодно та в будь-який час! Все, що вам потрібно - це дві ракетки, Speeder®, і все. Speeder® - спеціально розроблений волан для гри на відкритому повітрі, стійкий до вітру (до сили вітру 4 бали) та має стабільний шлях польоту до 30 метрів. Для вас немає обмежень: грайте в парку, на вулиці чи на задньому дворі - веселощі гарантовані. Сітки немає, а за допомогою волана з підствіткою NIGHT Speeder® ви можете грати навіть у темряві.

Для тих, хто хоче зіграти повноцінний матч, ми створили Easy Court. Два квадрати 5,5 м кожний (ігрове поле) встановлюються за лічені секунди на відстані 12,8 м - Ваш корт готовий до гри!

Speedminton® інструкція

1. Почати гру варто з волана FUN Speeder® (червона спідниця, жовта головка).

2. Розійдіться на відстань близько 5 м між вами та вашим партнером.
3. Подача повинна бути зроблена на рівні талії.
4. Коли ви освоїте гру з воланом Speeder®, збільште відстань від свого партнера до 10 м.
5. Тепер перейдіть на волан MATCH Speeder® (жовта спідниця, червона головка). Відстань до вашого партнера повинна становити приблизно 12-15 м.
6. У разі сильного вітру одягніть вітрове кільце на головку волана.
7. Сподобалась гра? Тоді використовуйте Easy Court (два квадрати по 5,5 м на відстані 12,8 м).
8. Бажаєте грати вночі? Використовуйте NIGHT Speeder® (жовта спідниця, прозора головка) і вставте одну вставку для його підсвітки. Надломіть вставку, щільно всуньте її в головку і ви готові. Веселіться від сутінків до світанку!

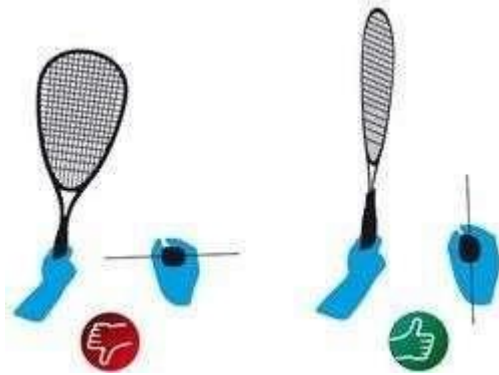


Рис. 1. Хват ракетки

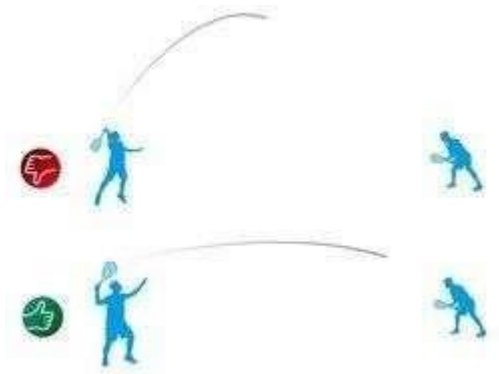


Рис. 2. Гра в спідмінтон

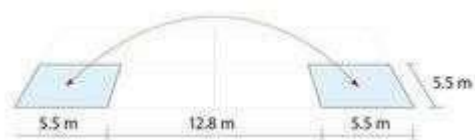


Рис.3. Майданчик для спідмінтону



Рис. 4. Подача в спідмінтоні

Правила кросмінтону

Гра закінчується, коли один гравець досягає 16 очок і триває до різниці в 2 очки переваги однієї зі сторін. Матч складається з трьох ігор до двох перемог.

Подача

Кожен гравець має три послідовні подачі. При кожній подачі розігрується очко. Якщо рахунок стає рівним 15:15 зміна подачі після розіграшу кожного очка. У момент подачі волан повинен знаходитися не вище лінії пояса гравця, що подає, верхні подачі не допускаються. Сторона, що програла завжди має першу подачу в наступній грі.

Очки

Очки нараховуються, якщо волан Speeder® впаде на землю. Всі лінії є частиною ігрового поля. Будь-яке торкання воланом частини тіла гравця вважаються втратою очка.

Зміна сторін

Гравці змінюють сторони після кожної гри. Якщо необхідна третя гра (тай- брейк), гравці змінюють сторони після кожного 6 розіграного очка.

Контрольні питання до самостійної роботи

1. Якого кольору волани для бадмінтону.
2. Якого кольору волани для спідмінтону.
3. В якому році змінилися правила ведення рахунку в бадмінтоні?

Лекція №2: ОСНОВНІ ПРАВИЛА ГРИ В БАДМІНТОН

План

1. Основні правила гри.

2. Майданчик для гри.
3. Спортивний інвентар.
 - 3.1. Волан.
 - 3.2. Ракетки.
 - 3.3. Обмотка.
 - 3.4. Екіпіровка.

Література

1. Каратник І. В. Теорія і методика спортивних ігор / І. В. Каратник. – Львів, 2013. – 18 с.
2. Кривопацьцев В. Я. Бадмінтон для всіх / В. Я. Кривопацьцев. – Київ, 1985. – 391 с.
3. Пристинський В.М. Бадмінтон як засіб фізичного виховання студентів: методичні рекомендації / В.М. Пристинський, О.С. Гончаренко, С.О. Шипулін. Слов'янськ: ДВНЗ «ДДПУ», 2013 – 43 с.
4. Федерація бадмінтону України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://fbubadminton.org.ua/>
5. Ukrainian badminton federation [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ubf.com.ua/>

1. Основні правила гри

Перед початком зустрічі, суддя виконує кидок волана або монети. Сторона, якій пощастило, має зробити вибір: подавати чи приймати першою, або розпочинати гру на тій чи іншій стороні корту. Відповідно сторона, що програла виконує ті функції, які їй залишилися.

Зустріч (матч) проводиться із максимум трьох геймів (партій), до перемоги однієї із сторін в двох геймах. Сторона, яка перша набирає 21 очко виграє гейм, крім випадків:

- якщо рахунок в геймі 20 - 20, сторона, яка першою набирає різницю в 2 очка - виграє його;
- якщо рахунок стає 29 – 29, сторона, яка забиває 30 – те очко перемагає.

Сторона, яка виграла розіграш – добавляє до свого рахунку очко. Вона і буде подавати в наступному розіграші. Сторона, яка виграє гейм - подає на початку наступного гейму.

Гравці міняються сторонами в таких випадках: в кінці першого гейму; до початку третього гейму (якщо такий буде); в третьому геймі, протягом однієї зустрічі, коли одна із сторін першою набере 11 очок.

Якщо гравці забули помінятися сторонами, вони мають це зробити зразу ж після того, як помилка була виявлена і волан знаходився не в грі. Рахунок залишається без змін.

Жодна з сторін під час подачі не повинна спричинювати недоречну затримку, після того, коли гравці готові до подачі. Подаючий і приймаючий мають стояти в межах по діагоналі протилежних сторін корту, не торкаючись ліній, які обмежують певний прямокутник. Стопи двох ніг подаючого та приймаючого мають залишатися в контакті з поверхністю корту, в постійному положенні від початку подачі до кінця. В момент подачі волан має знаходитися нище талії подаючого. Талією вважається уявна лінія навколо тіла в найнищій частині ребра подаючого. Рух ракетки при подачі має бути безперервним від початку до кінця. При спробі подати, подаючий не має промахнутися по волану. Як тільки гравці приготувалися, перший поступальний рух ракетки подаючого має рахуватися початком подачі. подача вважається завершеною, як тільки подаючий вдарить ракеткою по волану, або у своїй спробі промахнеться.

Між кожною партією є інтервали відпочинку у 2 хвилини. Також перерви в одну хвилину даються в середині партії, коли один із гравців набирає 11 очок. У цей час гравець має можливість вислухати цінні вказівки тренера, відпочити, попити води тощо. Також один раз за матч спортсмен може попросити у судді допомогу медичного працівника, який обов'язково є у залі, якщо він отримав якісь пошкодження або в його погане самопочуття. Час надання медичної допомоги - 2 хвилини. Виняток становлять кровотечі, тут час не обмежений.

Щоб вирівняти умови гри, спортсмени змінюються сторонами під час матчу. Зміна відбувається після закінчення кожної партії та у третій, якщо вона є, при досягненні 11 очок одного з гравців.

Правила подачі в бадмінтоні

Заняття ракеточними видами спорту — це не тільки групова практика, але й знання правил проведення подачі. Для бадмінтону прийнято дотримання наступних пунктів:

- На старті кожної партії перший розіграш волана завжди проводиться справа, важливий діагональний напрямок подачі.
- Рахунок допомагає гравцям орієнтуватися в наступних розіграшах. Парна і непарна кількість очок у сторони, що подає, означає подачу з правого і лівого квадрата відповідно. Учасникам матчу під час подачі забороняється сходити з місця, наступати на розмітку або порушувати межі свого квадрата.

- Волан подається тільки у разі готовності сторони, що приймає. Не допускається надмірна затримка.
- Старт подачі — це рух струнної поверхні ракетки до волана. Порушеннями вважаються будь-які помилкові рухи або паузи.
- Повторення подачі дозволяється, якщо у випадку промаху гравець не зачепив волан ракеткою.

Правила бадмінтону для одиночних ігор

Гра 1х1 вимагає від учасників матчу дотримання окремих правил:

- Відсутність або парна кількість очок на рахунку сторони, що подає, означає подачу і приймання волана з правої сторони квадрата (*стосовно кожного гравця*).
- подача і приймання здійснюються зліва, якщо кількість очок у геймі непарна.
- Коли сторона, що подає, виграє розіграш, вона продовжує подавати й після зміни квадрата.
- Сторона, що приймає, починає подавати у разі перемоги в розіграші.

Правила бадмінтону для парних ігор

На парні ігри в бадмінтон поширюються ті ж правила, що й на одиночні, але з деякими доповненнями:

- Для початку гри необхідна спеціальна парна розмітка.
- На старті матчу гравці займають свої позиції, міняти поле подачі можна тільки після зарахованого очка або між геймами.
- Партнери гравців можуть перебувати в будь-якому місці майданчика на момент подачі, але тільки в позиції, що не заважає противникам бачити один одного.
- У разі почергового удару волана гравцем і його партнером зараховується фол.

В парах, під час подачі, партнери мають зайняти таке положення в межах їх відповідних прямокутників, щоб не заступати подаючого і приймаючого.

Гравці мають подавати і приймати у відповідних правих сторонах своїх кортів, якщо рахунок не відкритий, або подаючий має парну кількість очок. Гравці подають і приймають у відповідних лівих частинах своїх кортів, якщо подаючий отримав непарну кількість очок.

При парній грі:

- право подавати має переходити почергово; жоден гравець не має подавати позачергово, приймати позачергово, або приймати дві почергових подачі в одній і тій же грі.

Судді на корті

Суддя на вищій підпорядкований, і діє, під керівництвом головного судді.

Суддя на подачі переважно призначається головним суддею, але може бути відсторонений суддею на вищій, після консультації з головним суддею.

Лінійних суддів переважно призначає головний суддя, проте лінійний суддя може бути відсторонений суддею на вищій після консультації з головним суддею.

Рішення суддів на майданчику вирішальні щодо тих ігрових моментів, за які вони відповідальні. Якщо судді не можуть прийняти рішення щодо моменту, за який вони відповідають, то суддя на вищій може прийняти особисте рішення по цьому питанню; якщо і він не в стані це зробити, призначається „спірний”.

Суддя може оголосити спірний момент і зупинити гру в декількох випадках:

- коли гравець зробив подачу, а його суперник не був готовий до неї;
- обидва суперники одночасно порушили правила; - волан розламався в польоті або застряг у сітці; - суддя не бачив чи попав волан в корт. В даних ситуаціях гравці починають розіграш спочатку.

2. Майданчик для гри

Корт (майданчик) для гри в бадмінтон прямокутний, для одиночних ігор довжина 13,4 м. та ширина 5,18 м., для парних ігор довжина 13,4 м. та ширина 6,1 м., з шириною ліній 40 мм. Лінії входять в розміри корту. Ближня лінія подачі знаходиться на відстані 1,98 м. від сітки. Середня лінія, розташована між лінією подачі та задньою лінією, ділить майданчик на два рівні поля (праве та ліве), і розташована на відстані 3,05 м. від бічної лінії поля для парної гри.

Сітка повинна кріпитися на стійках висотою 1,55 м. від поверхні корта. Сітка має бути зроблена із тонкої капронової нитки темного кольору та однакової товщини, з розмірами ячеек від 15 до 20 мм. Ширина сітки (по вертикалі) 760 мм. і довжина не менше 6,1 м. Верхній край сітки в центрі не має опускатися нижче 1,524 м., та над бічними лініями корту повинен бути на висоті 1,55 м.

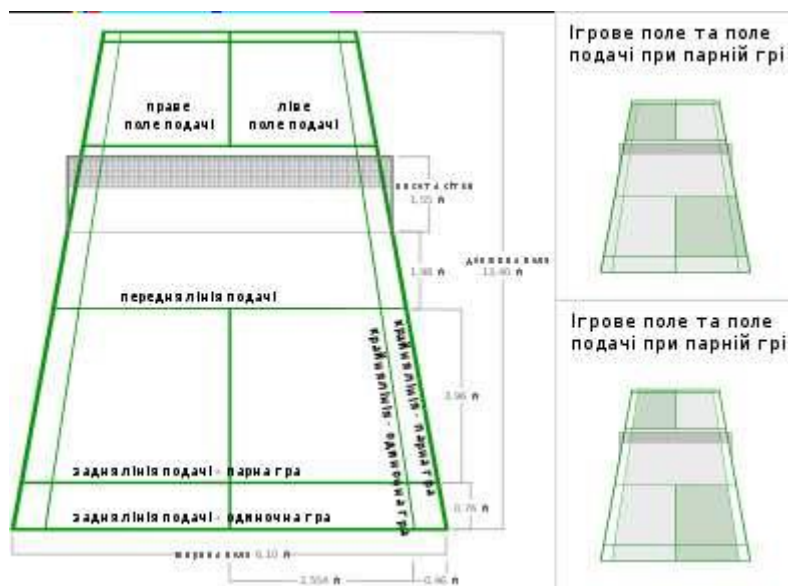


Рис.1 Майданчик для гри в бадмінтон

Висота зали для міжнародних змагань має бути не менше 12 м, всеукраїнських - 9 м, решти - 7 м. Волану не повинно нічого перешкоджати. Волан, що зачепив перешкоду або зник з поля зору зараховується як помилка. Світло на корті повинне розподілятися по всій його площі.

3. Спортивний інвентар

3.1. Волан

Волан має бути зроблений з натуральних («пір'яні») або синтетичних («пластикових») матеріалів. Незалежно від матеріалу характеристики польоту волана повинні бути схожі до тих, які має натуральний пір'яний волан. Професійні спортсмени тренуються й грають тільки пір'яними. Пластиковими воланами грають аматори. Вони мають трохи іншу траєкторію польоту, проте набагато довше служать.

Пластикові волани відрізняються за формою «спідниці», по швидкості, а також по кольору стрічки. За швидкістю розрізняють три типи воланів: повільні, середні й швидкі. Швидкість волана можна визначити по кольору стрічки на голові волана. Зелена відповідає повільному волану, синя

— середньому, а червона — швидкому. Пластикові волани випускають в основному білі й жовті. Жовті волани використовують в залах з поганим освітленням.



Рис. 2. Пластиковий волан

Пір'яні волани відрізняються по матеріалу головки волана й по якості пера. Головка волана складається з коркової пробки, вкритої оболонкою тоненької шкіри. Волан складається із 16 пір'їн, довжина яких може коливатися від 64 до 70 мм., але на кожному волані вони мають бути однакової довжини. Пір'я підбирається з особливою старанністю – звичайно з одного однорічного гусака вискубують пір'я на один волан по 8 з кожного крила. Пір'їни повинні бути вологими, інакше вони швидко ламаються у грі. Маса волана повинна коливатися в межах 4,74 – 5,50 г.



Рис. 3. Пір'яний волан

Щоб максимально довго зберегти властивості пір'яних воланів і знизити їх ламкість, особливо при використанні та зберіганні воланів взимку в опалюваних приміщеннях, рекомендується використовувати паровий зволожувач воланів.

3.2. Ракетки

Ракетка для гри в бадмінтон складається з таких частин: ручка, стержень, перехідник (якщо є), обід, струнна поверхня. Розміри ракетки мають бути не більше 680 мм. в довжину та 230 мм. в ширину. Спершу ракетки виготовлялися з дерева. Сучасні ракетки виготовляються з різних матеріалів: від вуглепластика до алюмінію, сталі, карбону, графіту і титану. Завдяки їм снаряд витримує натяг струн і навантаження ударів. Ракетки для професійних гравців, як правило, виконуються з композиційних матеріалів на основі вугле волокна і з застосуванням вбудованих конструктивних елементів з інших матеріалів. Ракетки для аматорів та початківців часто можна відрізнити за наявністю «трійника» - візуально помітного Т-подібного вузла в місці з'єднання стержня і обода. У середньому маса ракетки становить 74-100 грам.



Рис. 4. Ракетка для бадмінтону

До основних фізичних характеристик ракетки, що впливає на її ігрові властивості, поряд із масою, відноситься також розташування центру ваги (так званий «баланс»), жорсткість стержня і обода на вигин. Не рідко в залежності від цих характеристик одні ракетки частіше рекомендують гравцям з атакуючим і силовим стилем гри, тоді як іншим з захисним стилем гри. Більшість професійних гравців використовують спеціальні намотування на ручку ракетки.

Спершу **струни** виготовлялися з натуральних матеріалів, зараз вони практично завжди синтетичні. У спортивному бадмінтоні застосовують струни, що являють собою переплетення синтетичних мікрОВОЛОКОН і складаються з осердя, обплетення і оболонки. Сила натягу струн в середньому становить 9-14кг. Діаметр струн знаходиться в межах від 0,6 до 0,8 мм, на перетягування однієї ракетки потрібно приблизно 10 м струни. Процес натягування ракетки складається з двох етапів: на початку струни пропускають через отвори в ободі і переплітають один з одним, потім послідовно натягують. Якісне натягування, істотно впливає на ігрові властивості ракетки, можливе лише на спеціальному верстаті, що забезпечує жорстке закріплення обода ракетки в декількох точках, дозоване зусилля натягу і послідовну фіксацію вже натягнутих струн спеціальними затискачами.

3.3. Обмотка

Намотування на бадмінтону ракетку для багатьох бадмінтоністів є такою ж стандартною річчю на майданчику, як і сама ракетка. У тому сенсі, що гравці просто взяли за правило – обмотка для ракетки завжди повинна бути нова і чиста.

Хоча новачкам це може здатися і частиною якогось фарсу чи моди, але намотування на ракетку справді важливий аксесуар. Справа в тому, що вона виконує декілька важливих функцій.

Функції намотування на бадмінтону ракетку

По-перше, обмотка ракетки допомагає забезпечити гарне зчеплення і ідеальну хватку. ракетки, що не допускає ковзання ракетки в руці. І ця функція важлива не тільки досвідченим гравцям, але й любителям, оскільки важливо протягом тренування дотримуватися правильної однакової хватки. І, звичайно, шанси натерти мозолі при цьому скорочуються в рази.

По-друге обмотка ракетки забезпечує вологопоглинання і іноді випускається перфорованою з використанням матеріалів, що дозволяють максимально вбирати вологу.

3.4. Екіпіровка

IBF регулює всі питання, використання для гри всіх видів воланів, ракеток і екіпіровки, відповідної специфікації або іншим чином схвалених або не схвалених для гри. Це регулювання відбувається за ініціативою самої IBF, або іншої зацікавленої групи, включаючи гравців, виробників інвентарю, національних Федерацій або їх членів.

На перший погляд може здатися, що форма і взуття спортсмена речі не такі важливі, як скажемо ракетки з воланами. Насправді ця думка помилкова.

Якими ж будуть рекомендації?

Форма не повинна заважати, спортсмену грати. Тобто вона повинна бути дуже зручною і практичною. Частіше всього це короткі шорти, теніска або футболка, а також товсті (махрові) шкарпетки. Матеріал переважно повинен бути бавовна. Окрему увагу потрібно приділити взуттю. Це можна сказати взагалі стратегічне питання. Спортивні кросівки повинні бути, перш за все, зручні. Підшва кросівок повинна мати хороше зчеплення з підлогою. Ще обов'язкова вимога до взуття це максимальна травмобезпека. Кросівки повинні дуже добре тримати ногу. Тобто нога повинна жорстко сидіти у взутті (не бовтатися і не прослизати). Звідси витікає, що розмір кросівок треба підбирати самим ретельним чином. Коли ви міряєте нове взуття, розмір треба брати або рівно по нозі, або трохи менше, з урахуванням того, що через декілька тренувань вона розноситься. Решта рекомендацій може торкатися тільки забарвлень і моделей. Але їх давати безглуздо, оскільки на смак і колір товариша немає.

Ще можна надати увагу фірмі виробнику. Для одягу конкретних рекомендацій не буде. Оскільки форму з бавовни можна купити в будь-якому спортивному магазині. А ось кросівки краще купувати тієї фірми, яка спеціалізується на бадмінтоні. Наприклад YONEX, HI TEC, VICTOR, і т.д.

Моделі кросівок цих фірм спроектовані так, що вони максимально зручні і міцні, при специфічній навантаженні на них. Тобто в них підсилені ті місця, які якнайбільше навантажуються при грі в бадмінтон.



Кенто Момота



Акона Ямагучі



Ли Чжон Вей



Ратчанок-Интанон



Лін Дан

Контрольні питання до самостійної роботи

1. Які Ви знаєте відомі фірми виробники спорядження для бадмінтону?
2. З якого віку починають грати у бадмінтон?
3. Перед початком гри якому волану надається перевага пір'яному чи пластиковому?
4. Чи проводять змагання з бадмінтону на відкритому повітрі?

Лекція №3: ЧАСТИНА I. ОСНОВНИ ГРИ В БАДМІНТОН

План

1. Стійка бадмінтоніста.
2. Хват ракетки.
3. Пересування по майданчику.

Література

1. Каратник І. В. Теорія і методика спортивних ігор / І. В. Каратник. – Львів, 2013. – 18 с.
2. Кривопальцев В. Я. Бадмінтон для всіх / В. Я. Кривопальцев. – Київ, 1985. – 391 с.
3. Пристинський В.М. Бадмінтон як засіб фізичного виховання студентів: методичні рекомендації / В.М. Пристинський, О.С. Гончаренко, С.О. Шипулін. Слов'янськ: ДВНЗ «ДДПУ», 2013 – 43 с.

1. Стійка бадмінтоніста.

І все ж, коли спостерігаємо гру двох майстрів волана, то переконаєшся, що, незважаючи на яскраву своєрідність кожного, самотність, їх поєднує щось спільне – фундамент технічної майстерності. Насамперед – це правильна стійка гравця.

Бадмінтоніст відбиває волан із різних положень. Потрібно бути готовим до швидких переміщень. Цьому допоможе зручна вихідна позиція на корті. Ось які настанови дає своїм ученикам знаменитий датський гравець Ерланд Копе: Станьте всередині майданчика обличчям до сітки. Ноги на ширині плечей, трохи зігніть їх у колінах. Намагайтеся зберігати рівновагу. Рука з ракеткою трохи піднята. Ліва рука або підтримує ракетку, або теж для балансу піднята, як і права. Це так звана позиція готовності (в очікуванні удару суперника та після свого удару).

Так наочно Копі дає уявлення про вихідну позицію на майданчику. Все начебто просто. Але для того, щоб навчитися, не замислюючись, як автоматично займати таку позицію, треба вправлятися. Навчитися з цього положення швидко рухатися майданчиком і проводити різноманітні удари. З уміння займати правильну стоїку починається школа бадмінтону. Тому давайте потренуємося і знову прислухаємося до порад Ерланда Копса. Зробимо дві нескладні вправи.

Встаньте у вихідну позицію злегка нагніть праворуч і вагу тулуба перенесіть вправо. Пауза! Потім нагніть ліворуч і «підтримайте» себе тепер лівою ногою. Поверніться до вихідної позиції. Повторіть цю корисну вправу,

перевалюючись з однієї ноги на іншу, не менше 30 разів. Пам'ятайте: перш ніж почати рух з вихідної позиції, потрібно перенести центр тяжіння тулуба вправо або вліво, залежно від напрямку руху. Коли ви у вихідній позиції — гранична пильність, максимум уваги.

Знову прийміть вихідну позицію. Зігніть коліна і правою ногою легким стрибком крокуйте в бік. Кроком лівої ноги, а потім правою знову поверніться у вихідну позицію. Тепер те саме проробіть вліво. Так 30 разів. Такі невеликі стрибки намагайтеся виконувати плавно, без різких рухів, переносячи вагу тіла на ту чи іншу ногу. Не напружуйте тулуб, тримайте голову прямо. Не забувайте! Руки зігнуті в лікті, попереду себе. Ракетка трохи піднята

У бадмінтоні існує кілька видів стійок:

а) залежно від висоти стійки стосовно рівня сітки: високі, і ще одна «цеглинка» з фундаменту майстерності. Йтиметься про правильну, зручну хватку ракетки середні, низькі;

б) залежно від орієнтації тіла гравця на майданчику: правосторонні (права нога попереду) і лівосторонні (ліва нога попереду);

в) залежно від конкретної ігрової ситуації: атакуючі, універсальні, захисні.



Рис. 1 Стійки бадмінтоніста

У цілому розрізняють три основних види стійок: стійки під час виконання подачі, стійки під час приймання подачі, ігрові стійки. І вже серед них залежно від ситуації та індивідуальних особливостей: високі, середні, низькі, атакуючі, захисні, універсальні. Найбільше в грі застосовують середні універсальні стійки.

Стійка під час виконання подачі

Стійку під час виконання подачі відкритою стороною ракетки виконують із початкового положення: ліва нога попереду на відстані 30–80 см від передньої лінії. Праву ногу розташовують ззаду, на відстані, що дорівнює ширині плечей (можуть бути індивідуальні відхилення). Стопу правої ноги відставляють трохи в бік і розгортають назовні. Волан у лівій руці, рука з ракеткою перед собою справа. Виконуючи замах, вагу тіла переносять на праву ногу, а під час удару – на ліву високі подачі).



Рис.2. Виконання подачі відкритою стороною ракетки

Стійка під час виконання подачі зліва перед собою) закритою стороною ракетки характерна для парних ігор, де найчастіше застосовують короткі та плоскі подачі. Гравець, як правило, переміщується ближче до сітки, виставляючи вперед праву ногу. Волан у лівій руці, передпліччя піднесено, кисть з ракеткою відведена назад.



Рис. 3. Стійка під час виконання подачі перед собою

Стійка під час приймання подачі

У бадмінтоні в одиночних зустрічах найбільш поширені високі та плоскі подачі, а в парних – короткі й рідше плоскі. В одиночних зустрічах спортсмен готується своєчасно відбігти назад, а в парних іграх, навпаки, готується якнайшвидше відбити волан у передній зоні. Такий характер дії спортсмена багато в чому і визначає позицію для приймання тієї чи іншої подачі.

Стійка для приймання подачі в одиночних іграх. Той, який приймає, розташовується ближче до задньої лінії, ліва нога попереду, права ззаду, головка ракетки попереду на рівні голови, центр ваги розподілений рівномірно на обидві ноги або незначно зміщений вперед. Під час приймання подачі в правому полі позиція наближається до центральної лінії, а під час приймання в лівому полі позиція віддалена від неї.



Рис. 4. Стійка для приймання подачі в одиночних іграх.

Стійка під час приймання подачі в парних іграх. Гравець розташовується ближче до сітки. Стопа лівої ноги знаходиться попереду на відстані 10–25 см від передньої лінії подачі. Центр можуть бути індивідуальні відхилення). Стопу правої ноги відставляють трохи в бік і розгортають назовні. Волан у лівій руці, рука з ракеткою перед собою справа. Виконуючи замах, вагу тіла переносять на праву ногу, а під час удару – на ліву (високі подачі).



Рис. 5. Стійка бадмінтоністів в міксті.

Центральна позиція – основна ігрова стійка. Ця стійка є вихідним положенням, з якого спортсмен виконує всі основні переміщення майданчиком під час гри. Позиція має такий вигляд: ноги спортсмена злегка зігнуті, тулуб трохи нахилений вперед, плечі паралельні сітці, рука з ракеткою перед грудьми. Вага тіла розподіляється рівномірно на обидві ноги, п'яти злегка підняті. Готуючись відбити нападаючий удар «сміш», спортсмен дещо змінює стійку. У момент удару ноги згинаються більше від звичайного положення, рука з ракеткою опускається до рівня пояса.

Ігрова стійка непостійна, під час гри вона постійно змінюється: так, ліва нога на 5–10 см попереду від правої, якщо волан знаходиться в дальньому лівому кутку противника; права нога на 5–10 см попереду лівої, якщо волан знаходиться в дальньому правому кутку майданчика супротивника.



Рис. 6. Зміна стійок бадмінтоніста під час гри

Ігрова стійка не має статичного характеру. Існує помилкова думка: щоб швидше рухатися, потрібно спиратися на передню частину стопи впродовж усього розіграшу. Це дуже стомлює. Важливо перенести центр

тяжіння тіла на передню частину стопи безпосередньо перед рухом у бік волана.

Готуючись до приймання нападаючого удару супротивника, багато гравців займають середню захисну) стійку: ноги спортсмена зігнуті в колінах дещо більше, ніж при високій стійці і вага тіла переноситься на всю стопу.

Приймати волан, посланий нападаючим ударом супротивника, таким чином легше, оскільки спортсмен перебуває в стійкішому положенні. Проте гравець, що займає середню стійку, витратить більше часу для виходу на волан, оскільки спочатку йому потрібно перенести вагу тіла на передню частину стопи, заздалегідь прийнявши високу стійку, а потім вже почати рух.

Такою ситуацією часто користуються досвідчені гравці, під час замаху імітуючи нападаючий удар, що змушує супротивника зайняти низьку стійку, після чого волан спрямовують в один із кутів.

Нарешті, до низької стійки звичайно вдаються в парній грі, причому частіше спортсмен, який знаходиться біля сітки. Це дозволяє активніше відбивати волани, що пролітають над сіткою на невеликій висоті.

Не потрібно стояти з опущеною вниз ракеткою, як це роблять початківці, і затримуватися після удару в тому місці, звідки його виконали. Поки волан летить від гравця, йому необхідно встигнути зайняти позицію в центрі своєї сторони майданчика.

Ця основна вихідна позиція може бути рекомендована в грі і на задній лінії, і біля сітки, оскільки дозволяє зручно і швидко підготувати удар із будь-якого положення, причому необхідно запам'ятати, що найбільш точні удари можливі лише з нерухомого хоча б на одну мить) положення з опорою на обидві ноги. Удари в русі, як правило, менш точні.

2. Хват ракетки

Багато авторів книг з бадмінтону, розглядаючи способи тримання ракетки, детально описують, якої грані ручки повинен торкатися кожний палець, кожна фаланга. Ракетку тримають в основному в правій руці. Але це не означає, що ліва не допомагає грати. Тим часом просту відповідь на це питання дав свого часу знаменитий малайзійський бадмінтоніст Еді Чунг.

Необхідно узяти ракетку лівою рукою за стрижень, писав він, і, тримаючи її так, щоб площа обода була перпендикулярна підлозі, покласти кисть правої руки на струни (рис. 7а).

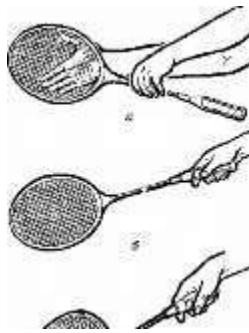


Рис. 7(а,б,в)

Потім кисть правої руки необхідно переміщати уздовж стрижня до ручки, поки ребро долоні не впреться в потовщення на кінці ручки. Після цього потрібно м'яко обхватити ручку (рис. 7 б,в).

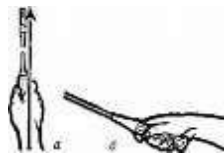


Рис. 8(а,б)

Звичайно, якщо ви лівша, беріть ракетку спочатку в праву руку. Щоб перевірити, чи правильно ви її тримаєте, злегка постукаєте нижнім ребром обода об підлогу, неначе забиваєте цвях легким молоточком. Якщо ракетка узята правильно, то розвертати кисть не доведеться.

Можна перевірити себе ще і так. Витягніть руку з ракеткою вперед так, щоб обід був у вертикальній площині (рис. 8 а). Якщо ви тримаєте ракетку правильно площина повинна проходити майже точно через вершину кута, утвореного великим і вказівним пальцями (рис. 8 б).

Цей спосіб тримання ракетки є основним і універсальним. Потрібно звернути увагу на можливі помилки в способі тримання. Не слід тримати ракетку дуже близько до стрижня або, навпаки, обхвачувати долонею кінець ручки. Наскільки сильно потрібно стискати ручку в долоні? Ракетку потрібно тримати в долоні, як пташку – достатньо міцно, щоб вона не відлетіла, але і не дуже щільно, щоб вона не задихнулася.

Звичайно, у момент сильного удару ви автоматично стискатимете кисть, щоб і удар був сильніше і ракетка після удару не вирвалася. Обхвачувати ж ракетку щосили весь час не рекомендується.

Насамперед треба усвідомити, що хватка ракетки при ударах відкритої та закритої сторонами ракетки має свої відмінності. Коли б'єш

відкритою стороною, проводиш удари зверху, плоскі, приймаєш сміш — спрямовують рух ракетки чотири пальці руки, і переважно вказівний. Але якщо залишити таку ж хватку при ударах закритою стороною ракетки, контроль за рухом погіршується, сильний удар не вийде. Ось тому слід видозмінити хватку.

Великий палець лягає на межу рукоятки. Ракетка повертається в руці майже на 45 градусів праворуч. І щоб повернутися до колишньої хватки (відкритої) потрібно повернути ракетку на стільки ж вліво.

«Відбиваючи різні удари, – радить відомий індійський тренер Р. Чадха, – визначте, яка хватка при тому чи іншому кистьовому русі вам зручніша. За допомогою пальців видозмінійте хватку».

Так, зміна хватки ракетки - важливий момент оволодіння технікою гри у волан. Але щоб легко видозмінювати хватку, потрібно тримати ракетку без зайвих зусиль. Гравець, який навчився діяти з такою невимушеністю, не тільки ніби граючи переходить від однієї хватки до іншої, а й взагалі відчувається вільно і розкуто. Дуже виразно говорить про хватку ракетки один з найвидатніших гравців світу недалекого минулого малайзієць Едді Чонг: Ракетка в руці – це пташка в долоні. Тримайте її так, щоб не задусити, але й не давайте їй випурхнути.

З чого розпочати освоєння хватки ракетки? Спочатку навчитесь тримати ракетку під час ударів відкритою стороною. Стати у вихідну позицію. Візьміть ракетку за стрижень лівою рукою. Покладіть розкриту долоню правої руки на струнну поверхню ракетки. Опускайте долоню вниз, поки мізинець не торкнеться кінця рукоятки. Тепер усіма пальцями обхопіть ручку. Це і є найзручніша хватка. Зверніть увагу! Великий і вказівний пальці знаходяться на різних рівнях. Вказівний дещо далі, ніж великий, від кінця рукоятки. Тепер витягніть руку вперед. Ракетка має бути ніби продовженням вашої руки. Кисть при цьому відхилена убік.

Подивіться уважно на ручку ракетки. Як бачите, вона складається із восьми граней. Шість граней вузькі та дві широкі. Широкі грані лежать у одній площині зі струнною поверхнею. Так ось, великий палець має лежати на одній із цих граней. Інші чотири — на протилежній грані. При хватці великий палець - це дуже суттєва деталь - стикається з великою межею середньою своєю частиною, мізинець і безіменний - нижніми фалангами та верхньою, середній - нижньою частиною, середньою та верхньою фалангами, вказівний - середньою фалангою та верхньою. Усе це показано на щільно обхопіть ручку чотирма пальцями (крім великого) і випряміть руку.



Рис. 9. Різновиди хвату ракетки

Ракетка має вільно, не випадаючи, лежати на долоні руки. Ще раз обхопіть ручку ракетки для самоконтролю. Зверніть увагу на два ребра, що знаходяться між вказівним пальцем та великим. Якщо хватка у вас правильна - друге ребро, рахуючи від великого пальця, виявляється в поглибленні між цим і вказівним пальцем.

Тепер навчимося тримати ракетку під час ударів закритою стороною. Стати у вихідну позицію. Візьміть ракетку хваткою, призначеною для ударів відкритою стороною. Послабте хватку і лівою рукою повільно поверніть ракетку вправо, поки великий палець не ляже вздовж широкої грані рукоятки. Заберіть ліву руку. Переконайтеся, що руків'я ракетки зручно лежить у руці. Це і є найправильніша хватка. За такої хватки кут між великим і вказівним пальцем дещо скоротився. Натомість збільшилася площа зіткнення великого пальця з ракеткою, а отже, покращився контроль.

А тепер спробуємо, повертаючи ракетку у руці, переходити від однієї хватки до іншої. Відкрита – закрита, відкрита – закрита. Так 100 разів поспіль, поки не переконайтеся, що легко і невимушено навчилися змінювати положення руки на ракетці.



Рис. 10. Хват відкритою ракеткою



Рис 11. Хват закритою ракеткою

«Подібно до піаніста, — радить уже знайомий вам Панч Гуналан, — щодня тренуйте рухливість пальців. Тільки так можна по-справжньому потоваришувати з ракеткою. Найчастіше вправляйтеся, змінюючи хватку. Жонглюйте воланом то однією, то іншою стороною ракетки. Керуйте нею вказівним, то великим пальцем. Коли б'єте праворуч – контроль вказівним пальцем, ліворуч – великим. Не сполучайте всі п'ять пальців разом. При такому положенні пальців ви ніколи не навчитеся точно спрямовувати волан. Не кладіть вказівний палець уздовж грані ручки. Це груба помилка, через яку ви не зможете виконати удар зліва. Бракуйте ракетку за бічні вузькі грані. Це типова помилка початківців бадмінтоністів!

Удар праворуч при такому хваті ви ще проведете, а от при спробі грати зліва зазнаєте фіаско. Найчастіше бадмінтоністи-початківці

на появу мозолів на долоні. Мозолі зазвичай з'являються між вказівним та великим пальцями. Але саме в цьому місці при правильній хватці ручка майже не стикається з рукою. Іноді ушкоджується шкіра на нижній фаланзі великого пальця і навіть у середині долоні. Але й цими місцями при правильній хватці долоня не повинна стикатися з рукояткою. Значить, вам знову і знову слід вправлятися, щоб досягти правильної хватки ракетки.

Чи з'явилися останнім часом якісь нововведення у способі тримання ракетки? Техніка не стоїть дома. Постійно народжується щось нове. Наприклад, відомий датський тренер Паале Пілегард розповідає: *«Деякі провідні китайські юнаки почали застосовувати незвичайну хватку. Великий палець руки до удару лежить близько до вказівного. Однак сам удар у такому положенні не виконується. Гравець миттєво змінює положення великого пальця в залежності від того, якою стороною ракетки здійснюється удар. Що дає такий спосіб хватки? Китайські бадмінтоністи пояснюють, що це своєрідна проміжна хватка. Так тримають ракетку між ударами, щоб уникнути напруження, децю розслабитись».*

3. Пересування по майданчику

Гравцям доводиться пересуватися перемінними, приставними і схресними кроками, виконувати короткі пробіжки, випади, іноді навіть стрибки.

Бадмінтон настільки різноманітна гра і настільки різні індивідуальні особливості гравців, зокрема ріст, що до рекомендацій слід відноситися вельми обережно. Але є декілька положень, що стосуються техніки переміщення, на які необхідно звернути увагу.

По-перше, виходячи на волан для виконання удару, старайтеся останній крок зробити правою ногою (звичайно, якщо тримаєте ракетку в правій руці).

По-друге, пам'ятайте, що після удару потрібно швидко повернутися у вихідну позицію, тому останній крок робіть у випаді. В момент удару проекція центру ваги повинна бути розташована ближче до центру поля, ніж точка опори правої ноги (рис. 12), Це дозволяє швидко повернутися у вихідну позицію після удару. Якщо ж проекція центру ваги знаходиться близько до точки опори, вам доведеться ще якийсь час рухатися за інерцією. Під час випаду спирайтеся на внутрішню частину правої стопи.



Рис. 12. Випад вперед відкритою ракеткою



Рис. 13. Випад вперед закритою ракеткою

По-третє, бажано, щоб випад був середньої довжини. Погано, коли гравець вимушений робити глибокий випад - з нього важче повертатися у вихідне положення. Старайтеся, якщо ви середнього зросту, останній крок зробити таким, щоб верхній край сітки був не нижче за вашу голову, а ще краще - на рівні очей. Природно, щоб ударити по волану в такому випаді, гравцю невеликого зросту доведеться зробити декілька кроків, а високому - один-два кроки.

По-четверте, обов'язково після кожного удару повертайтеся у вихідну позицію. З часом ви навчитеся передбачати відповідь супротивника. Постежте за грою спортсменів. Який момент можна вважати початком руху? Очевидно, той, коли спортсмен автоматично виконує легке, пружинне відштовхування двома ногами, знаходячись у вихідній позиції, перш ніж рушити у бік волана. Так от, старайтеся це відштовхування виконати безпосередньо перед ударом супротивника, щоб завершити його після того, як визначите напрям польоту волана.

По-п'яте, якими кроками раціональніше рухатися? Природно, якщо доводиться бігти через все поле, переміщатися досить повільними приставними кроками було б не правильно. Проте виключати їх з свого арсеналу не потрібно. Часто доводиться використовувати приставний крок, наприклад, щоб змінити ногу перед випадом. Рідше, звичайно при русі назад вправо, застосовують схресний крок.

Контрольні питання до самостійної роботи

1. Останній крок вперед перед ударом ногу ставлять на носок чи п'ятку?
2. Скільки Ви знаєте видів хвату?
3. Чи змінюється техніка гри в бадмінтон з роками?

Лекція №4: ЧАСТИНА II. ОСНОВНИ ГРИ В БАДМІНТОН

План

1. Удар по волану.
2. Класифікація ударів.
 - 2.1. Удари справа.
 - 2.2. Удари зліва.
 - 2.3. Різновиди ударів справа і зліва.
 - 2.4. Удари згори.
 - 2.5. Удари знизу.
3. Подача.

Література

1. Каратник І. В. Теорія і методика спортивних ігор / І. В. Каратник. – Львів, 2013. – 18 с.
2. Кривоपालцев В. Я. Бадмінтон для всіх / В. Я. Кривоपालцев. – Київ, 1985. – 391 с.
3. Пристинський В.М. Бадмінтон як засіб фізичного виховання студентів: методичні рекомендації / В.М. Пристинський, О.С. Гончаренко, С.О. Шипулін. Слов'янськ: ДВНЗ «ДДПУ», 2013 – 43 с.

1. Удар по волану

Основною особливістю польоту волана є нерівномірний рух, швидкість якого майже не зменшується при його перевероті. Потім завдяки особливій формі волана – воронки, що має вигляд конуса, політ сповільнюється внаслідок збільшення опору повітря, і волан рідко вилітає далі ніж 30– 50 см за межі майданчика. Цим самим пояснюється і різке зниження швидкості волана при укорочених і високодалеких ударах, коли, досягнувши найвищої точки зльоту, він прямо падає вниз.

Різні конструкції пір'яного і штампованого пластикового) воланів по- різному впливають на їх політ та істотно змінюють техніку ударів.

Під час удару середньої сили точність польоту у пір'яних воланів вища, ніж у штампованих. Регулювати силу удару набагато легше в грі з пір'яними воланами. При різких, сильних ударах у волана міжнародного зразка вільна частина оперення на початку польоту злегка стискається, і тому швидкість польоту в цей момент дещо вища, ніж у штампованого волана, що має пружне оперення, яке мало стискається. Розправляючись завдяки пружності кожного пера окремо, «спідниця» пір'яного волана спричиняє більш рівномірне гальмування і згасання швидкості польоту,

а отже, і рівномірну зміну траєкторії.

Гравці, які користуються одним типом волана, швидко звикають до особливостей його польоту, удосконалюються в техніці і вирішують тактичні завдання, виходячи з цих особливостей. Пір'яні волани роблять гру змістовнішою та більш технічною, тому їх використовують на всіх міжнародних офіційних зустрічах.

Для того, щоб швидше звикнути до особливостей польоту волана під час навчання новачків, рекомендують вправи: жонглювання і перекидання в парах. Ці вправи особливо потрібні студентам, щоб пристосуватися до ракетки, відчувати її баланс, відчувати центр струнної поверхні.

Суть жонглювання полягає у безперервному підбитті волана обома сторонами ракетки ударами різної сили. Удари необхідно виконувати згинанням і розгинанням кисті в променезап'ястковому суглобі. У міру освоєння жонглювання можна ускладнити введенням у гру відразу двох воланів, відбиттям їх у різних напрямках, із пересуванням у боки, вперед, назад із різкими поворотами на 180 і 360°. Ця вправа сприяє розвитку тонкого м'язового почуття в руці, гарної координації, спритності та швидкості рухів.

Перекидання в парах – це основна вправа для освоєння всіх найважливіших ударів і вдосконалення в них, включаючи подачу. Перекидання практикується не лише одним воланом у парах, а й утрьох, учотирьох, а також одночасно двома воланами. Окремі спортсмени вчаться грати з перекладанням ракетки з руки в руку. Сама по собі ця вправа сприяє всебічному розвитку гравця, проте доводиться сумніватися в можливості її ефективного застосування в ігровій практиці.

Типові помилки та їх усунення під час навчання ударів

Захоплення і кидок волана трапляється у початківців на першому етапі навчання. Це відбувається в результаті удару напруженою, скутою рукою з нерухомою кистю. Для усунення рекомендується відпрацьовувати рух удару шляхом багаторазового повторення без волана (імітація), стежачи при цьому за послідовним залученням до руху тулуба, плеча, передпліччя і кисті. Потрібно також виконувати спеціальні вправи для розвитку гнучкості впроменезап'ястковому суглобі.

1. Промах по волану, що прямовисно падає, відбувається при недостатньо розвиненому окомірі та необачному виборі позиції. Неминучий на перших порах у початківців і зрідка має місце у кваліфікованих гравців.

Усувається із зростанням тренованості.

2. Удар по волану, що налітає справа, тильною, а зліва – лицьовою стороною ракетки. Удар невідповідною стороною походить від недостатньої уваги і поганої координації рухів гравця. Усувається з підвищенням тренованості. Необхідно стежити за положенням ракетки у момент удару.

3. Волан від удару супротивника потрапляє в обличчя або тулуб. Ця помилка походить від недостатньо розвиненої реакції і спритності. Усувається у міру поліпшення цих якостей. Рекомендується робити різкий крок вліво або вправо з підставлянням під волан відповідної сторони ракетки.

При уважному ставленні до заняття і до вказівок викладача помилки можуть бути швидко усунені.

2. Класифікація ударів

Специфіка гри в бадмінтон – удари лише зльоту – дозволяє розділити усі удари залежно від поставленого перед ними завдання на дві групи:

- а) підготовчі удари;*
- б) атакуючі удари.*

Типовим прикладом *підготовчого* удару є подача, про яку ми вже розповіли, а також усі удари, що виконуються з метою змусити супротивника так відбити волан, щоб потім здійснити атакуючий удар.

Атакуючими можуть бути всі удари, крім подачі, тому у бадмінтоні немає основних і другорядних ударів. Будь-яким ударом можна завершити розіграш очка на свою користь.

За способом виконання удари можна поділити на чотири основні груп

- и:
- а) удари справа;*
 - б) удари зліва;*
 - в) удари згори;*
 - г) удари знизу.*

Виконання цих ударів потрібно поділити на дві категорії відповідно

до положення кисті та рамки ракетки:

1. Удари справа, а також згори і зліва доцільніше відбивати лише внутрішньою або передньою стороною рамки з розгорнутою вперед кистю «forehand»).

2. Удари зліва, крім ударів згори і зліва, – зовнішньою або задньою стороною ракетки; кисть при цьому буде спрямована тильною стороною вперед «backhand»).

На цю рекомендацію необхідно звертати увагу із самого початку освоєння ударів.

Передбачувані положення ні в якому разі не є догмою, оскільки при бажанні будь-якою стороною ракетки можна виконати удар по волану з будь-якого положення. Але на першому етапі навчання необхідно дотримуватися даних рекомендацій, у результаті чого удари будуть ефективнішими.

2.1. Удари справа

Усі удари справа виконують лицьовою стороною ракетки. Лише гравець-лівша виконує удари зліва лицьовою стороною ракетки, а удари справа – зворотною стороною. Удар справа – основний прийом у техніці бадмінтону. Більшість атак із задньої лінії розпочинаються ударом справа, чим готується вдалий вихід до сітки.

Найчастіше справа виконують плоский удар, що є найбільш поширеним та ефективним у бадмінтоні. Зручно також виконувати справа удари укорочені і прямі згори «смейш») рис. 1).

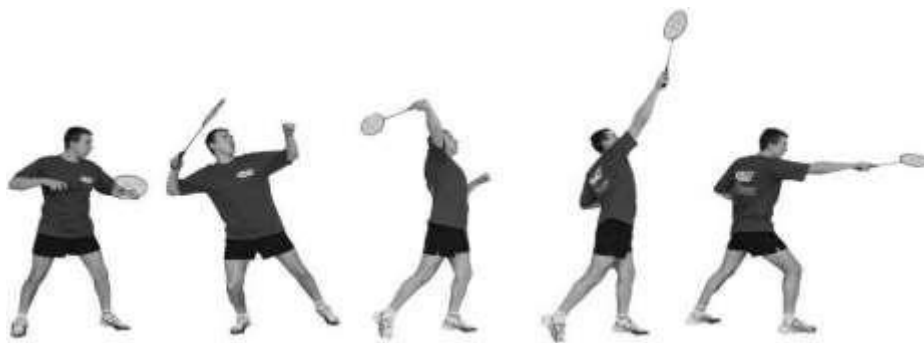


Рис. 1. Удар справа

Під час удару справа рука з ракеткою рухається вгору і назад замах), потім вперед і вниз або вперед і вгору, залежно від висоти, на якій буде відбитий волан. Вихідні позиції і підготовчі рухи гравця під час виконання удару справа майже всі однакові, різниця полягає у завершальній фазі і залежить від кута зустрічі волана зі струнною поверхнею ракетки, від сили і швидкості удару. Так, якщо кут зустрічі дорівнює 90° , тобто струнна поверхня перпендикулярна до підлоги, то з великою силою виконують плоскі,

плоско-далекі удари. За цього самого кута, але з малим додаванням сили одержують укорочені удари. Високо-далекі удари вимагають кута зустрічі більше ніж 90° , більшої сили і швидкості.

Виконання плоско-далекого удару справа показане на рис. 2:

а) визначивши, що волан летить під удар справа, гравець розвертає плечі вправо і відводить руку з ракеткою назад і вгору, одночасно переносячи вагу тіла на праву ногу. У цьому положенні гравець чекає наближення волана, ракетка злегка відкрита;

б) рука з ракеткою спрямовується вперед, назустріч волану. Праве плече йде за рукою; у момент зустрічі з воланом рука випрямлена, і волан відбивається різким рухом кисті. Якщо виконується удар справа і згори, то вага тіла частково переноситься з правої ноги на ліву. Ракетка у момент удару трохи закрита;

в) здійснивши чіткий удар, ракетка за інерцією продовжує рух дещо вліво і вгору, при цьому тулуб гравця обертається до сітки.



Рис. 2. Виконання плоско-далекого удару справа

Під час відбиття далекого волана з високо-далекою подачею справа у вихідній позиції ноги на ширині плечей, ліва нога на пів ступні попереду правої, вага тіла більша на лівій нозі, права нога на — носку. Відбиваючи волан, гравець робить широкий випад управо, розпочинаючи рух із правої ноги і підштовхуючись лівою. Вагу тіла переносять на праву ногу, тіло нахиляють в бік волана (рис. 2). Якщо одного випаду недостатньо, без зупинки виконують ще додатковий приставний крок управо. Після того, як волан буде відбитий, поштовхом правої, а потім приставним кроком лівої ноги гравець повертається до середини майданчика і знову займає стартову позицію.

Основні помилки та їх усунення під час навчання ударів справа

Характерною помилкою початківців під час замаху буває високе підняття ліктя. У момент удару не потрібно зближуватися з воланом. Це створює незручне положення під час удару зігнутою рукою та опущеною або піднятою високо головою ракетки. У таких випадках потрібно встигнути

зробити крок назад або вбік, щоб зберегти свободу рухів руки. Те саме потрібно робити, якщо волан летить прямо на вас. Часто трапляється помилка, коли під час удару справа ліву руку відводять вниз і назад під праву, так зване схрещування. Це скоує виконання завершальної фази і заважає швидкому поверненню гравця у бойову готовність. Краще, якщо вільна рука спрямована вперед або вбік. Удари зліва За допомогою удару зліва можна успішно вести напад із задньої лінії і виходити до сітки.

Найбільш поширені плоско-далекі і високо-далекі удари зліва, а також укорочені по діагоналі.

Виконання плоско-далекого удару зліва:

а) гравець, визначивши, що волан летить для удару зліва, починає розворот плечей і відведення ракетки вліво і назад. Вагу тіла переносять на ліву ногу, обидві ноги злегка зігнуті в колінах;

б) гравець робить крок вперед і вліво правою ногою або крок назад лівою, щоб зайняти зручне положення для удару. Закінчивши поворот, гравець виявляється правим боком до сітки; ракетку рухає вперед майже паралельно підлозі, вагу тіла переносять на праву ногу. Права рука в момент удару випрямлена, різкість удару досягається швидким рухом кисті, а удар виконує тильною стороною ракетки;

в) після удару ракетка не супроводжує волан, оскільки внаслідок різкого, короткого удару волан миттєво перевертається головкою вперед, але ракетка рухається після удару за інерцією у випрямленій руці рис. 3).



Рис. 3. Удар зліва закритою стороною ракетки

Високо-далекий удар зліва виконується, коли ракетка своєю площиною розміщена під великим кутом до поверхні майданчика, при цьому сила удару повинна бути дещо більшою ніж під час виконання плоско-далекого удару. Усі інші елементи рухів гравця такі самі, як під час виконання плоско-далекого удару зліва.

Високі удари зліва можуть бути виконані з поворотом вліво на 180°. Так роблять, коли волан летить високо і далеко вліво. Це полегшує діставання волана, оскільки вимагає менше часу, ніж забіг і поворот вліво.

Для відбиття далекого волана зліва, гравець, визначивши напрям і віддаленість волана, робить крок правою ногою за ліву, одночасно

обертаючись на носку лівої ноги. Праве коліно злегка зігнуте, спина майже паралельна сітці, рука з ракеткою випрямлена в бік волана, що летить, голова повернена в той самий бік. Якщо цього руху виявиться недостатньо для того, щоб дістати і відбити волан, гравець робить додатковий крок правою ногою, опиняючись у положенні довгого випаду.

Для повернення в початкове стартове положення у середину майданчика) після відбиття волана зліва гравець після сильного поштовху правою ногою переносить її через бік назад, обертаючись спочатку на носку лівої ноги і закінчуючи поворот на п'яті. Додатковим кроком він набирає стартового положення.

Основні помилки та їх усунення під час навчання ударів зліва

Істотною помилкою початківців під час ударів зліва є не лише неправильне положення ніг, а, отже, й тулуба. Необхідно відразу привчати себе переносити вагу тіла на ліву ногу, праву виставляти вперед, злегка нахилитися вліво і вперед, обертаючись вліво. Ноги при цьому трохи згинаються. Під час виконання високих ударів зліва не потрібно далеко відхилятися назад, краще зробити невеликий крок лівою ногою назад з поворотом тулуба через ліве плече на 180°. Повернення на місце після удару потрібно виконувати поворотом через праве плече. Багато початківців після удару повертаються в центр, завершуючи поворот кругом, і, як правило, не можуть після цього відбити удар у відповідь.

Іншою поширеною помилкою є неправильне положення ліктя робочої руки перед ударом. Лікоть повинен бути завжди спрямований у бік удару.

Освоївши удар справа, студенти переходять до вивчення ударів зліва. Наступний етап – освоєння швидкого переходу від удару справа до удару зліва і навпаки. При цьому волан подають на гравця спочатку по черзі – один раз під удар справа, один раз під удар зліва, потім у будь-яких комбінаціях. Навчаючи осіб з уповільненою реакцією, потрібно користуватися звуковими сигналами, повідомляючи кожного разу, куди спрямовується волан вигуком «під праву», «під ліву», «удар згори», «удар знизу»).

Поширеною помилкою у початківців під час розучування ударів є опускання головки ракетки вниз після кожного удару. Викладач повинен частіше звертати увагу на це, нагадуючи про правильне тримання, і пояснюючи, що таке положення ракетки не дає можливості вчасно підготуватися до чергового удару.

2.2. Різновиди ударів справа і зліва

Удари справа і зліва поділяються на:

- А) *плоскі*;
- Б) *плоско-далекі обвідні*;
- В) *високо-далекі*;
- Г) *укорочені*;
- Д) *короткі удари біля сітки*.

Плоскі удари

Плоскі удари виконують як справа, так і зліва. Як вже було сказано, вони є атакуючими ударами, прискорюють темп гри.

За цих ударів площа рамки повинна розміщуватися так, щоб відбитий волан пролітав у безпосередній близькості до верхньої кромки сітки майже паралельно підлозі. При технічно правильному виконанні ці удари можуть бути сильним засобом нападу, оскільки від них волани летять низької з великою швидкістю, хоча удар не повинен бути занадто сильним, інакше волан вилетить за межі майданчика. Волан за плоских ударів зазвичай не піднімається вище ніж голова супротивника, а отже, позбавляє останнього можливості відбити його найсильнішим атакуючим ударом «сменш».

Важко відбити плоский удар, що летить на рівні голови справа або зліва, ще важче відбити плоский удар, спрямований прямо на гравця. За високої швидкості польоту волана гравцеві нелегко зайняти зручне положення для відбиття. Деякі гравці успішно користуються цим, часто спрямовуючи плоский удар на супротивника, особливо в його «робоче плече». Сила і швидкість у плоскому ударі досягаються за допомогою різкого розгинання під час удару зліва) або згинання під час удару справа) кисті. Траєкторія польоту волана низхідна.

Плоско-далекі удари

Виконується плоско-далекий удар знизу вперед і вгору, при цьому волан летить дугоподібною симетричною траєкторією. Плоско-далекий удар частіше застосовується в одиночних іграх і в тих випадках, коли супротивник стоїть близько до сітки та його потрібно обвести, тобто перекинути волан поза досяжністю його ракетки. Швидкість польоту волана при цьому ударі нижча, ніж при плоскому, і вища, ніж при високо-далекому.

Високо-далекі удари

Виконується високо-далекий удар із достатньою силою, ракетка при

цьому рухається круто від низу до верху. Волан, високо піднімаючись, перелітає супротивника і, втративши швидкість, опускається за ним біля задньої лінії. Пересуватися, випереджаючи волан, необхідно паралельно лінії його польоту, щоб не втрачати його з виду і на бігу підготувати замах для удару.

Високо-далекий удар застосовується тоді, коли необхідно знизити швидкий темп гри і коли захисник, потрапивши в скрутне становище, намагається змусити нападаючого відійти до задньої лінії, щоб самому за цей час зайняти зручнішу позицію і підготувати атаку.

Повільний політ волана при високо-далекому ударі може послужити і на користь супротивникові. Якщо удар буде недостатньо сильним, то волан не долетить до задньої лінії, а опуститься десь на середині майданчика, при цьому супротивник може відбити його ударом «сmesh», тому вдосконалюватися у виконанні високо-далеких ударів справа і зліва потрібно повсякденно, домагаючись високої точності.

Відбивати високо-далекі удари, спрямовані в далекі кути майданчика, можна справа з поворотом на 90° і зліва з поворотом на 90 і 180°.

Укорочені удари

Укороченим ударом називають такий удар, після якого волан, перелетівши через сітку, відразу опускається, не досягаючи передньої лінії подачі, тобто в межах передньої зони. Укорочений удар – найскладніший у бадмінтоні. Його застосовують для умисного виклику супротивника до сітки або для виграшу очка, коли супротивник знаходиться ближче до задньої лінії і не встигає добігти до волана. Укорочений удар використовують особливо часто проти малорухливого супротивника, який слабо грає біля сітки. Цим ударом супротивник викликається до сітки, а потім обводиться високо-далеким ударом на задню лінію.

Удар виконують двома способами. У першому способі ракетку просто підставляють назустріч волану, що летить із великою швидкістю. При цьому кисть злегка напружується, а рамка ракетки обертається під кутом до волана, що летить, залежно від траєкторії польоту, що надається йому. Рука повільно розгинається в лікті, ніби злегка супроводжуючи волан.

Другий спосіб застосовують під час удару по волану, що високо летить, а супротивник знаходиться ближче до задньої лінії. При цьому ракетка рухається так само, як для виконання удару «сmesh», але сам удар виконується не сильно. Цей рух вводить супротивника в оману, і він зазвичай не встигає підбігти та відбити такий волан.

Укорочений удар із задньої лінії виконують рухом однієї кисті. Це вносить у виконання удару елемент несподіванки і ставить супротивника в

скрутне становище. Удосконалюватися в техніці укорочених ударів необхідно в кожному тренувальному занятті.

Короткі удари

Короткі удари виконують по волану, що опускається недалеко від сітки. Волан за цих ударів спрямовують у передню зону майданчика супротивника, він пролітає низько над сіткою, іноді навіть зачіпаючи її.

Короткий удар можна виконати двома способами. У першому способі удар роблять просто, підставляючи під волан ракетку. У другому – волан відбивається знизу несильним ударом. Короткий удар можна спрямувати як прямо, так і вбік. Маючи досить тонке м'язове почуття, можна відбити волан акуратним підрізанням, при цьому рука з ракеткою рухається уздовж сітки до сітки, а рамка майже паралельна поверхні майданчика. При цьому чим раніше чим ближче від верхнього краю сітки) ви зустрічаєте ракеткою волан, тим більший ефект одержуєте.

Якщо вам необхідно посилити темп гри, застосовуйте короткі удари в діагональному напрямі уздовж сітки. Намагайтеся, щоб за цього удару волан дві третини довжини сітки пролітав на вашому боці і лише на останній третині перетинав сітку у безпосередній близькості до неї.

Коротким ударом вигідно відповідати на короткий удар супротивника, якщо останній почав рух від сітки до центра майданчика.

Короткий удар супротивника, як і укорочений, можна відбити трьома способами:

1. Якщо волан лише з'явився над сіткою, то його потрібно відбити прямим ударом згори.

2. Якщо волан вже перелетів через сітку, але ще не опустився, то його можна відбити плоским або плоско-далеким ударом.

- 2.3. Якщо волан перелетів через сітку і почав опускатися, то його можна відбити коротким ударом, підставивши назустріч ракетку або високо-далеким ударом.

Удари згори у бадмінтоні виконують із замахом ракетки із- за голови та завершальним рухом кисті.

Висота сітки 155 см) при порівняно невеликій глибині майданчика 6– 7 м) робить удари над головою вниз дуже ефективними з будь-якої точки майданчика без стрибка. Опора дозволяє зберегти максимальну точність і правильний напрям удару. Особливо результативні атакуючі удари згори біля сітки, що приносять при своєчасному і точному виконанні миттєвий виграш очка.

Під час удару згори над головою ракетку відводять через бік за голову зігнутою в лікті рукою, при цьому кисть розгинається так, що рамка

ракетки майже торкається спини нижче лопаток. Тулуб прогинається в поперек. Вага тіла — на правій нозі, а ліва нога — попереду рис. 4).

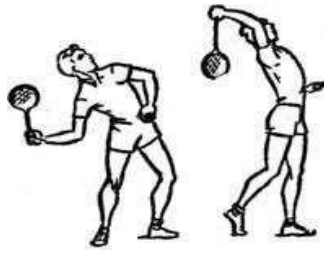


Рис. 4

Рука, випрямляючись, виносить із-за спини ракетку на зустріч волану, що наближається. Вага тіла переноситься на праву ногу рис. 5).

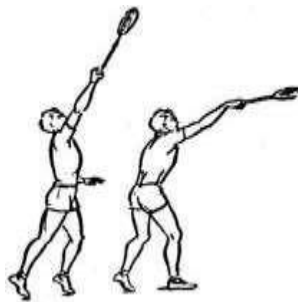


Рис. 5

Удар над головою по волану, що опускається парашутує), важко виконати точно, оскільки нелегко позбавитися від оманливого враження, ніби волан опускається повільно. Тому можливі передчасні удари — промахи. Крім того, високо-далекі удари супротивника створюють враження, що волан йде за межі майданчика, і дуже часто такий волан приземляється на задню лінію. Тому високо-далекі удари, а також «свічки» можуть принести успіх.

Різновиди ударів згори такі:

- А) *прямий удар справа зверху вниз «смей»;*
- Б) *укорочений удар згори обман), або «напівсмей»;*
- В) *«смей» зліва із-за голови;*
- Г) *високо-далекий удар справа або зліва із-за голови.*

Прямий удар справа зверху вниз («смей»)

Прямі удари згори над головою та справа і згори, а також із-за голови зліва, спрямовані вниз, є найефективнішими атакуючими ударами у бадмінтоні. Удар по волану відбувається у найвищій точці або наближається до цієї точки. В ударі повинні брати участь послідовно: ноги, тулуб, рука й кисть. Рука під час удару повністю випрямляється, а кисть, різко згинаючись і

закінчуючи фазу удару, робить завершальний рух.

Гравець виконує цей удар із різних ділянок своєї половини майданчика і може спрямувати волан у будь-яке місце майданчика супротивника, але краще за все ближче до бічних ліній або в робоче плече супротивника.

Прямий удар справа зверху вниз завжди є наступальним, оскільки волан від цього удару летить на сторону супротивника з найвищою швидкістю і його важко відбити.

Укорочений удар згори («напівсмеш»)

Під час змагань можуть зручно поєднуватися прямі удари згори – справа й укорочені. Це вводить супротивника в оману, оскільки початкові положення обох ударів повинні бути

однаковими. Різниця лише в тому, що під час виконання укороченого удару ракетка після сильного замаху як при прямому ударі) ледь торкається волана, і він приземляється до лінії першої подачі, а супротивник його чекає зазвичай біля задньої лінії або в середині майданчика. Відбитий від ракетки волан деякий час летить назад із великою швидкістю, але за сіткою, зазвичай до передньої лінії подачі, швидкість польоту різко знижується, і волан, падаючи майже прямо, приземляється до того, як його встигне відбити супротивник.

«Смеш» зліва із-за голови

«Смеш» зліва із-за голови – один з ефективних атакуючих ударів. Коли волан летить зліва і невисоко, потрібно відповісти прямим ударом зліва. Рука з ракеткою, замахуючись управо, проходить за головою вліво, вага тіла переноситься на ліву ногу, права — залишається на носку, тулуб прогинається в грудній частині, нахиляється вліво, і удар виконують рухом плеча, передпліччя і кисті. Проводити ці удари потрібно уздовж правої бічної лінії, а також уліво до бічної лінії рис. 6).



Рис.6 Смеш зліва із-за голови

Високо-далекий удар справа або зліва із-за голови згори

Цей удар досить легкий. Його виконують по волану, що летить високо над головою. Під час високо-далекого удару згори площа рамки ракетки розміщується майже під прямим кутом стосовно траєкторії польоту волана, що зустрічається. Висота польоту залежить від кута, під яким волан ударяється об рамку ракетки, і від сили удару.

Основні помилки та їх усунення під час навчання ударів згори

Помилкою, що часто трапляється, може бути удар по волану, що опустився, зігнутою в лікті рукою. Це знижує силу удару, а отже, і швидкість польоту волана, уповільнює темп гри. Під час удару потрібно пам'ятати про це, і намагатися повністю випрямляти руку, виконувати удар по волану, що знаходиться вище за сітку. Нерідко гравець, що забарився з підготовкою до удару, б'є по волану тому, що вже опустився нижче від точки, на яку був зроблений розрахунок удару, і, звичайно, потрапляє в сітку. Потрібно навчитися гальмувати рух ракетки на удар і, відхиляючи рамку назад, замість сильного удару виконувати підставкою короткий прямий або косий удар.

Не потрібно виконувати атакуючі удари «смеш», плоский) з незручних положень, наприклад з-за голови з глибоким нахилом корпусу назад. Потрібно взяти за правило – з незручного положення, в яке ставить гравця супротивник, необхідно відбивати волан високо-далеким ударом на задню лінію. Поки волан долає велику відстань, гравець устигне зайняти зручне положення і спробує повернути собі ініціативу атаки.

Замах потрібно виконувати швидко, відводячи ракетку коротким шляхом через плече за спину, і починати замах раніше, відразу як тільки визначиться напрям посланого супротивником волана. Потрібно встигнути це зробити, поки він не перелетів через сітку. Перед і під час удару не можна випускати з поля зору головку волана. Після удару згори із задньої лінії необхідно зразу ж рухатися швидко до центра; не затримуватися після удару з метою впізнати його результати, навіть у разі найвдалішого удару. Супротивник може добре і несподівано відбити навіть теоретично «мертвий» волан.

2.4. Удари знизу

Ударами знизу доводиться користуватися як для захисту від атакуючих ударів супротивника, так і для вирішення тактичних завдань під час нападу. Удари знизу можуть бути найрізноманітніші як за напрямом, такі

за силою. Виконуються удари знизу справа, зліва і прямо перед собою.

Різновиди ударів знизу:

А) *високо-далекий удар «свічка»*; Б) *короткий і косий удари знизу*; В) *укорочений удар знизу*.

Високо-далекий удар знизу («свічка»)

Високо-далекий удар «свічка») виконують як справа, так і зліва різними сторонами ракетки. Під час замаху рамка ракетки описує плоску дугу, розташовуючись до моменту удару майже паралельно поверхні майданчика, під мінімальним кутом до неї. За цього удару вища точка траєкторії польоту волана повинна виявитися над задньою лінією майданчика. Удар завершується різким згинанням кисті. Високо-далекий удар застосовується для зниження високого темпу гри, запропонованого супротивником, а також для того, щоб змусити супротивників відступити до задньої лінії. Цей удар виконується з великою силою, оскільки висота зльоту обмежується лише стелею, а «сמש» із задньої лінії неважко відбити. Досвідчені гравці високо-далеким ударом відбивають «сמש».

Короткий і косий удари знизу біля сітки

Короткі й косі удари знизу застосовують зазвичай біля сітки і виконують в основному шляхом точно розрахованого за силою удару за допомогою однієї кисті або лише шляхом підставлення рамки ракетки під волан, що опускається. Виконують такі удари як прямо, так справа й зліва. Чим раніше ви підставите ракетку під волан, що опускається, тим швидше виконаєте удар. Ці удари застосовують як для завершення розіграшу очка, так і для виклику супротивника до сітки. Виконують як відповіді на укорочені й короткі удари супротивника. При косому ударі волан повинен перетинати сітку в останній третині свого польоту максимально близько до її кромки.

3. Подача

У бадмінтоні значну роль відіграє подача, від якої залежить весь хід гри. Із подачі розпочинають розіграш кожного очка. Перша подачу здійснюють з будь-якого місця правого поля своєї сторони майданчика, волан повинен потрапити на праве поле сторони майданчика супротивника.

Розрізняють чотири види подач: високу (high serve), коротку, або низьку low, або short serve), плоску drive serve) і високу атакуючу (high flick serve).

Під час подачі ракетка рухається знизу і збоку вгору, не піднімаючись у момент удару по волану вище за пояс. Верхній край рамки ракетки під час удару не повинен бути вищий за руку, яка її тримає.

Під час подачі праворуч волан вільно випускають не підкидають) із пальців назустріч руху ракетки. Існує два способи тримання волана: вертикально за оперення і так, щоб волан лежав у долоні. Головне, щоб волан опускався назустріч ракетці абсолютно рівно, не гойдаючись і не перекидаючись. Волан у лівій руці, ракетка – в правій. Ліва нога трохи виставлена вперед. Ракетку спочатку відводять кистю назад, а потім різко рухають нею вперед.

Можлива подача з коловим замахом ракеткою. У момент, коли ракетка знаходиться під час замаху позаду тулуба, волан відпускають, і удар виконують знизу різким розгинанням кисті), трохи попереду тулуба. Цей спосіб застосовують під час виконання високо-далекої подачі рис. 7).



Рис. 7. Виконання високо-далекої подачі відкритою ракеткою

Під час виконання короткої подачі волан огинає сітку з мінімальним проміжком над її верхнім краєм і спрямовується на поле супротивника в зону, прилеглу до передньої лінії подачі. Техніка виконання короткої подачі справа не повинна відрізнятися від високо-далекої подачі, але в момент удару рух ракетки сповільнюється, і удар по волану виконується м'яко.

Доступною для навчання спортсменів є коротка подача закритою стороною ракетки «бекхендом»). Цей технічний елемент за характером виконання ударної фази відносять до м'яких. Основна перевага цієї подачі перед подібною подачею відкритою стороною ракетки зумовлена тим, що її виконують за дуже короткого замаху, а часто і без нього. Волан і відведена ракетка розміщені на близькій відстані, тому суперникові дуже важко визначити напрямок і характер польоту волана.

У вихідному положенні під час подачі «бекхендом» права нога стоїть попереду (можливий варіант, коли стопи стоять паралельно), ліктьовий суглоб розміщений вище від пояса, кисть із ракеткою відведена трохи нижче, волан тримається у витягнутій перед собою руці. Вагу тіла переносять на праву ногу коли стопи паралельно – рівномірно на дві ноги). Волан відпускають у безпосередній близькості від рамки ракетки, і удар по ньому виконують за рахунок руху передпліччя трохи вгору, а потім – вперед. Великий палець при цьому знаходиться на широкій грані ручки ракетки і

виконує напрямну роль. Кисть під час виконання цієї подачі пасивна. Але якщо в момент торкання волана струнної поверхні почнеться активне розгинання кисті, то характер ударної фази зміниться, і буде виконана абсолютно інша подача – плоска. Такий варіант виконання подачі можна з успіхом застосовувати в парній грі (рис. 8).



Рис. 8. Виконання подачі закритою стороною ракетки

Основні помилки та їх усунення під час навчання подачі

1 Промах або удар по волану, що знаходиться в момент удару вище від пояса. Зазначені помилки відбуваються при недостатній підготовленості, неувважності або недбалості під час виконання подачі. Гравець повинен спрямувати волан, доторкнувшись його головкою до струн у центрі рамки, потім відвести ракетку для замаху назад та одночасно підняти руку з воланом трохи вгору; випустити волан і ударити по його головці різким, енергійним рухом ракетки в напрямі вперед — вгору.

2 Відривання ступні від підлоги, крок або підстрибування під час подачі, а також подача не готовому до її приймання супротивникові. Основна причина – квапливість у виконанні подач. Потрібно привчати себе стежити за положенням ніг при подачі. Перед виконанням подачі перевірити готовність суперника до прийняття і правильно вибрати вид подачі.

3 Під час виконання короткої подачі волан потрапляє в сітку або злітає високо над сіткою, даючи суперникові можливість відразу атакувати. Такі помилки характерні для початківців, що не мають достатніх навичок у виконанні коротких подач. Помилки усуваються шляхом багаторазового повторення короткої подачі.

Контрольні питання до самостійної роботи

1. Опишіть типові помилки та їх усунення при навчання ударів.
2. Які бувають види подач?
3. Опишіть особливості подачі бекхендом. У чому її переваги?
4. Назвіть основні помилки під час навчання подачі. Як їх усунути?
5. На які групи поділяють удари залежно від поставленого завдання, а які

відповідно до положення кисті рамки ракетки?

Лекція №5: СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА БАДМІНТОНІСТІВ. ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА

План

1. Фізичні якості бадмінтоніста.
 - 1.1. Витривалість. Вправи для розвитку витривалості.
 - 1.2. Швидкість. Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.
 - 1.3. Сила. Вправи для розвитку силових якостей.
 - 1.4. Гнучкість. Вправи для розвитку гнучкості.
 - 1.5. Спритність. Вправи для розвитку спритності.
2. Тактична підготовка.

Література

1. Каратник І. В. Теорія і методика спортивних ігор / І. В. Каратник. – Львів, 2013. – 18 с.
2. Кривопацьцев В. Я. Бадмінтон для всіх / В. Я. Кривопацьцев. – Київ, 1985. – 391 с.
3. Пристинський В.М. Бадмінтон як засіб фізичного виховання студентів: методичні рекомендації / В.М. Пристинський, О.С. Гончаренко, С.О. Шипулін. Слов'янськ: ДВНЗ «ДДПУ», 2013 – 43 с.

1. Фізичні якості бадмінтоніста

Успішний виступ бадмінтоніста в змаганнях багато в чому визначається рівнем його фізичної підготовленості. Згідно правилам змагань, в один ігровий день дозволяється брати участь в трьох одиночних і трьохпарних зустрічах. Як правило, зустріч продовжується 30-45 мін без перерв між партіями, і протягом її спортсмен виконує до 1000 ударів. Тривалість окремих зустрічей досягає 1,5 ч, причому воля знаходиться в грі до 40-50 хв. І, звичайно, без вдосконалення основних фізичних якостей, необхідних бадмінтоністу, - витривалості, спритності, гнучкості, швидкісно-силових якостей, сподіватися на високі спортивні досягнення не можна.

Існує думка, що кращий спосіб удосконалювати фізичну підготовку - якомога більше грати на рахунок. Є спортсмени і тренери, які віддають перевагу системі спеціальних вправ.

Практика доказує для зростання майстерності спортсмена- бадмінтоніста важливі обидва напрями. В процесі формування спортсмена високого класу вони повинні доповнювати один одного.

Зупинимося на основних фізичних якостях, якими винен володіти

бадмінтоніст.

1.1. Витривалість. Вправи для розвитку витривалості

Загальна витривалість бадмінтоніста складається з уміння протистояти не тільки фізичним навантаженням, але і навантаженням емоційним, а також навантаженням на органи зору (сенсорне стомлення) і розумовим навантаженням (розумове стомлення).

Сенсорне стомлення

Для успішної ігрової діяльності бадмінтоністу необхідні швидкі, координовані і точні рухи. А для цього, у свою чергу, необхідна своєчасна інформація про події, що відбуваються на майданчику. Її забезпечує зоровий аналізатор. Простір, який бачить нерухоме око, називають полем зору.

Гра в бадмінтон вимагає уміння бачити майданчик, волан і дії партнера. Розвиток цієї якості залежить від величини поля зору і ступеня розвитку очних м'язів. Для отримання достатньої і своєчасної інформації про ігрову ситуацію око весь час повинно знаходитися в русі.

Напружений режим ігрової діяльності приводить до значної напруги зорового аналізатора, знижує рівень його працездатності. Спортсмен не встигає стежити за воланом, його увага розсівається. Все це значною мірою усугубляє відсутністю достатньої освітленості і спеціальних фонів навкруги майданчика, через що основні зусилля зорового аналізатора в основному направлені на пошуки волана, а не на вирішення ігрових задач.

Які ж можливості розвитку очних м'язів і збільшення поля зору? Звичайно для вирішення цих задач спортсменам рекомендують заняття різними спортивними іграми і спеціальні вправи для м'язів очей, наприклад рухи очима вверх-вниз, вправо-вліво. Можна при обміні ударами фіксувати момент вильоту волана з ракетки або прагнути прослідити весь шлях волана - з моменту вильоту з ракетки партнера і до повернення до нього. Арсенал таких вправ достатньо великий.

Можна удосконалювати роботу зорового аналізатора і безпосередньо під час гри.

Звичайно хороші бадмінтоністи виробляють свої способи концентрації уваги. Рекомендується, наприклад, повторювати про себе порядковий номер удару у момент відскоку або прагнути почути звук удару волана об струни. Допмагають зосередитися повторювані про себе накази перед кожним ударом „Дістати!”, „Узяти!” і т.п.

Емоційне стомлення

Емоційне стомлення, як правило, виникає в результаті неправильної побудови навчально-тренувального процесу - одноманітність занять, часта гра на рахунок з установкою на обов'язковий виграш. В результаті спортсмен починає займатися „через силу“, без задоволення. Ефективність тренування різко падає.

Тренер і спортсмен, особливо якщо він тренується самостійно, повинні дуже уважно відноситися до планування тренувального процесу, особливо при великому об'ємі і інтенсивності навантажень.

Сильне емоційне стомлення може викликати негативне відношення до участі в змаганнях. В даний час провідні спортсмени проводять в рік 150 - 200 одиночних і парних ігор. Це величезне навантаження. Що ж у такому разі дозволяє не тільки боротися за перемогу в кожній зустрічі, але і досягати високих результатів протягом багатьох років?

Звичайно, спортсмен для того і бере участь в змаганнях, щоб вигравати. Проте це не значить, що кожна із зустрічей, що проводяться, обов'язково повинна бути виграна. Відомо, що найбільших успіхів спортсмен а тим більше бадмінтоніст - представник надзвичайно емоційного виду спорту, добивається, виступаючи в стані емоційного підйому.

Ви, напевно, помічали, що багато що вдається, коли граєте із задоволенням. І навпаки, якщо ви перед грою перехвилювали, боїтеся за її результат, боїтеся супротивника, перемоги добитися важче.

Як створити такий настрій? Прагніть переконати себе, що вам цікаво поруйнувати комбінації супротивника, успішно застосувати свої тактичні прийоми. Не забувайте, що на змаганнях ви представляєте свій колектив, місто, країну. Дуже важливо, якщо тренер вчасно зуміє підкреслити мотивування дій спортсмена.

Тоді кожна зустріч стає подією в житті бадмінтоніста, не важливо - велике воно або маленьке. Він з нетерпінням чекає змагань і із задоволенням бере участь в них.

Спортсмен, що бере участь в змаганні в декількох розрядах (одиночних і парних), вимушений проводити в залі практично цілий день. Це також стомлює. Тому важливо виробити раціональний режим участі в змаганнях. Багато гравців в перерві між іграми прагнуть повністю відвернутися, не спостерігають за іграми інших спортсменів, йдуть із залу. У інших гравців нагляд за виступами товаришів по команді викликає додатковий емоційний підйом, бажання боротися.

Дуже стомлюють спортсменів тривалі і одноманітні змагання і збори з виїздами. Прагніть урізноманітнити своє перебування в чужому місті. Відвідайте музеї, театри, кіно. Познайомтеся з місцевими визначними

пам'ятками. Це допомагає створити своєрідний захист від емоційного стомлення. Але, на жаль, це не завжди вдається Спортсмен починає відчувати небажання грати, втрачає бійцівські якості, притупляється бажання вигравати.

В подібному випадку можна рекомендувати знизити об'єм і інтенсивність тренувальних навантажень, а якщо це не допомагає - припинити тренування. Бажано на деякий час змінити рід ігрової діяльності. Відновленню сприяють, наприклад, легкі заняття іншими спортивними іграми, ковзанами, лижами, плаванням, катання на човні. Одна з ознак емоційного стомлення - порушення сну. Тут необхідні препарати, що заспокоюють нервову систему, проте застосовувати їх потрібно тільки після узгодження із спортивним лікарем.

Фізичне стомлення

Характер фізичного стомлення залежить від того, які групи м'язів беруть участь в роботі.

В спортивній практиці прийнято розрізняти наступні типи фізичного стомлення:

1. Локальне (місцеве), коли в роботі приймає участь менш третини загального об'єму м'язів тіла.
2. Регіональне, коли в роботі беруть участь м'язи, що складають дві третини м'язової маси.
3. Глобальне, коли в роботі беруть участь більше двох третин м'язової маси.

В бадмінтоні переважає регіональне і глобальне стомлення. Це, як правило, пов'язано з великою витратою енергії і інтенсивною роботою серцево-судинної і дихальної систем.

Як показала практика, ігрова діяльність бадмінтоніста протікає в наступному режимі. Час, затрачений на розіграш волана, рівний 5-9 сек.

Правда, в окремих випадках його розігрують 30-45 хв. Час, затрачений на подачі, - 7-10 сек. Чистий ігровий час в партії -3-6 мін при 20-70 розіграшах волана. В ігровий день, що складається з шести зустрічей, число розіграшів може доходити до 420; чистий ігровий час у ряді випадків – 1 год. - 1 год. 20хв. Кількість ударів за цей час може досягати 4-4,5 тис. Швидкість обміну ударами 0,5-1,5 сек. Частота серцевих скорочень у момент гри 130-195 уд/хв.

Витримати такий жорсткий режим під силу тільки добре тренуваному спортсмену.

Розвиток здатності організму протистояти фізичному стомленню - складний процес. Звичайно витривалість виробляється при виконанні роботи в певному режимі до стомлення.

Працездатність м'язів залежить від складних біохімічних процесів, що протікають в організмі. Однією з найважливіших характеристик цих процесів є кількість споживаного під час роботи кисню. Дослідження показали, що воно в значній мірі залежить від інтенсивності затрачуваних зусиль. Так, із зростанням інтенсивності від помірної до високої споживання організмом кисню збільшується. На цьому рівні діяльності енергетичні витрати компенсуються процесами, що протікають за участю кисню. Можливості організму з попередження стомлення таким шляхом прийнято називати аеробними.

Досягнувши максимальної інтенсивності організм вже не може задовольняти свою потребу в кисні. Тоді вже нестаток енергії заповнюється за допомогою певних процесів, що протікають без участі кисню. Такий режим діяльності називають анаеробним.

Характер дій бадмінтоніста пов'язаний як з аеробною, так і з анаеробною витривалістю. Практично в кожній партії організму спортсмена доводиться витримувати навантаження, близькі до максимальних під час тривалих розіграшів волана, що супроводжуються швидкими пересуваннями по майданчику і різкими змінами швидкості і напрямку руху. Нерідко такий розіграш визначає і виграш декількох наступних очок. В кращому положенні опиняється спортсмен з більш розвиненою анаеробною витривалістю.

Кожний бадмінтоніст, працюючи над розвитком витривалості, повинен пам'ятати, що якість протікання і анаеробних аеробних процесів є тільки показником енергетичних можливостей організму. Загальна ж працездатність під час гри залежить також від ряду інших чинників - раціональної техніки і тактики, ступені підготовленості опорно-рухового апарату, нарешті, від психологічної здатності гравця переносити навантаження (так званого уміння терпіти).

Важливо навчитися при першій же нагоді перемикатися з анаеробного режиму роботи. Так, не завжди доцільно під час розіграшу після кожного удару бігти в центр поля з максимальною швидкістю. Потрібно прагнути відновити дихання при підготовці до подачі або її прийому.

Розвиток аеробної витривалості

З відомих методів розподілу тренувального навантаження, направлених на виховання аеробної витривалості бадмінтоніста на різних етапах підготовки ми можемо рекомендувати безперервний і інтервальний методи.

Безперервний метод розподілу навантаження. Він зв'язаний із застосуванням тривалої роботи помірної потужності при частоті пульсу 130-150 уд/хв (початковий стан 50-60 уд/хв) і тривалості 30- 120 хв.

Його використовують, як правило, на початкових етапах підготовки, коли організм спортсмена ще не готовий до навантажень великої потужності.

В цей час можна застосовувати різні вправи, наприклад біг по пересічній місцевості. За структурою і ритмом він схожий на біг при виході на волан: два легкі бігові кроки з невеликим випадом на праву ногу на третьому кроці. Вправу доцільно чергувати з різними пересуваннями: спиною вперед, лівим і правим боком, чергуючи приставний крок з схресним. Корисно під час бігу жонглювати воланом, а також виконувати різні імітаційні ударні рухи і кидки предметів з подальшим підняттям їх на ходу у випаді. Виконувати вправи можна і в залі.

Для розвитку витривалості корисні ігри з м'ячем, що виконуються в режимі помірної потужності (наприклад, баскетбол, футбол). Вони дозволяють внести в тренування деяку різноманітність і емоційне забарвлення. Такі ігри бажано проводити на невеликих майданчиках з невеликою кількістю учасників.

В зимовий період в тренування на витривалість можна включати лижні пробіги (до 2 год.), гру у футбол на снігу і т.п.

Із засобів розвитку витривалості на даному етапі не можна повністю виключати гру в бадмінтон на рахунок. Проте при цьому необхідно враховувати емоційні навантаження. Адже на початкових етапах підготовки гравці не можуть свідомо регулювати роботу і всі тренувальні ігри проводять з повною віддачею сил. При великій кількості тренувальних занять це неприпустимо, оскільки приводить до швидкого емоційного стомлення, особливо в дитячому і юнацькому віці.

Тривалість використання безперервного методу в тренувальних заняттях багато в чому визначається початковою готовністю спортсмена.

Інтервальний метод розподілу навантаження.

З розвитком тренуваності більший ефект в розвитку аеробних можливостей дає не тривала робота помірної інтенсивності, а робота, виконана у вигляді короткочасних повторень з невеликими інтервалами відпочинку. Рекомендується наступний режим руховій діяльності.

Інтенсивність роботи повинна досягати 75-85% максимальної. Її величину можна контролювати за пульсом. Враховуючи, що максимальна величина серцевих скорочень під час роботи досягає 175-185 уд/хв, необхідному в даному випадку режиму роботи відповідатиме пульс 160-170 уд/хв. Навантаження низької інтенсивності при частоті пульсу менше 130 уд/хв не приводить до істотного збільшення аеробних можливостей не допустимі і максимальні режими роботи, коли діяльність організму

протікає вже в анаеробному режимі. Тривалість роботи 45-90 сек.

Інтервали відпочинку можна також контролювати за показниками пульсу. Відпочинок слід припиняти, коли частота серцевих скорочень знизиться до 120-130 уд/хв. Залежно від характеру роботи і її інтенсивності спортсменам з різним рівнем тренуваності для досягнення вказаного значення пульсу потрібно 60-120 сек. Більш тривалі інтервали відпочинку недоцільні, оскільки подальша робота вже протікатиме за менш сприятливих умов.

Паузи відпочинку можуть бути активними і пасивними. Можна рекомендувати ходьбу, легкий біг, дихальні вправи.

Періоди відпочинку і роботи складають серії. Число повторень вправ в серії залежить від можливості підтримувати роботу в заданому режимі. Зниження інтенсивності виконання служить сигналом до припинення повторної роботи. Звичайно залежно від підготовленості бадмінтоніста може бути 4-6 повторень в серії, 2-8 серій.

Інтервальний метод вимагає строгого контролю за режимом навантаження і відпочинку, що пов'язане з підвищеною стомлюваністю центральної нервової системи. Не рекомендують безперервно застосовувати його в тренувальних заняттях більше 1,5-3 місяців підряд.

Тренер і спортсмен повинні у кожному конкретному випадку (ступінь готовності гравця, період тренувального циклу і т.п.) підібрати режим інтервального тренування.

Як приклад можна запропонувати наступний режим інтервального тренування бадмінтоніста, направлено на виховання аеробної витривалості:

Таблиця 1.

Режим інтервального тренування бадмінтоніста

тривалість роботи	1 - 1,5 хв.
тривалість відпочинку	45 сек.
число повторень в серії	5
тривалість відпочинку між серіями	3-4 хв.
кількість серій	2-8
загальна тривалість такого тренування	20-120 хв.

Які ж вправи використовувати при інтервальному тренуванні, направленому на розвиток аеробної витривалості бадмінтоніста, в приведених режимах роботи?

Можна запропонувати декілька груп вправ. Тренер і спортсмен при бажанні можуть доповнити і розширити їх круг.

1. Бігові вправи:
 - біг по пересічній місцевості із зміною способів пересування, на носках;
 - навперемінно пересування лівим і правим боком, виконуючи по чотири приставні кроки;
 - біг зі зміною напрямку через кожні 5-10 м з поворотами на ходу у момент зміни напрямку;
 - переміщення із стрибками через скакалку;
 - два бігові кроки з легким випадом на третьому кроці – двічі.

Звичайно, такі вправи можна виконувати і в залі.

2. Вправи, направлені на розвиток м'язових груп тулуба і плечового пояса, що бере участь в грі які доцільно виконувати при максимально можливому розслабленні з великою амплітудою, акценти на завершення руху.

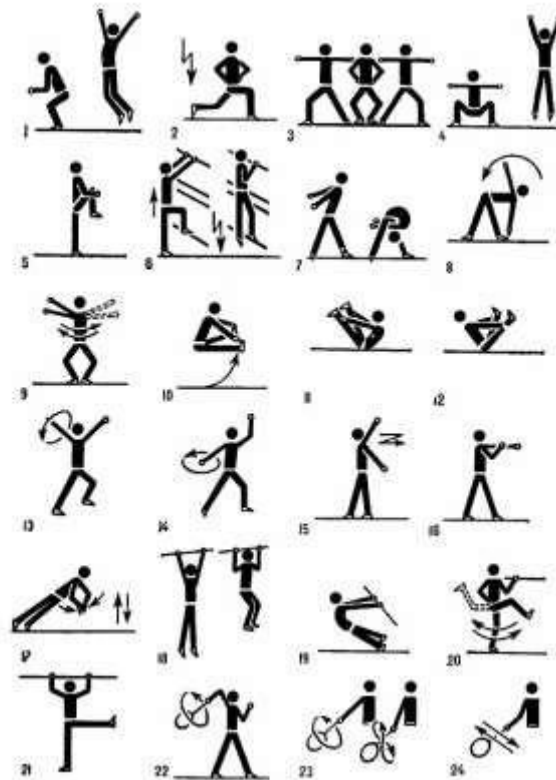


Рис. 1. Комплекс вправ для розвитку основних м'язових груп тулуба і плечового поясу

Швидкість виконання рухів повинна при цьому бути такою, щоб підтримувався заданий режим діяльності. Ряд таких вправ показаний на рис. 1.

3. Стрибкові вправи. При інтервальному методі їх необхідно виконувати так, щоб в роботу активно включалися всі м'язові групи, що приймають участь в стрибку, акцентуючи увагу на роботі поштовхової ноги. Вправи з скакалкою дають хороший ефект.

4. Імітаційні вправи бадмінтоніста. В тренування можна включати поєднання переміщень по майданчику і імітацій різних ударів. Імітаційні вправи необхідно виконувати, дотримуючи правильність кінематичних і тимчасових характеристик ударних рухів, уявляючи, що удар проводиться по волану. Тим вони і зручні, що виконуються ззовні майданчика.

5. Вправи з воланом. Для виховання аеробної витривалості в інтервальному режимі з великим успіхом можна використовувати вправи з воланом на площадці. Залежно від рівня підготовленості бадмінтоністів час безперервної роботи на початкових етапах навчання може бути збільшено до 3 хв. Це пов'язано з частковою втратою чистого ігрового часу за рахунок помилок, введення воланів в гру і т.п.

Можлива також і кількісне дозування. Визначальним чинником в цьому випадку служитиме кількість ударів по волану. Для бадмінтоністів різного рівня підготовки і залежно від складності вправи кількість ударів протягом періоду роботи повинна бути рівно 45-50.

Бадмінтоніст може сам скласти необхідну кількість більш менш складних комбінацій, враховуючи, що при їх виконанні можна також закріплювати певні технічні і тактичні навики.

На рис. 2, як приклад приведений ряд таких комбінацій. Зазначимо, що при інтервальному методі зручно складати подібні комбінації з двох- трьох ударів і переміщень, що повторюються, з боку кожного із спортсменів. Обмежений набір прийомів дозволяє звести до мінімуму втрати волана через технічні помилки і зосередити увагу спортсменів на правильному виконанні ударів і переміщень.

В приведених комбінаціях 1 і 2 кожний спортсмен виконує по три різні удари при повздовжньому переміщенні, а в комбінаціях 3 і 4 - по два різні удари при діагональному переміщенні.

Подібні комбінації можна широко використовувати при навчанні техніці, доробці різних тактичних зв'язок ударів і т.п. Вони допомагають комплексно вирішувати питання, пов'язані як з оволодінням раціональною технікою і тактикою, так і з вихованням аеробної витривалості

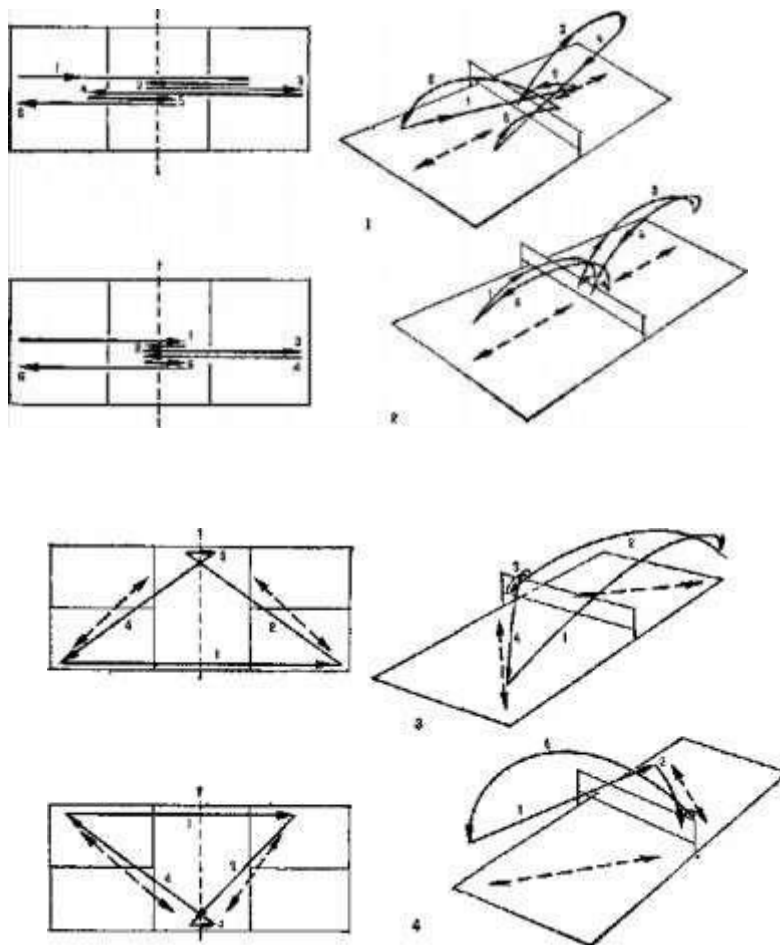


Рис. 2 Комбінації 1-4

Не меншу користь приносять і вправи з воланом, коли один із спортсменів кожним ударом повинен направляти волан точно в певне місце, наприклад, в який-небудь кут поля. Особливо великих витрат енергії такі вправи вимагають, коли другий спортсмен або тренер приймає волан кожного разу біля сітки. Тому при інтервальному методі виховання аеробної витривалості особливо необхідний чіткий контроль за величиною затрачуваної енергії (за пульсом).

Розвиток анаеробної витривалості

Коли інтенсивність навантаження близька до максимальної, організм спортсмена починає працювати в анаеробних умовах, тобто в умовах недостатчі кисню. Тому розвивати ці функціональні можливості організму потрібно в інших тренувальних режимах, ніж ті, які рекомендуються для розвитку аеробної витривалості. Тут інтенсивність тренувального навантаження наближається до максимальної.

Недостача кисню в умовах анаеробної роботи організм компенсує за допомогою двох взаємопов'язаних біохімічних механізмів - креатин фосфатного і гліколітичного.

Таблиця 2 рекомендує режими роботи бадмінтоніста при

інтервальному методі тренування.

Таблиця 2

**Режими тренувального навантаження при розвитку
анаеробної витривалості
(за Рібаковим Д.П., Шпільманом М.І., 1982)**

Характеристика тренувальної діяльності	Розвиток креатин фосфатного механізму	Розвиток гліколітичного механізму
Інтенсивність роботи у відрізках (за пульсом)	максимальна	висока
Тривалість роботи	5-20 сек.	30 сек. - 2 хв.
Інтервали відпочинку в серії	2-3 хв.	між 1-м і 2-м повтореннями - 5 - 8хв., між 2-м і 3-м -3-4 хв., між 3-м і 4-м - 2- 3 хв.
Число повторів в серії	3-5	3-4
Інтервали відпочинку між серіями	7-10 хв.	15-20 хв.
Число серій в занятті	3-4	1-3 (для добре тренуваних спортсменів -4-6)

Як бачимо, розвиток анаеробної витривалості здійснюється в швидкісному режимі. Тому в даному випадку можуть бути використані ті ж вправи, які застосовують для розвитку швидкісних якостей (вони приведені в наступному розділі).

Розумове стомлення

Певну роль в накопиченні стомлення бадмінтоніста грає і розумове стомлення. На жаль, його відносна частка при грі в бадмінтон поки не з'ясована, проте відомо, що у гравців, які намагаються оцінити кожную ігрову ситуацію і при кожному ударі визначити оптимальну траєкторію польоту волана залежно від конкретної ігрової ситуації, частка розумового стомлення вельми велика

Відомо, що величина розумового стомлення різна у спортсменів різних типів, серед яких розрізняють тип (протягом всієї зустрічі вирішує тактичні задачі, направлені на пошуки оптимального варіанту), моторний тип (діючий на основі закріпленого асоціативного досвіду) і проміжний тип. Природно, найбільше розумове стомлення спостерігається у гравців мислительного типу

Одним з основних шляхів зниження розумового стомлення

бадмінтоніста є оволодіння тактичними законами бадмінтону, найтипівішими стандартними відповідями, доведення їх до автоматизму.

Важливу роль в зниженні частки розумового стомлення грають знайомство з манерою гри майбутнього суперника і аналіз характеру його гри.

Нарешті, найважливішу роль грає доведення до автоматизму технічних прийомів. Це також знижує частку розумових витрат на обдумування найефективніших шляхів виграшу.

1.2. Швидкість. Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей

Швидкість - це здатність людини виконувати рухи в мінімальний для даної умови відрізок часу. При характеристиці рухів термін швидкість, або швидкість, застосовується для різних цілей:

- для оцінки прихованого (латентного) періоду реакції у відповідь на раптове подразнення;
- для визначення швидкості одиночного руху;
- для оцінки темпу рухів і переміщення.

Ці форми прояву швидкості відносно незалежні. Так, можна мати високий показник латентного періоду реакції, часто званий простою реакцією, і бути відносно повільним в рухах. Тому для розвитку різних форм швидкості можуть бути запропоновані різні методики.

Розвиток швидкісних якостей пов'язаний з максимальною мобілізацією всіх систем організму, а це можливо лише при хорошому самопочутті, відсутності стомлення, бажанні діяти і здатності концентрувати увагу. От чому швидкісні вправи доцільно виконувати в першій частині заняття, після розминки. Швидкісна робота пред'являє високі вимоги до м'язів, сухожилів і зв'язок, тому розминка повинна проводитися ретельно і цілеспрямовано.

Приступаючи до виконання швидкісних вправ, необхідно врахувати наступні вимоги:

- за технікою вони повинні бути придатні для виконання з граничною швидкістю;
- розучувати їх слід до автоматизму, щоб всю увагу зосередити на швидкості, а не на способі виконання.

Проста і складна рухові реакції

В бадмінтоні, як і у всіх спортивних іграх, ми зустрічаємося з простою і складною руховими реакціями.

Під простою реакцією розуміють час відповіді наперед відомим

рухом на наперед відомий сигнал при несподіваній його появі.

У кращих спортсменів-бадмінтоністів час прихованого періоду простої реакції досягає 90 ± 6 мс. Зменшення цього показника - задача складна, оскільки йдеться про соті частки секунди. Проте його можна скоротити і безпосередньо під час гри. Наприклад, при наперед відомій подачі або ударі супротивника необхідно сконцентрувати увагу на виконанні у відповідь удару. Це особливо важливо при прийомі подач, що посиляють воан з високою швидкістю.

Допомагає скоротити час простої реакції і деяка (але не сильне) напруга мускулатури перед виконанням прийому.

Час простої реакції бадмінтоніста можна зменшити, виконуючи спеціальні вправи в швидкісному режимі.

Для розвитку швидкості простої реакції можна використовувати декілька методів:

1. Метод реагування на сигнал, що раптово з'являється (особливо на початковому етапі підготовки). Наприклад, стартові прискорення зі зміною напрямку руху за сигналом, імітації певних ударів за сигналом.

2. Розчленований метод - виконання технічних прийомів гри по частинах і в полегшених умовах. Наприклад, при вдосконаленні реакції виконання атаки стрілою слід розбити прийом на частини: перша частина - вихід до сітки, друга - виконання удару. Причому місце переходу воана через сітку задається точно.

Сенсорний метод. На першому етапі виконують, наприклад, нападаючий удар по підвішеному воану з максимальною швидкістю за сигналом. Після кожного виконання тренер повідомляє час, що затрачує. На другому етапі виконують той же удар з максимальною швидкістю. При цьому тренер питає у спортсмена час виконання, а потім говорить йому дійсний результат. Зіставляючи обидві величини, спортсмен удосконалює вміння точно сприймати час. На третьому етапі задається час виконання удару. Це сприяє вдосконаленню управління швидкості реакції.

Вдосконалення простої реакції бадмінтоніста є основою вдосконалення його складної реакції, тобто часу реагування наперед відомим рухом на несподіваний сигнал (в даному випадку - воан, що рухається з невідомою наперед швидкістю в невідомому наперед напрямі).

Таким чином, при грі в бадмінтон ми маємо справу з двома типами складної реакції: реакція на об'єкт (воан), що рухається, і реакція з вибором (виконання у відповідь удару).

Основна частка часу реакції на об'єкт, що рухається, доводиться на фіксацію його очима. Ця якість розвивається - спортсмен набуває вміння бачити предмет, що пересувається з великою швидкістю.

Звичайно, реакція на предмет, що рухається, удосконалюється протягом всієї гри, оскільки гравці мають справу з воланом, що швидко летить. Проте для більш цілеспрямованої роботи над розвитком реакції на об'єкт, що рухається з нерівномірною швидкістю, можна рекомендувати і наступні вправи:

- виконання плоских ударів уздовж бічних ліній і по діагоналі, уважно супроводжуючи волан очима з моменту відділення від своєї ракетки до того моменту, як він торкнеться ракетки партнера;

- швидкі повороти на 360° перед виконанням удару уздовж сітки;

- виконання різних ударів одночасно з двома або трьома воланами;

- виконання різних ударів, попередньо визначаючи за розташуванням ніг і поворотом тулуба партнера, і у відповідь удар в менш зручну для прийому сторону.

При цьому необхідно уважно контролювати політ волана, і особливо виліт його із струнної поверхні ракетки партнера, стежити за підготовчими діями партнера, готувати у відповідь удар, враховуючи місце його розташування і т.п.

Велику користь і деяку різноманітність в тренування вносять вправи з тенісним м'ячем:

- кидки тенісного м'ячика в парах, поступово збільшуючи силу кидка і скорочуючи дистанцію (від 14 до 7 м);

- кидки тенісного м'ячика вбік від партнера на 1,5-2 м з подальшим ловінням однією рукою;

- кидки двох тенісних м'ячиків по черзі, поступово зменшуючи інтервали між першим і другим кидком;

- кидки двох тенісних м'ячиків в різні боки але не далі 1 - 1,5 м від партнера з вказівкою і без вказівки сторін.

При виконанні цих вправ необхідно уважно спостерігати за діями партнера, за м'ячиком, що летить, і в думках готувати у відповідь дії. Із зростанням тренуваності відстань між партнерами слід зменшувати.

Реакція спортсмена на волан, що рухається, покращується не лише в процесі вдосконалення фізичних можливостей, але і з придбанням певного ігрового досвіду. Розвивається здатність передбачати напрям польоту волана, а також уміння стежити за ним до початку удару, що значно скорочує час реакції.

Розвиток реакції за вибором.

Перш ніж виконати удар, бадмінтоніст повинен вирішити, в якому напрямі і з якою швидкістю слід направляти волан. Швидкість прийняття рішення в цьому випадку і визначає складну реакцію за вибором.

Спортсмени високої кваліфікації, що володіють хорошою реакцією за вибором, часто вже під час підготовки до виконання удару можуть один раз або навіть два змінити попередньо продумане рішення, якщо супротивник встиг змінити положення на майданчику. Це уміння разом з умінням маскувати свої дії різко скорочує час підготовки супротивника у відповідь до удару.

Для того, щоб скоротити час вибору у відповідь дії, гравець повинен довести до автоматизму декілька прийомів, виконуваних легко і несподівано для супротивника з кожного положення, що часто зустрічається в процесі гри. Так, якщо супротивник зрозумів, що, наприклад, з дальнього лівого кута ви можете направляти волан тільки до сітки, надалі навряд чи ви зможете захистити це слабке місце.

Слід включати в тренування почергові відповіді:

- на „смішл” - короткі, плоскі і високі атакуючі удари;
- на високі удари в дальні кути - високі атакуючі удари, короткі, смішл
- ;
- на короткі удари - підставки, удари уздовж сітки, плоскі удари і т.п.

Порядок відповідей слід міняти. Це також допомагає знизити, час складної реакції.

Реакцію за вибором напрямку і сили у відповідь удару необхідно удосконалювати як під час тренувань, так і під час змагань. Старайтеся тактично правильно будувати гру, враховуючи положення супротивника на майданчику і напрям його пересування. Уважно стежте за діями суперника. Це допоможе вам удосконалювати реакцію, що, у свою чергу, розширить ваші фізичні можливості.

Швидкість пересування

Пересуваючись по майданчику, бадмінтоніст може, як правило, виконати один-п'ять кроків з максимальною швидкістю. Висока стартова швидкість необхідна, щоб відбити волани, що швидко летять. Для цього в тренуваннях доцільно виконувати вправи, за структурою близькі до переміщень гравця на майданчику.

Ми наводимо як приклад ряд вправ, направлених на розвиток стартової швидкості і швидкості пересування. Їх необхідно виконувати з максимальною швидкістю, дотримуючи режим роботи, що рекомендується для розвитку креатин фосфатного механізму:

- стрибки зі скакалкою на обох ногах;
- стрибки з скакалкою з подвійним поворотом (10 разів);
- прискорення з низького старту (30 м);
- прискорення з півприсіду за зоровим сигналом (5-10 м);
- те ж, але певний сигнал відповідає визначеному напрямку;
- стрибки на місці з максимальним розворотом стоп в обидві

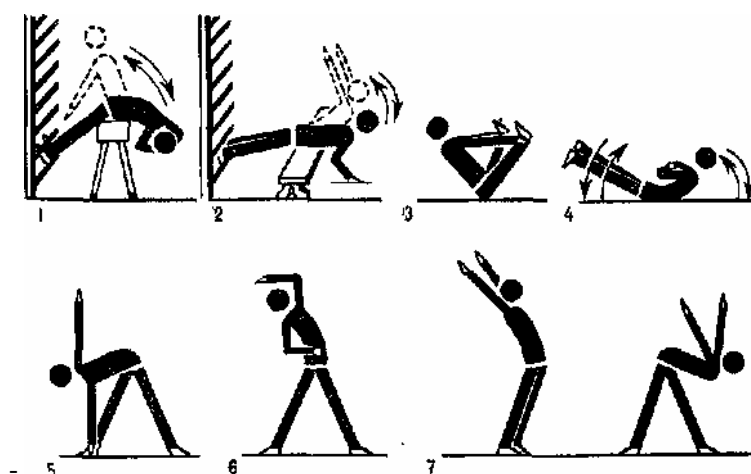
сторони;

- з положення „розніжка” виконати стрибок вгору із зміною положення ніг в повітрі і приземленням у вихідне положення;
- біг на місці.

Швидкість виконання ударів

Для того, щоб надати ракетці високу швидкість, необхідні злагоджена робота всіх ланок тіла і завершальне зусилля кисті. Існує цілий ряд вправ, які сприяють збільшенню швидкості ударного руху:

1. Для м'язів тулуба (рис. 3). Цю групу вправ доцільно виконувати акцентованим імпульсом з подальшим повним розслабленням.
 2. Для м'язів рук і плечового пояса (рис. 4):
 - колові рухи руками в різних площинах синхронно і асинхронно
- (1)
- ;
- колові рухи (2);
 - згинання і розгинання рук в ліктьовому суглобі (3);



- Рис. 3. Комплекс вправ для розвитку м'язів тулуба



- Рис. 4. Комплекс вправ для м'язів рук і плечового пояса, які можна застосовувати для підвищення швидкості виконання ударів

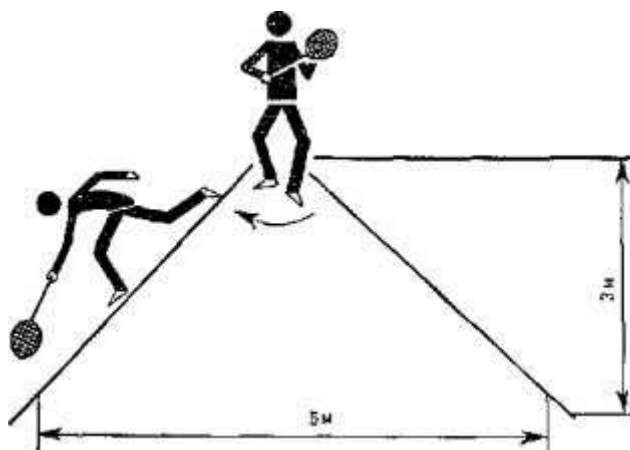


Рис. 5. Вправа з випадом для підвищення швидкості виконання удару

- різні рухи в кистьовому суглобі (4);
- імітація бекхенда;
- імітація високих ударів, від сітки з випадом вперед і повернення у вихідне положення
- імітація нападаючого удару в легкому стрибку з різних положень.

З Вправи, що сприяють збільшенню швидкості удару і впливають на різні групи м'язів:

- вихід на сітку з імітацією високих ударів;
- те ж, але з імітацією атаки стрілою;
- імітація „сמשу” із задньої лінії з подальшим виходом до сітки і добиванням волана;
- імітація „сמשу” закритою стороною ракетки з дальнього лівого кута з подальшим виходом до сітки і імітацією високого удару від сітки.

Виконувати ці вправи слід в змінному режимі роботи Вдосконалення силових можливостей - як шлях покращення швидкісних якостей.

1.3. Сила. Вправи для розвитку силових якостей

Бадмінтоніст під час гри не виконує статичних силових зусиль Виконання спеціальних силових вправ в швидкісному режимі може істотно розширити можливості м'язів, що несуть основне навантаження при виконанні того або іншого переміщення чи удару

Проте позитивний вплив вони приносять лише тоді, коли сила збільшується в тому ж русі, в якому хочуть збільшити швидкість. При розвитку динамічних зусиль необхідно щоб надмірне навантаження не привело до порушення структури руху.

В тренуванні бадмінтоніста можна застосовувати штангу, гантелі,

пояси, що обважнюють, булави, набивні м'ячі Використовувати для розвитку сили м'язів рук вправи з гумовим шнуром недоцільно, оскільки вони несприятливо позначаються на розподілі зусиль при ударі.

Приведемо деякі вправи, що сприяють розвитку швидкісно- силових якостей бадмінтоніста.

1. Для розвитку стартового прискорення і збільшення швидкості пересування по майданчику (рис. 6):

- піднятися на носках (вага обтяження 30-50 кг. - 1);
- стрибки з присіду (вага обтяження 20-30 кг. - 2);
- стрибки із зміною ніг (вага обтяження 15-20 кг. - 3);
- стрибки на одній нозі (вага 3-5 кг. - 4);
- пружні присіди зі зміною ніг в стрибку (вага 20-30 кг. -5);

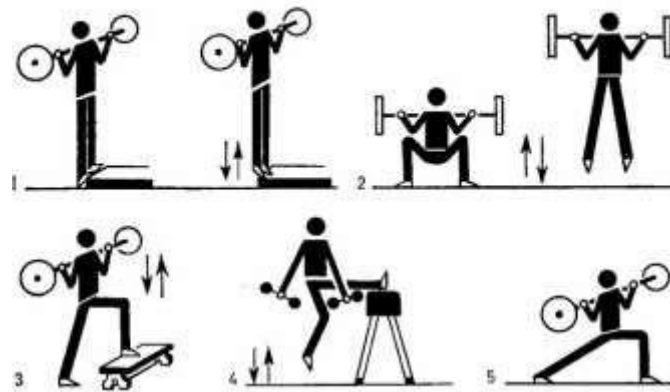


Рис. 6. Вправи для розвитку швидкості пересування

Вправи для розвитку сили основних м'язів тулуба беруть участь в ударі



Рис. 7. Вправи зі штангою для розвитку основних м'язів тулуба

Вправи для розвитку сили ударів (рис. 7).

Для збільшення сили основних м'язів тулуба, що беруть участь у виконанні удару (рис. 7).

- нахили (вага 15-20 кг. - 1);

- повороти тулуба в нахилі (вага 15-20 кг. - 2).

Для розвитку сили ударів (набивні м'ячі - 1,5-3 кг., гантелі - 1,5-2 кг;
рис 8)

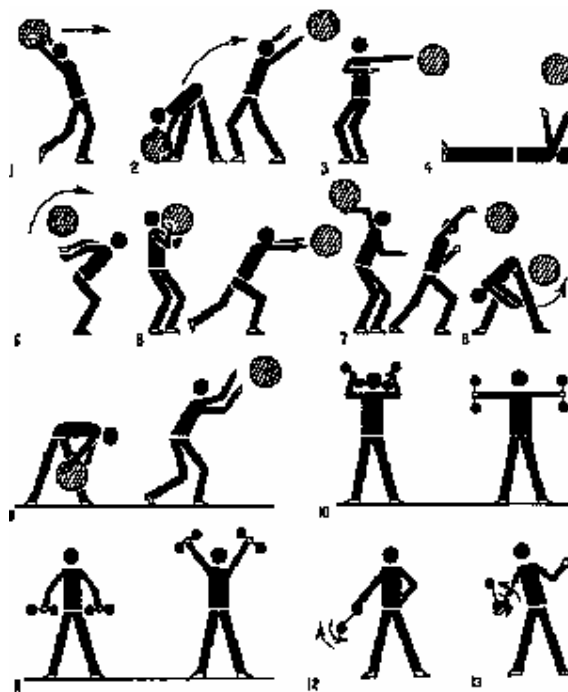


Рис. 8. Вправи з набивним м'ячем та гантелями

Для розвитку сили м'язів плечового пояса і рухливості суглобів (гантелі - 2-5 кг., булави - 200-500 г, рис. 9)

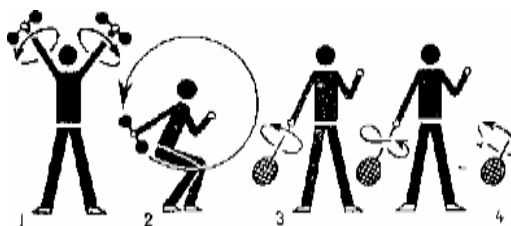


Рис 10. Вправи для розвитку сили м'язів плечового пояса і рухливості в суглобах

- колові рухи руками у всіх площинах (1);
- колі рухи кожною рукою по черзі (2);
- коловий рух в кистьовому суглобі при закріпленому зап'ястку (3);
- коловий рух в ліктьовому суглобі (4).

Вдосконалення швидко-силових якостей проводять при інтервальному розподілі навантаження з максимальною швидкістю виконання.

При виконанні приведених вправ бадмінтоністу можна

рекомендувати наступні режими роботи:

- тривалість безперервної роботи - 10-20 с., (або кількісно - не більше 10 повторень);
- при глобальній дії кількість повторів в серії - 4-5, відпочинок між повтореннями - 2-3 хв., кількість серій - 2-3, відпочинок між серіями - 7-10 хв.

Інтервали відпочинку доцільно заповнювати вправами на розслаблення.

При локальній дії кількість повторень в серії - 5-7, відпочинок між повтореннями - 0,5-1 хв., кількість серій - 3-5, активний відпочинок між серіями - 2-3 хв.

1.4. Гнучкість. Вправи для розвитку гнучкості

Розвиток гнучкості - можливість виконувати рухи з великою амплітудою - грає помітну роль при вдосконаленні фізичних якостей бадмінтоніста. Гнучкість - достатньо легко формована якість. Не дивлячись на те, що особливо сприятливий для розвитку гнучкості вік 10-14 років, удосконалювати її можна і в більш зрілому віці

Встановлено, що для збільшення гнучкості суглобу звичайно буває достатньо два місяці тренування. Вправи для розвитку гнучкості слід виконувати після різносторонньої загальної розминки в підготовчій або в кінці основній частині тренування.

Режим роботи, направленої на розвиток і вдосконалення гнучкості, може бути наступним: 10-30 повторень в підході; 3-5 підходів; вправи виконувати в граничних межах розтягування; в період відпочинку між повтореннями - вправи на розслаблення працюючих груп м'язів; при появі больових відчуттів і відчуття місцевого стомлення вправи припинити.

1. Нахили тулуба вперед, руки максимально назад.
2. Повороти тулуба в нахилі.
3. Нахили вперед і назад.
4. Сід кутом з торканням пальців ніг.
5. Пружинні рухи руками.
6. Нахили тулуба назад з опорою.
- 7-8. Повороти, колові рухи і згинання кисті.
- 9-10. Вправи на згинання і розгинання тулуба з положення лежачи.
- 11-12. Колові рухи тазом і тулубом.
13. Нахили тулуба.
14. Пружинні присіди у випаді.

15. Стрибки з присіду.
16. Повороти в стрибку.

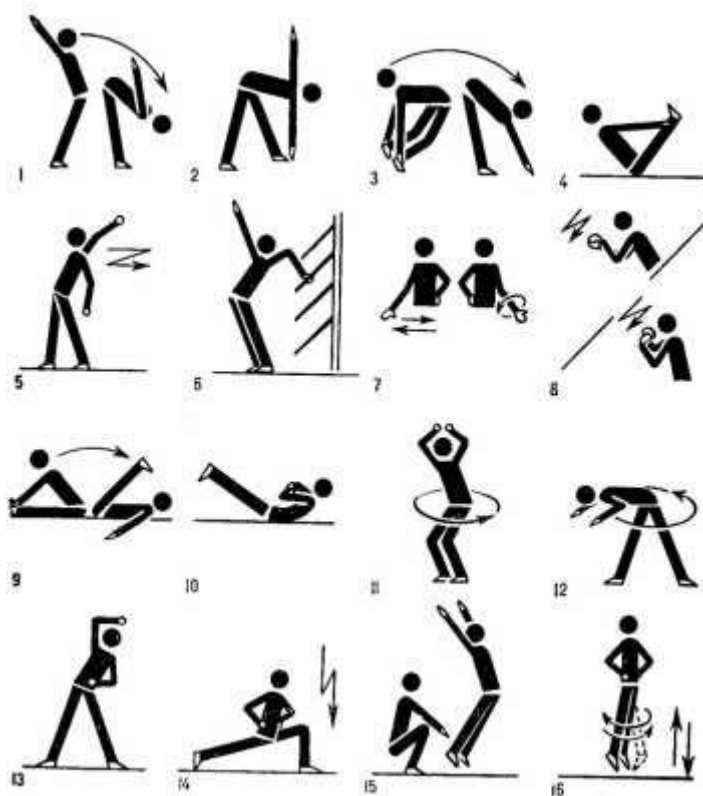


Рис. 11. Вправи для розвитку гнучкості

Досягнутий рівень розвитку гнучкості слід регулярно підтримувати. Для цього достатньо постійно включати в заняття спеціальні вправи хоча б в 50% обсязі. Можна використовувати ці вправи в ранішній гімнастиці, в розминці, попередньому тренуванні.

Для розвитку гнучкості у вказаному режимі можуть бути рекомендовані вправи, широко вживані в інших видах спорту.

1.5. Спритність. Вправи для розвитку спритності

Гра в бадмінтон вимагає від спортсмена хорошої координації рухів і спритності. Для більш швидкого розвитку цієї якості бадмінтоністу доцільно включати в тренування інші види спортивних ігор - баскетбол, футбол, волейбол і загальновідомі вправи для розвитку координації і спритності, які можна знайти у всіх підручниках з фізичного виховання

Корисно також використовувати спеціальні вправи з ракеткою і

воланом, що вдосконалюють спритність:

1. Жонглювання воланом, ударяючи по ньому відкритою стороною ракетки за спиною.
2. Жонглювання воланом, ударяючи по ньому відкритою стороною ракетки між ногами.
3. Жонглювання в парах, застосовуючи удари за спину і між ніг.
4. Жонглювання воланом, по черзі ударяючи ракеткою за спиною і між ніг.
5. Гра в парах двома і трьома воланами.

Здатність до розслаблення

Вельми істотне значення для бадмінтоніста має уміння розслаблятися. Відсутність його веде до скутості в рухах, додатковій витраті енергії, зниженню точності ударів. Питання, пов'язані з цими особливостями дій спортсмена, вельми детально розглядаються в спеціальній літературі. Тому лише коротко зупинимось на них стосовно діяльності бадмінтоніста.

Як відомо, в спорті напруженість може виявлятися в трьох формах - тонічної (обумовленої м'язовим тонусом), швидкісної (обумовленого недостатньо швидким переходом м'язу із збудженого стану в розслаблений) і координаційної (що виявляється в якомусь окремому русі або в цілому комплексі рухів).

Здібність до подолання будь-якого виду напруженості можна розвинути в процесі тренувань. Так, для зниження тонічної напруженості рекомендується застосовувати вправи на розслаблення, наприклад вільні махи кінцівками, вправи на гнучкість, масаж.

Для подолання швидкісної напруженості рекомендуються вправи в кидках, імітація ударних рухів в різних напрямках. Такі вправи необхідно виконувати у вибуховому режимі.

Нарешті, для подолання координаційної напруженості рекомендується використовувати вправи контрастного характеру, наприклад, напружитися, а потім розслабитися перед подачею, ударом і т.п. Рекомендується також безпосередньо перед виконанням руху на мить відволіктися від нього.

Слід використовувати прийоми, що знімають напругу і під час гри, наприклад, потягування розслабленими руками і ногами, обертання і підкидання ракетки в перервах між розіграшами і т.п.

2. Тактична підготовка

Під тактикою в бадмінтоні слід розуміти найбільш доцільні дії, спрямовані на досягнення перемоги над супротивником. Основне завдання бадмінтоніста полягає в тому, щоб так подати волан або настільки сильно вдарити по ньому, щоб противник вже не зміг би його відбити.

Одиночна гра вимагає більшої витрати енергії, ніж парна, оскільки самому доводиться захищати всю територію своєї половини майданчика. Учасникам одиночної зустрічі необхідно володіти великою швидкістю пересування і однаковим умінням грати як біля сітки, так і біля задньої лінії.

Розглянемо деякі тактичні елементи, загальні для всіх ігор. Головне в тактиці будь-якої гри – це правильне розуміння, урахування і вміле використання слабких і сильних якостей своїх і противника. На перших етапах освоєння гри вся тактика зводиться до вміння визначити більш сильні і слабкі удари супротивника і їх основний напрямок. Наприклад, якщо супротивник не вміє виконувати сильний удар зверху, то від задньої лінії його волани долетять в кращому випадку до середини протилежного майданчика. Отже, ударом відповідної сили «відтягують» супротивника до заднього краю майданчика і, стоячи в середині, наступним ударом гасять або швидко вкорочують траєкторію волана відразу біля сітки.

Інший приклад. Якщо один з гравців добре опанував короткі удари біля сітки, а його супротивник намагається уникати їх, оскільки своїми ударами він піднімає волан занадто високо над сіткою, слід «викликати» противника до сітки і гасити його короткі удари і високу траєкторію волана. Іншим не менш важливим тактичним моментом є урахування швидкісних можливостей противника. Деякі гравці погано переносять швидкий обмін ударами, гарно відбивають всі удари, окрім плоских, тому частіше слід «викликати» їх на обмін плоскими ударами, підвищуючи темп гри. Граючи в незвичному темпі, противник обов'язково допустить помилку. Навпаки, гравець, який не любить швидкий темп, може його знизити, відбиваючи плоскі удари високо-далекими або плоско-далекими ударами чи скорочуючи їх косо убік. Перед зустріччю з незнайомим супротивником для складання хоча б в уяві загального тактичного плану майбутньої зустрічі необхідно провести так звану «розвідку боєм». Починати її треба одразу з розминки перед грою. Необхідно з'ясувати:

- як суперник відбиває близьку і далеку подачі, під праву й ліву руку;
- якими ударами він відбиває подачі добре і якими слабо, в яких напрямках;

- як він сам виконує ту чи іншу подачу, які у нього улюблені (звичні) відповіді;
- як противник грає біля сітки, на яку висоту піднімає короткі волани;
- як приймає і виконує смеш;
- чи достатньо впевнено і сильно відбиває противник волани, що посилаються йому під ліву руку, тобто куди спрямовує, якими ударами частіше користується і т. д

Під тактикою в бадмінтоні слід розуміти найбільш доцільні дії, спрямовані на досягнення перемоги над супротивником. Основне завдання бадмінтоніста полягає в тому, щоб так подати волан або настільки сильно вдарити по ньому, щоб противник вже не зміг би його відбити.

Одиночна гра вимагає більшої витрати енергії, ніж парна, оскільки самому доводиться захищати всю територію своєї половини майданчика. Учасникам одиночної зустрічі необхідно володіти великою швидкістю пересування і однаковим умінням грати як біля сітки, так і біля задньої лінії.

Розглянемо деякі тактичні елементи, загальні для всіх ігор. Головне в тактиці будь-якої гри – це правильне розуміння, урахування і вміле використання слабких і сильних якостей своїх і противника. На перших етапах освоєння гри вся тактика зводиться до вміння визначити більш сильні і слабкі удари супротивника і їх основний напрямок. Наприклад, якщо супротивник не вміє виконувати сильний удар зверху, то від задньої лінії його волани долетять в кращому випадку до середини протилежного майданчика. Отже, ударом відповідної сили «відтягують» супротивника до заднього краю майданчика і, стоячи в середині, наступним ударом гасять або швидко вкорочують траєкторію волана відразу біля сітки.

Інший приклад. Якщо один з гравців добре опанував короткі удари біля сітки, а його супротивник намагається уникати їх, оскільки своїми ударами він піднімає волан занадто високо над сіткою, слід «викликати» противника до сітки і гасити його короткі удари і високу траєкторію волана. Іншим не менш важливим тактичним моментом є урахування швидкісних можливостей противника. Деякі гравці погано переносять швидкий обмін ударами, гарно відбивають всі удари, окрім плоских, тому частіше слід «викликати» їх на обмін плоскими ударами, підвищуючи темп гри. Граючи в незвичному темпі, противник обов'язково допустить помилку. Навпаки, гравець, який не любить швидкий темп, може його знизити, відбиваючи плоскі удари високо-далекими або плоско-далекими ударами чи скорочуючи їх косо убік. Перед зустріччю з незнайомим супротивником для складання хоча б в уяві загального тактичного плану майбутньої зустрічі необхідно

провести так звану «розвідку боєм». Починати її треба одразу з розминки перед грою. Необхідно з'ясувати:

- як суперник відбиває близьку і далеку подачі, під праву й ліву руку;
- якими ударами він відбиває подачі добре і якими слабо, в яких напрямках;
- як він сам виконує ту чи іншу подачу, які у нього улюблені (звичні) відповіді;
- як противник грає біля сітки, на яку висоту піднімає короткі волани;
- як приймає і виконує смеш;
- чи достатньо впевнено і сильно відбиває противник волани, що посилаються йому під ліву руку, тобто куди спрямовує, якими ударами частіше користується і т. д.

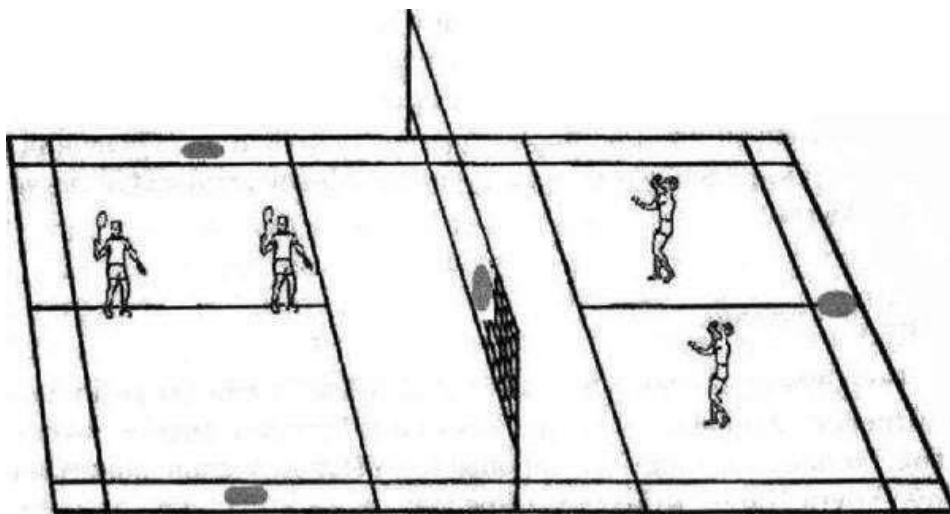


Рис. 12. Передньо-задня (ліворуч) і паралельна (праворуч) позиції гравців на майданчику і найбільш вразливі зони при такій розстановці (виділені сірим кольором)

Система циклічної взаємодії. Циклічна взаємодія полягає в безперервному пересуванні по майданчику зі зміною місць між партнерами. У разі, якщо гравець А приймає волан біля сітки, гравець Б охороняє задню й бічні сторони майданчика і навпаки. Гравці не повинні зближуватися менше ніж на 3 м, і кожен страхує можливий промах партнера. Ця система освоюється тільки на другому році навчання після оволодіння всіма прийомами техніки і тактики й після достатньої практики в парних іграх.

Тактика атаки в парній грі. Нападаючи, слід змушувати противника частіше перебувати біля задньої лінії, не даючи йому часу на просування вперед. Це є важливим елементом наступальної тактики. У разі, якщо до волану підбігли для удару обидва гравці одночасно, вдарити повинен той,

кому зручніше, інший зобов'язаний відійти назад. Цю умову повинні розуміти і чітко виконувати обидва гравці.

При взаємодії противників «по квадратах» слід більшість ударів направляти до сітки. Якщо противники взаємодіють «в лінію», треба частіше направляти смехи й полусмехи до бічних ліній майданчика. Якщо волан підбитий вгору, негайно треба відходити від сітки: лівому гравцю на 4,5 м, а правому – на 3,5 м в глибину майданчика, зберігаючи між собою інтервал не менше 3 м.

Використання слабких сторін супротивника – головна особливість тактики в парній грі. Наприклад, якщо противники вибрали перший варіант взаємодії, коли кожен розташовується тільки на своїй половині майданчика, то при нападі треба атакувати в середину між ними. При цьому слід частіше застосовувати смех і укорочені удари. Якщо не вистачить часу їх виконати, треба бити плоскими ударами. Другий вид взаємодії, тобто при передньо-задньому розташуванні гравців, можна з однаковим успіхом направляти волан передньому гравцеві, як слабшому, і задньому, який змушений охороняти більшу половину майданчика. Точне «розкидання» по далеких кутах швидкими смехом і плоскими ударами довго не витримає навіть дуже технічний і витривалий гравець. Ще краще зазначені удари поєднувати з полусмехами на половині майданчика ближче до бічних ліній. При «розкиданні» після обміну 2–3 ударами по правій і лівій діагоналях, коли супротивник звикне до ритму, треба несподівано вдарити повторно в той же кут.

Якщо противники взаємодіють циклічно, то слабких місць у них менше, але вони все ж є: наприклад, під час циклу руху, коли один іде вперед, а другий назад, між ними утворюється вільний місце. Тоді на це місце й треба посилати волан. Можна також направляти волан в бік, зворотний пересуванню гравців-супротивників, а також «вимкнути» одного з них із гри, направляючи всі удари на одного гравця.

Одна з особливостей атакуючої гри – це високий темп. Тільки швидко виконані атакуючі удари можуть досягти мети. Високий темп складається в основному зі швидкості пересування по майданчику та застосування швидкісних атакуючих ударів: плоских, плоско-далеких, укорочених і коротких косих, прямих зверху. Високий темп гри немислимий без застосування короткої подачі і атаки стрілою при першому зручному випадку. Замість того щоб чекати, коли волан опуститься і підлетить до гравця на дистанцію удару, гравець повинен сам вийти на волан і відбити його у найвищій зручній для удару точці.

Тактика захисту в парній грі. Під час захисту дуже важлива гнучка взаємодія гравців; при цьому потрібно уникати зіткнення або зближення.

Після того як гравець, що стоїть біля сітки, зробить укорочений удар, йому не слід відразу відбігати, оскільки другий гравець може не встигнути наблизитися до сітки, якщо супротивник відповість теж укороченим ударом. Коли супротивник застосовує один за одним смеш, тоді партнер повинен зайняти місце теж на середній частині свого майданчика, тому що прямі удари є найсильнішим атакувальним засобом і їх важко відбити одному гравцеві. Далі необхідно відбивати волан «свічкою» на задню лінію або вкорочувати через середину сітки. Гравець, який стоїть попереду, не повинен під час гри повертатися до партнера, а коли той виконує удар, зобов'язаний присісти, щоб не заважати.

Тактика ударів у відповідь в парній грі. У парній грі доцільно відбивати подачу супротивника такими ударами (приклади для передньо-задньої взаємодії):

- коротку подачу, якщо передній гравець стоїть близько, – плоским ударом, спрямованим у тулуб чи обличчя (атака стрілою), або у задній кут через того, хто подає;

- довгу, високо-далеку подачу – тільки плоско-далеким ударом уздовж бічної лінії або косоукороченим, по можливості під ліву руку супротивника, або високо-далеким ударом на задню лінію в правий або лівий кут, або смешем з наступним відбиванням у відповідь.

Контрольні питання до самостійної роботи

1. Яка витривалість необхідна бадмінтоністу: аеробна або анаеробна?
2. Яка сила необхідна бадмінтоністу: статична або динамічна?
3. Відмінність тактики гри в одиночному та парному (змішаному) розряді?

Лекція №6: ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ДЮСШ

План

1. Комплектування та наповнення груп.
2. Засади організаційно–навчального процесу.
3. Побудова навчально-тренувального процесу у групах спортивної підготовки.
4. Контроль та облік навчально-тренувальної роботи.
5. Побудова навчально-тренувального процесу у групах спортивної підготовки.
 - 5.1. Групи початкової підготовки.
 - 5.2. Групи базової підготовки.
 - 5.3. Групи спеціалізованої підготовки.
 - 5.4. Групи підготовки до вищої спортивної майстерності.
6. Побудова навчально-тренувального процесу у ШВСМ.

Література

1. Каратник І. В. Теорія і методика спортивних ігор / І. В. Каратник. –Львів, 2013. – 18 с.
2. Кривопацьцев В. Я. Бадмінтон для всіх / В. Я. Кривопацьцев. – Київ, 1985. – 391 с.
3. Пристинський В.М. Бадмінтон як засіб фізичного виховання студентів: методичні рекомендації / В.М. Пристинський, О.С. Гончаренко, С.О. Шипулін. Слов'янськ: ДВНЗ «ДДПУ», 2013 – 43 с.

1. Комплектування та наповнення груп

Початок навчального року для всіх, хто прийнятий до відділень з Бадмінтону, встановлюється з 1 вересня поточного року.

Зарахування до спортивної школи, спортивного училища та школи вищої спортивної майстерності здійснюється на підставі заяви батьків або осіб, що їх замінюють, медичного висновку лікаря поліклініки за місцем проживання або лікаря загальноосвітнього навчального закладу про відсутність медичних протипоказань для занять.

Переведення вихованців дитячо-юнацьких спортивних шкіл з групи в групу здійснюється відповідно до наказу керівника дитячо-юнацької спортивної школи на підставі виконаних ними контрольних нормативів із

загально-фізичної і спеціальної підготовки та з урахуванням медичних рекомендацій щодо стану здоров'я.

Вихованці розподіляються на навчальні групи з урахуванням віку. Для кожної групи визначаються наповнення та режим навчально-тренувальної роботи.

Відповідно до структури багаторічної підготовки бадмінтоністів у спортивних школах комплектуються наступні навчальні групи: початкової підготовки (ГПП), базової (ГБП), спеціалізованої (ГСП) підготовки; підготовки до вищих досягнень (ГПВД); у ШВСМ - групи спортивного удосконалення (ГСУ) та вищої спортивної майстерності (ГВСМ).

У школах вищої спортивної майстерності створюються групи майстрів, до яких зараховуються спортсмени-учасники збірних команд міст.

Таблиця 1

Режим роботи та наповнювання навчальних груп у ДЮСШ і СДЮШОР

Рік навчання	Вік вихованців, років	Мінімальна кількість вихованців у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовленості
Групи початкової підготовки				
1-й	8	12	6	Виконання нормативів із ЗФП та СФП II юн. Розряд
Більше 1Року	9		8	
	10			
Групи попередньої базової підготовки				
1-й	10	8	12	II юн. розряд
2-й	11	8	14	I юн. розряд
3-й	12	8	18	III розряд
Більше 3	13	6	20	II розряд
Групи спеціалізованої підготовки				
1-й	14	6	24	I розряд
2-й	15	4	26	I розряд
Більше 2	16	4	28	КМС
Групи підготовки вищої спортивної майстерності				
Увесь термін	17 і старші	4	32	КМС

Таблиця 2

Режим роботи та наповнювання навчальних груп у в ШВСМ

Груп а	Етап підготовки	Рік навчання	Тижневий режим навчально- тренувальної роботи, години	Вимоги до спортивної Підготовленості
Спортивного удосконалення	Удосконалення спортивної майстерності	1-й	24	II розряд, I розряд
		2-й	26	I розряд, КМС
		3-й	28	КМС
Вищої спортивної майстерності	Реалізація індивідуальних можливостей, збереження вищої спортивної майстерності, поступове зниження досягнень	Весь строк	32	2-КМС*, МСУ, МСУМК

Примітки: За наявності в групі учнів-спортсменів, які входять до складу національної збірної команди України (основний, кандидат, резерв), затвердженого наказом Мінмолодьспорту, тижневий режим навчально-тренувальної роботи на етапах підготовки може бути збільшено до 36.

Таблиця 3

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп у спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю

Клас, курс	Вік для зарахування, роки	Мінімальна кількість учнів (студентів) у групі	Кількість Навчальних годин на тиждень	Вимоги до спортивної підготовки
7	13	6	24	I юн. Розряд
8	14	6	24	I юн. Розряд
9	15	6	27	III розряд
10	16	4	27	II розряд
11-12	17	3	32	I розряд
I	18	2	32	I розряд, КМС
II	19	2	32	МС
III	20	2	32	МС

2. Засади організаційно–навчального процесу

Заняття є основним структурним елементом навчально-тренувального процесу. В окремому занятті, як у самостійній структурній одиниці процесу підготовки, можуть використовуватися різноманітні засоби, спрямовані на вирішення завдань фізичної, техніко-тактичної, психологічної та інтегральної підготовки.

Багаторічна підготовка бадмінтоністів будується на таких засадах:

1. Підготовка бадмінтоністів, які відповідали б головним вимогам спортсменів вищих розрядів і збірної команди країни.

2. Урахування вікових особливостей дітей, підлітків та юнаків, їх можливостей.

3. Урахування специфіки бадмінтону як виду спорту;

У системі багаторічної підготовки у бадмінтоні повинні враховуватися:

- . модельні характеристики бадмінтоністів відповідно до особливостей віку спортсменів на різних етапах підготовки;
- відбір: початковий відбір для занять бадмінтоном, попередній, проміжний, основний, заключний відбір на етапах багаторічної підготовки;
- тренування - програмування багаторічної підготовки та система оцінки ефективності тренувального процесу;
- спортивні змагання, динаміка змагальних навантажень;
- відновлювально-профілактичні заходи - педагогічні, медико-біологічні, психологічні;
- матеріально-технічне забезпечення: визначення центрів підготовки олімпійських резервів, оснащення їх сучасним устаткуванням та інвентарем тощо;
- підвищення кваліфікації тренерів;
- формування особистості юного спортсмена.

Тренерська та суддівська практика. Упродовж усього періоду навчання тренер готує собі помічників, залучаючи бадмінтоністів старших розрядів до занять з молодшими спортсменами та до суддівства змагань.

На етапі спеціалізованої базової підготовки для спортсменів слід організувати спеціальний семінар з підготовки громадських тренерів і суддів. Наприкінці семінару слухачі складають залік з теорії та практики, який оформлюється протоколом, де кожному виставляються оцінки з теорії, практики та підсумкова.

Основною частиною програми семінару, спрямованої на підготовку суддів, є Правила з бадмінтону, в яких викладені правила гри, правила проведення змагань з бадмінтону, види змагань з бадмінтону, системи їх проведення, правила суддівства та ін.

Матеріально-технічне забезпечення та техніка безпеки. Одним з важливих напрямів, які визначають прогрес сучасного спорту, є розробка та використання нового спортивного інвентарю та обладнання, удосконалення місць проведення змагань.

Корт повинен бути прямокутним, розміченим лініями шириною 40 мм. Лінії повинні бути легко помітні переважно білі або жовті. Усі лінії є частиною тих площ корту, що вони обмежують. Стійки повинні бути заввишки 1,55 м від поверхні корту і повинні залишатися вертикальними, коли сітка натягнута. Стійки повинні розташовуватися на бічних лініях для парної гри незалежно від того, проводиться одиночний або парний матч. Сітка повинна бути зроблена з тонкого корду темного кольору й однакової товщини, з вічком від 15 до 20 мм. Сітка повинна бути шириною 760 мм і завдовжки не менше 6,1 м. Верхній край сітки повинен бути обшитий 75-міліметровою стрічкою білого кольору, складеною навпіл, через яку пропущено шнур. Шнур повинен бути достатньої довжини й міцності, щоб забезпечити натяжку сітки на рівні стійок. Верхній край сітки повинен бути на висоті від поверхні корту 1,524 м у центрі корту і 1,55 м над бічними лініями для парної гри. Не повинно бути просвіту між бічною частиною сіткої стійкою. Якщо можливо, сітка повинна бути закріплена на стійці на всю ширину.

Волан повинен бути зроблений з натуральних і (або) синтетичних матеріалів. Незалежно від матеріалу, польотні характеристики волана повинні бути близькими до тих, що виходять у натурального пір'яного волана з голівкою з кіркової пробки, покритою оболонкою з тонкої шкіри.

При випробуванні волана використовують прямий удар повної сили знизу, при якому контакт з воланом відбувається над задньою лінією корту. Волан повинен бути направлений вперед паралельно бічній лінії. Придатний для гри волан повинен приземлятися не ближче 530 мм і не далі 990 мм від іншої задньої лінії корту.

Бадмінтона ракетка:

- вільна від прикріплених предметів і виступів, окрім тих, які використовують виключно й спеціально для обмеження або запобігання зносу й розриву струн, або вібрації, або для зміни балансу, або для прикріплення рукоятки до руки гравця, і які мають прийнятні розміри й місце положення для цих цілей.

- вільна від будь-яких пристосувань, які б робили можливим для гравця істотно змінювати конфігурацію ракетки.

Основні частини ракетки: рукоятка, струнна поверхня, голівка,

стрижень, перехідник і рамка.

З метою забезпечення теоретичних занять технічними засобами навчання, а також для здійснення контролю за технікою, тактикою, психічними якостями та змагальною діяльністю бадмінтоністів важливо мати комплект відео- та діагностичної апаратури (хронометри, тренажери) з програмно-комп'ютерним забезпеченням.

3. Планування спортивної підготовки у бадмінтоні

Процес підготовки бадмінтоністів можна розглядати як складну динамічну систему. Однією із функцій подібних організованих систем різного походження (біологічних, соціальних, технічних) є управління, зміст якого полягає в забезпеченні збереження структури системи або в переводі системи з одного стану в інший.

Розрізняють зовнішнє і внутрішнє планування.

Зовнішнє планування здійснюється державними установами. Документи такого планування носять директивний характер і слугують визначенню генеральних напрямів у розвитку бадмінтону. Сюди, перш за все, слід віднести навчальні програми, класифікаційні норми, календар міжнародних і всеукраїнських змагань тощо.

На підставі цих директивних документів розробляються так звані внутрішні плани. Залежно від того, на який термін складаються плани, розрізняють перспективне, поточне і оперативне планування. При цьому необхідно розглядати процес планування у двох аспектах: статичному і динамічному.

Статичний аспект планування передбачає оптимальні співвідношення між окремими сторонами підготовки – між окремими видами фізичних вправ, між загально-фізичною і спеціальною підготовкою, між силовою підготовкою і вихованням витривалості і так далі – на відносно тривалий період занять (річний цикл тренування, навчальний рік тощо).

Динамічний аспект полягає в оптимальному розподілі у часі окремих розділів підготовки у коротший період підготовки (етап, тижневий мікроцикл, окреме тренувальне заняття).

Після того як поставлено цілі і завдання спортивної підготовки, переходять до визначення змісту навчально-виховного і тренувального процесу. Визначення необхідного обсягу знань, умінь і навичок здійснюється на основі систематики та класифікації техніки і тактики бадмінтону, досвіду, накопиченого теорією і практикою спорту.

До програмно-нормативних основ планування відносяться спортивно-технічні показники і контрольні нормативи, що характеризують підготовленість і функціональний стан учнів. Такі показники і нормативи вибираються на

основі Єдиної спортивної класифікації України, даних медичного і лікарського контролю, а також на основі модельних характеристик, що відображають рівень розвитку бадмінтону і стану спортсменів, здатних показувати високі спортивні результати.

4 Контроль та облік навчально-тренувальної роботи

Облік у роботі тренера-викладача - це отримання, обробка, систематизація та аналіз показників, що відображають процес підготовки спортсменів. Основними документами обліку є: журнал обліку занять, щоденник спортсмена, особиста картка спортсмена, протоколи змагань, карточки обстеження тощо.

У тренувальній практиці обліку підлягають звичайно такі дані: відвідування занять; обсяг та характер тренувального навантаження; об'єктивні показники спортсмена, показники самоконтролю, контрольного тестування, лікарського огляду; результати контролю окремих сторін підготовленості та результати в змаганнях; особливості змагальної діяльності спортсменів; умови спортивної підготовки. Контроль найчастіше використовується для оцінки ефективності процесу спортивної підготовки, участі в змаганнях, виконання планових завдань, стану різних сторін підготовленості спортсмена.

У системі контролю навчально-тренувального процесу можна виділити наступні види:

- оперативний - контроль дій спортсмена, його стану в процесі виконання вправ, в індивідуальному занятті, у процесі змагань або в період відновлення;
- поточний - контроль стану спортсмена після серії занять, тренувальних або змагальних мікроциклів;
- етапний - контроль та оцінка стану спортсмена після певного періоду тренувального або річного циклу підготовки.

У процесі підготовки спортсменів використовуються різні організаційні форми контролю:

1. Самоконтроль спортсмена;
2. Лікарський (медико-біологічний) контроль;
3. Педагогічний контроль;
4. Науково-методичний контроль.

Самоконтроль. Мета - оперативний контроль за динамікою функцій та реакцій організму на тренувальне навантаження. Основні параметри, які реєструються: частота пульсу, самопочуття, якість сну, апетит, вага. Усі параметри заносяться в щоденник спортсмена. У процесі занять вихованцям

необхідно навчитися контролювати свій стан, спостерігати усі зміни, відмічати свої досягнення, попереджати можливі несприятливі явища. Щоденникові записи самоконтролю дозволяють з високою мірою об'єктивності судити про такі важливі комплексні показники, як фізичний стан і фізичний розвиток. Основне місце в програмі систематичного самоконтролю та щоденникових записів займають оцінка та фіксація суб'єктивних відчуттів і вражень.

Медико-біологічний контроль. Лікарський контроль здійснюється персоналом лікарсько-фізкультурного диспансеру та лікарем спортивної школи. Завдання медичного забезпечення: діагностика спортивної здатності дитини до занять бадмінтоном, оцінка її перспективності, функціонального стану; контроль за перенесенням навантажень під час занять; оцінка адекватності засобів і методів тренування під час навчально-тренувальних зборів; санітарно-гігієнічний контроль за місцем занять та умовами проживання бадмінтоністів, профілактика травм і захворювань, надання медичної допомоги, лікування спортсменів.

Таблиця 4

Форми медико-біологічного контролю

Вид обстеження	Завдання	Зміст та організація
Поглиблене	1. Контроль за станом здоров'я, виявлення відхилень від норми, надання рекомендацій з профілактики та лікування.	Комплексна диспансеризація в лікувально-фізкультурному диспансері, обстеження фахівців, проведення електрокардіографії з пробами на специфічне навантаження, аналізи
	2. Оцінка спеціального тренування та розробка індивідуальних рекомендацій щодо удосконалення навчально-тренувального процесу	
Етапне	1. Контроль за станом здоров'я, динамікою показників, виявлення залишкових явищ після травм та захворювань.	Вибіркова диспансеризація в лікувально-фізкультурному диспансері за призначенням лікаря-терапевта, електрокардіографія. Аналізи

	2. Перевірка ефективності рекомендацій та їх коригування.	Ведення щоденника тренувань спортсмена, журнал обліку травм лікаря
	3. Оцінка функціональної підготовленості після етапів підготовки. Розробка рекомендацій щодо планування наступного етапу	
Щомісячне	1. Оперативний контроль за функціональним станом спортсменів, оцінка перенесення навантажень, рекомендації щодо планування та індивідуалізації навантажень, засобів і методів тренування.	Експрес-контроль до, під час та після тренувань, що виконується лікарем та тренером: візуальне спостереження, анамнез, пульсометрія, вимір артеріального тиску, тепінг- тест, координаційні проби, проби на рівновагу
	2. Виявлення відхилень у стані здоров'я та вчасне призначення лікувально-профілактичних засобів	

З цією метою проводяться початкові обстеження, поглиблене та етапне обстеження, лікарсько-педагогічне обстеження під час навчально-тренувальних занять. Цю роботу виконує лікар ДЮСШ, який працює в тісному контакті з лікувально-фізкультурним диспансером, кабінетом лікарського догляду поліклініки, тренерами. До його обов'язків також входять: організація диспансерного нагляду та лікарського контролю за юними бадмінтоністами; проведення профілактичних і лікувальних заходів; санітарний нагляд щодо місця занять; проведення з юними бадмінтоністами бесід з питань гігієни, загартування, самоконтролю, харчування, засобів проти травм.

Вступники до ДЮСШ надають довідки від шкільного лікаря про допуск до занять спортом. Далі діти знаходяться під доглядом лікувально-фізкультурного диспансеру. Двічі на рік учні-спортсмени мають пройти поглиблене обстеження. Окрім того, обстеження проводяться перед і після змагань. Особливої уваги потребують спортсмени, які перенесли захворювання чи травму. Лікар повинен робити аналіз щодо даних, отриманих під час обстежень, а також у динаміці їх розвитку. Велика роль належить медичним

профілактичним засобам. Доцільно провадити курси ультрафіолетового опромінювання, надавати батькам рекомендації щодо раціонального харчування та розкладу занять. З метою діагностики функціональної підготовленості спортсменів можуть використовуватися різноманітні тести.

Педагогічний контроль. Мета - визначення ефективності процесу підготовки за показниками технічної, тактичної, фізичної, психічної підготовленості, результатами змагальної діяльності.

Науково-методичний контроль. Здійснюється, як правило, на рівні збірних команд країни спеціалістами комплексних наукових груп. Його мета-комплексне обстеження спортсменів з використанням педагогічних, соціально-психологічних та медико-біологічних показників для оцінки підготовленості, ефективності навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності.

5. ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ГРУПАХ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

5.1 Групи початкової підготовки

Організація та методика спортивного відбору

Мета первинного відбору: допомогти дитині вірно обрати вид спорту; пошук дітей з природними здібностями. Підставою допущення до початкового навчання є особиста заява дитини, письмова згода батьків, довідка про стан здоров'я.

Критерії відбору до групи: мотивація до занять бадмінтоном; вік початку занять – 8 років стан здоров'я; рівень рухових якостей.

У групах початкової підготовки 1-го року навчання здійснюється відбір обдарованих вихованців для подальшої спеціалізації у бадмінтоні, забезпечується розвиток здібностей, формування морально-етичної та вольової поведінки.

Після зарахування до ДЮСШ вступник проходить медичний огляд у лікарсько-фізкультурному диспансері. Протягом навчального року передбачається дворазове складання контрольних нормативів із загальної та спеціальної підготовки.

Основний матеріал

У навчально-тренувальному процесі приділяється увага всім сторонам підготовленості спортсменів: теоретична підготовка; технічна - оволодіння засадами техніки гри; фізична - всебічний фізичний розвиток шляхом використання засобів ЗФП; психологічна - зростання мотивації до занять бадмінтоном та виховання працездатності; тактична підготовленість - створення загального уявлення щодо тактики ведення гри в бадмінтон;

Теоретична підготовка на етапі початкової підготовки повинна вирішувати такі завдання:

- ознайомлення з бадмінтоном як олімпійським видом спорту, історією її розвитку, традиціями, біографіями видатних бадмінтоністів України;
- мотивації юних спортсменів до систематичних занять фізичною культурою і спортом;
- ознайомлення з правилами поведінки на тренуванні та змаганнях, правилами техніки безпеки;

- оволодіння знаннями з особистої гігієни, з планування режиму дня, харчування, самоконтролю;
- надання найпростіших знань з методики фізичної та технічної підготовки.

Таблиця 5

Технічна підготовка

Після давність навчання	Програмний матеріал, основне педагогічне завдання заняття	Засоби і форми оволодіння програмним матеріалом	Методичні вказівки
1.	Спеціальні підготовчі вправи з воланом	І. Впіймати волан, яким підкинув сам спортсмен уперед вправо рухом, що нагадає виконання удару справа. ІІ. Зловити волан, який підкинув учень від себе уперед-вліво рухом, що нагадає виконання удару зліва (волан треба зловити лівою рукою в момент виносу рук (уперед).	
2.	Виконання окремих ударів з відносно фіксовано постановою ніг	Окремі удари з власного підкидання у фон, або стінку; окремі удари з підкидання партнером з відстані 4м. (друга вправа виконується в парах)	Не змінювати поставу ніг (можна тільки зробити крок ногою, яка ближче до волана). Коригувати відносно положення точки удару та оцінювати влучення волана у задане місце.

Після давність навчання	Програмний матеріал, основне педагогічне завдання заняття	Засоби і форми оволодіння програмним матеріалом	Методичні вказівки
3.	Виконання серії ударів окремо справа та зліва	Підкидання волана здійснюється партнером на відстані 3-4 м; в.п. спортсмена орієнтовано відповідно вправо або вліво.	Коригувати положення спортсмена та підхід до волана (близько попереду, пропустив, пізно, раніше, не встиг, не тією ногою і т. ін.)

4.	Виконання серії окремих ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності	В.п. – «положення готовності»; виконання – те ж саме, що і у впр.3	
5.	Виконання серії ударів справа та зліва: у повній та довільній послідовності	В.п. – «положення готовності». Перекидання волана через сітку з партнером на відстані 3-4м. від сітки (те ж саме й біля сітки)	
6.	Створення уявлення про точку удару, положення ракетки та гравця в момент контакту ракетки з воланом.	Фіксація точки удару, положення спортсмена.	
7.	Виконання окремих ударів справа та зліва	Підкидання волана рукою на ракетку спортсмена, який виконує вправи з партнером на відстані 1-1,5 і від сітки. В.п. спортсмена заздалегідь орієнтовано відповідно вправо або вліво.	
8.	Виконання серії окремих ударів справа та зліва у певній та довільній послідовності.	Підкидання волана вправо та вліво від спортсмена спочатку у певній, а потім – у довільній послідовності. В.п. спортсмена «положення готовності»	
9.	Виконання серії зв'язаних ударів в роздільно з права та зліва.	Те ж саме, що у вправі 2. Партнер спрямовує волан ракеткою несильно і зручно для спортсмена. В.п. спортсмена завчасно з орієнтовано.	Коригування точну удару й положення спортсмена (не дійшов, не та нога і т.іш.)

Після давності навчання	Програмний матеріал, основне педагогічне завдання заняття	Засоби і форми оволодіння програмним матеріалом	Методичні вказівки
-------------------------	---	---	--------------------

10.	Виконання серії зв'язаних ударів справа та зліва в довільній послідовності.	Те ж саме, що у впр.3. Партнер спрямовує волан ракеткою несильно і недалеко (1- 1,5 м.) в різні боки.	Коригування точки удару й положення спортсмен з урахуванням забезпечення своєчасної підготовки до удару і зручного підходу до волана (після удару в В.П., з якої ноги починати рух, близько до волана, «поверни плечі», «зігну ноги» не та нога попереду і та нога попереду» і та ін.)
Подача			
11.	Створення уявлення про точку удару, вихідні та	Фіксація точки удару й положення спортсмена за допомогою показу та пояснень	Точка удару знаходиться – нижче рівню поясу
12.	Виконання подачі з фіксацією перед ударного положення		Коригувати перед ударне положення і те, як впіймано волан після підкидання і в момент передбачуваного удару.
13.	Виконання ударного руху	Використовувати кидки м'ячів, (палки) в ціль	Не втрачаючи рівноваги та не змінюючи постави ніг.
14.	Виконання подачі та удару над головою		
15.	Створення уявлення про точку удару, вихідне та ударне положення гравця	Фіксація точки удару та положення спортсмена за допомогою показу та пояснень	Точка удару, положення спортсмена перед ударом боком до сітки, ліва нога попереду, права - позаду. руку з ракеткою піднятою вгору

Після давність навчання	Програмний матеріал, основне педагогічне завдання заняття	Засоби і форми оволодіння програмним матеріалом	Методичні вказівки
-------------------------	---	---	--------------------

16.	Виконання підходу до волана, з фіксацією перед-ударного положення та ловінням волана зверху	Підкидання волана партнером на 8-10 м вгору так, щоб він приземлився на відстані 3-4 м від сітки. Спортсмен переміщується до	Коригувати підхід до волана та поставу ніг; ловити волан зверху і точно перед собою лівою рукою. Після того, як
17.	Виконання ударів поволану	Те ж саме, що й у впр.2, але зрізними ударами ракеткою	Коригувати підхід до волана, звертати увагу на своєчасну готовність до удару та точку удару (не дійшов, ударив низько, справа або зліва від себе, не підійшов, раніше, боком і т.ін.)
Технічна підготовка Удари (нефронтальні, фронтальні), зліва, справа Основні вимоги. Характерні ознаки			
1.	Підхід до волана	Вчасно і зручно підходити до волана	Затримання швидкості пересування. Збільшення Частоти кроків для підбору потрібної ноги
2.	Виконання удару	Спрямовувати волан за рахунок впевненого виносу руки з ракеткою уперед у супроводі волана	Зручна за висотою точка удару, підтягування та розворот дальньої ноги в бік, протилежний напрямку руху, і поштовх за рахунок розгинання ноги у колінному та гомілково-стопному суглобах
3.	Переміщення до вихідної позиції	До моменту удару суперника наблизитися як - найближче до вихідної позиції	Використання приставних, схресних кроків при пересуванні, затримання швидкості пересування
4.	Підготовка до старту і рух до волана	Прийняти до моменту удару партнера положення «готовності», якомога раніше почати рух до	Рух до волана починається поштовхом ноги з ударом. Водночас здійснюється розворот плечей у напрямку руху
Удари зверху, збоку, знизу (в умовах гри з партнером та ігрових ситуаціях)			

5.	Волан летить у бік від спортсмена на відстані 0,5-1,5 м вище рівня сітки	Забезпечити готовність до кожного удару. Зустрічати волан у зручній точці і спрямовувати у заданому напрямку	Крок уперед-вбік різнойменною ногою до виносу ракетки уперед; друга нога залишається на місці, трохи розвертаючись у бік удару
----	--	---	--

Після давності навчання	Програмний матеріал, основне педагогічне завдання заняття	Засоби і форми оволодіння програмним матеріалом	Методичні вказівки
6.	Волан летить у бік від спортсмена (0,5-1,5 м)нижче рівня сітки	Те ж саме, що у впр.5	Крок уперед-вбік різнойменною ногою з виносом ракетки уперед.
7.	Волан летить далеко у бік від спортсмена (3-4м)		Стрибок з положення «готовності» поштовхом обох ніг послідовно; спочатку – різнойменною удару, а потім –
8.	Волан повільно летить у бік від спортсмена на відстані 3-4 м		Один приставний крок Або 2-3 бігових
9.	Волан повільно летить прямо на спортсмена		Поштовх виконують послідовно: спочатку - однойменною удару ногою, потім різнойменною. Далі ноги
10.	Волан швидко летить прямо на спортсмена(до 0,5 м)		Поштовх виконують послідовно у бік, різнойменний до удару, яку попередній вправі. Контакт з воланом

Тактична підготовка. По закінченні 1-го року навчання потрібно навчитися тримати волан у грі (обмін ударами з партнером не менш як 20 раз). Під час 2-го року навчання слід навчитися виконувати усі удари по лінії та

діагонально, вести гру на рахунок. На заключному етапі треба навчитися виконувати атакуючі удари, змінюючи їх за силою та глибиною.

Частіше переможцем стає той гравець, який більше атакує, використовуючи при цьому передню та середню зони майданчика, змушуючи свого суперника багато пересуватися, захищатися, робити помилки. Спортсменам необхідно виконувати наступні тактичні вимоги:

1. Намагатися виконувати атакуючий удар у більш високій точці – це забезпечить більше часу для варіантів відповіді як за силою, так і по напрямку.
2. При захисті, зустрічати волан в передній та середній зонах майданчика якомога раніше, залишаючи супернику мало часу для відповіді.
3. Стримувати активність суперника, нав'язуючи свою гру, і використовувати при цьому слабкі боки підготовки суперника та сильні моменти своєї підготовки.

Фізична підготовка на даному етапі відіграє провідну роль. Засоби фізичної підготовки включаються в усі заняття, а також проводяться окремі заняття з фізичної підготовки. Пріоритет у розвитку фізичних якостей надається швидкісним, швидкісно-силовим, координаційним здібностям та гнучкості. Використовуються різні види вправ.

Стройові вправи: шикування в ряд, колону. Виконання команд: "Шикуйсь!", "Струнко!", "Відставити!", "Правою!" ("Лівою!"), "Вільно!", "Розійдись!". Розрахунки групи: по черзі, на перший-другий, по три і ін. Перебудова в колону по два, три, чотири. Повороти на місці, в русі: праворуч, ліворуч, кругом. Пересування: стройовим кроком, звичайним, перехід з кроку на біг і з бігу на крок, зміна напрямку. Розмикання та змикання приставним кроком.

Загальнорозвиваючі вправи без предметів:

- Для м'язів рук та плечового поясу: одночасні та послідовні рухи в плечових, ліктювих та промене-зап'ястних суглобах;
- Повороти, колові рухи, змахи, ривкові рухи з різних вихідних положень, на місці та в русі;
- Вправи з подоланням опору партнера;
- Для м'язів тулуба: обертання тулуба праворуч, ліворуч за різних вихідних положень;
- Нахили;
- Згинання-розгинання тулуба в положенні лежачи на спині;
- Для м'язів ніг: піднімання, опускання ніг (прямі та зігнуті уперед, убік, назад);

- Згинання-розгинання ніг стоячи (напівприсідання, присідання). Випади;
- Колові рухи ніг (стоячи, сидячи);
- Підскоки (ноги разом, нарізно, на одній нозі);
- Для м'язів усього тіла: сполучення рухів різних частин тіла (присідання з нахилами уперед і рухи руками, випади з нахилом тулуба, обертання тулуба з коловими рухами рук, по черзі згинання-розгинання ніг тощо.);
- Вправи для формування правильної постави;
- Вправи в рівновазі, стоячи на двох і на одній нозі, з різним положенням та рухами рук.

Загальнорозвиваючі вправи з предметами:

- З короткою скакалкою: підскоки у різному темпі; біг зі скакалкою; естафети зі скакалкою;
- З гімнастичною палкою: нахили тулуба та повороти з різним положенням палки (зверху, попереду, знизу, за головою, за спиною). Переступання та перестрибування через палку;
- Колові рухи. Підкидання та ловіння палки;
- З набивними м'ячами (1 кг): кидок угору і ловля м'яча з поворотами та присіданнями по колу і вдвох з різних вихідних положень (стоячи, на колінах, лежачи на спині, на животі);
- Кидки різними способами (поштовхом від грудей двома руками та від плеча однією), двома руками з-за голови, через голову, поміж ніг;
- Кидки вгору, вгору-вперед, угору-назад. Змагання на дальність кидка вперед і назад однією та двома руками;
- Вправи з подоланням опору партнера;
- Акробатичні вправи: групування, стійки на лопатках, передпліччях і руках; перекиди вперед, назад, у стрибку;
- Спеціальні акробатичні вправи для бадмінтоніста (різні падіння з перекатом, з перекиданням, з імітацією ударів і подальшим перекиданням);
- Ритмічна гімнастика (загальноприйняті комплекси для дітей);
- Легкоатлетичні вправи: різні види ходьби у сполученні з бігом, у присіді, з підскоками, приставними та схресними кроками;
- Звичайний біг, з високим підніманням стегна. Біг швидкісний на короткі дистанції: 6, 18, 30, 40, 50, 60 і 100 м з низького та високого стартів. Різні естафети на короткі дистанції. Біг на легкоатлетичній доріжці на дистанції: 200, 300, 400, 500 м з різною швидкістю. Біг по

пересіченій місцевості з подоланням різних перешкод на дистанції до 1 км. Стрибки у довжину, висоту з місця та з розбігу;

- Лижний спорт, ковзанярський спорт, плавання, стрільба, спортивні ігри (хокей, ручний м'яч, міні-футбол, баскетбол), рухливі ігри.

Спеціальні вправи:

Вправи для розвитку швидкості та спритності.

- Швидкий біг боком і спиною вперед. Біг з швидкою зміною напрямку, приставним кроком, схресним кроком. Ривки вперед, в боки, назад зі стартового положення бадмінтоніста;
- Різноманітні стрибки: вбік-у довжину, вбік-догори, з місця, зі швидкого та повільного розбігу, з поштовхом, напрямком якого не повністю відповідає напрямку розбігу. Стрибки догори, догори-вбік, догори-назад з торканням долонею високо підвішеного предмета.
- Ловля різними способами (однією або двома руками, зліва, справа, над головою та ін.) тенісного м'яча, який кинули у невідомому для гравця напрямку.
- Для засвоювання техніки роботи ніг та розвитку сили та швидкості пересувань пропонується використовувати три комплекси:
 - комплекс № 1 – пересування по трьох точках;
 - комплекс № 2 – пересування по п'яти точках;
 - комплекс № 3 – по семи точках.

Точка № 1 – базова. Центр кола знаходиться на відстані 1 м від передньої лінії подачі в центрі майданчика.

Точка № 2 – знаходиться на відстані 1 м від передньої лінії подачі та 1 м від правої бокової лінії (передня зона).

Точка № 3 - на відстані 1 м від передньої лінії подачі та 1 м від лівої бокової лінії (передня зона).

Точка № 4 – на відстані 1 м від передньої лінії подачі та 1 м від правої бокової лінії (середня зона).

Точка № 5 – на відстані 1 м від передньої лінії подачі та 1 м від лівої бокової лінії (середня зона).

Точка № 6 – знаходиться на відстані 50 см від задньої лінії подачі та 50 см від правої бокової лінії (задня зона).

Точка № 7 – знаходиться на відстані 50 см від задньої лінії подачі та 50 см від лівої бокової лінії (задня зона).

Комплекси 1 та 2 складаються з трьох вправ. Комплекс 3 складається з однієї вправи, що виконується тричі.

Після виконання кожної вправи відпочинок – 45 секунд, після виконання трьох комплексів – 5 хв. Кожна вправа комплексу може виконуватися в трьох

варіантах:

- 1 - проходження 20 точок;
- 2 - проходження 30 точок;
- 3 - проходження 40 точок.

Основні правила під час виконання цих комплексів: у базовій точці завжди треба займати положення ігрової стійки, на всі інші - обов'язково наступати правою ногою.

Пропоновані комплекси можуть використовуватись як тести під час випробувань стану швидкісної витривалості на різних етапах підготовки.

Психологічна підготовка є невід'ємним компонентом загальної виховної роботи і переважно скерована на виховання дисциплінованості, охайності, старанності та відповідальності. Практична реалізація психологічної підготовки бадмінтоніста здійснюється шляхом застосування різних засобів, методів і методичних заходів. Бадмінтоністи-початківці починають брати участь у змаганнях, тому з перших тренувань потрібно створювати ситуації, які допомагають їх психологічній підготовці.

Формування мотивації до занять бадмінтоном: організація спортивних свят; пошук цікавих ритуалів, розвинення традицій команди; підвищення емоційності тренувань шляхом урізноманітнення засобів, ігор, парних і групових вправ. Вольові якості виховуються у процесі ігор.

Методи та засоби тренувань в групах початкової підготовки

Програма тренувань на даному етапі передбачає використання спортивно-ігрового методу, а також широкого діапазону фізичних вправ з різних видів спорту.

На перших роках занять потрібно закласти фундамент фізичної підготовленості, яка тут і далі створюється завдяки заняттям із загальної та спеціальної фізичної підготовки. Вирішення усіх основних завдань, на які зорієнтований тренувальний процес, повинно здійснюватися під час проведення різноманітних рухливих спортивних ігор та естафет, причому це питання не тільки розвитку фізичних але й психічних здібностей, потрібних для досягнення успіху в спортивній боротьбі на майданчику.

Побудова тренувального процесу у річному циклі в Групах початкової підготовки

Програмний матеріал визначає зміст теоретичної, фізичної (ЗФП і СФП), технічної та тактичної підготовки. Тренер складає план-графік, де ліворуч викладений програмний матеріал, а праворуч відведені клітинки на кожне заняття. Таким чином, цей документ дає чітке уявлення про те, що потрібно робити на кожному занятті. Відповідно до даних розподілу годин на компоненти тренування розробляються детальні комплекси занять.

Таблиця 6

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп початкової підготовки 1-го року навчання

№ п/п	Вид підготовки	Місяці												Всього нарік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	-	-	-	2	2	-	-	2	2	-	-	-	8
2.	Загальнофізична	11	11	11	11	12	12	12	11	11	12	11	11	136
3.	Спеціальна фізична	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	17
4.	Техніко-тактична	8	8	8	8	8	8	10	9	8	8	8	8	99
5.	Контрольні нормативи	2	2	2	-	-	2		-	-	2	2	2	14
6.	Суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Психологічна	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	1	10
8.	Змагальна	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
9.	Засоби відновлення	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Лікарський контроль	2								1	1			4

Загальна кількість годин:	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
---------------------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Таблиця 7

**Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп
початкової підготовки 2-го року навчання**

№ п/п	Вид підготовки	Місяці												Всього нарік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	2	-	-	2	2	-	-	2	2	-	-	-	10
2.	Загальнофізична	13	13	14	14	14	14	14	13	13	14	14	14	164
3.	Спеціальна фізична	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	22
4.	Техніко-тактична	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
5.	Контрольні нормативи	2	2	2	-	-	2	2	-	-	2	2	2	16
6.	Суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Психологічна	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
8.	Змагальна	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	23
9.	Засоби відновлення	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Лікарський контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	13
Загальна кількість годин:		34	34	35	35	35	35	35	34	34	35	35	35	416

Зміст і структура змагальної діяльності

Перший етап залучення юних бадмінтоністів до змагань на початковому етапі занять бадмінтоном - навчання гри на рахунок. Змагання можуть впливати на юних гравців по-різному. Кожна дитина грає багато матчів за відповідною системою рахунку, не повинна боятися гри на рахунок - гравця треба мотивувати продовжувати займатися бадмінтоном.

Системи проведення змагань мають велике значення для адаптації дітей до змагальної практики. Діти повинні починати змагатися в командах з використанням систем з великою кількістю матчів для кожного гравця.

Система контролю

Залікові вимоги із загальної фізичної підготовки: протягом року

відповідно до плану річного циклу здавати контрольні нормативи відповідного віку і року навчання.

Із спеціальної фізичної підготовки: виконання спеціальних вправ бадмінтоніста і здача контрольних нормативів відповідно до вимог кожного року навчання.

З техніко-тактичної підготовки:

- знати і уміти виконувати основні елементи техніки і тактики відповідно до програмного матеріалу;
- уміти проводити навчальну і змагальну сутичку з виконанням завдань і настанов тренера;
- оцінка техніко-тактичної підготовленості проводиться відповідно до вимог.

З психологічної підготовки: виконання вправ різної складності, що вимагають прояву вольових якостей.

З теоретичної підготовки: знати і уміти застосовувати на практиці програмний матеріал.

На цьому етапі підготовки учні повинні дотримуватись режиму дня і вести щоденник самоконтролю.

Лікарський контроль. У групах початкової підготовки застосовують етапне і педагогічне обстеження фізичного розвитку і фізичної підготовленості юних спортсменів. Основними завданнями медичного обстеження у групах початкової підготовки є контроль за станом здоров'я, прищеплення гігієнічних навичок і звички чіткого виконання рекомендацій лікаря. На початку і в кінці навчального року учні проходять поглиблені медичні обстеження. Все це дозволяє встановити вихідний рівень стану здоров'я, фізичного розвитку і функціональної підготовленості.

Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки

Із загальної і спеціальної фізичної підготовки: протягом року відповідно до плану річного циклу здавати контрольні нормативи, співвідносні з віком і роком навчання.

Таблиця 8

Нормативи із ЗФП та СФП для груп початкової підготовки 1-го року навчання

	Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
			5	4	3	2	1
1	Хват волану	х	8	6	4	2	1

		д	8	6	4	2	1
2	Стрибки на скакалці, разів/ 1хв.	х	60	50	40	30	20
		д	60	50	40	30	20
3	Метання м'яча масою 1 кг, м (зі стійки "високо-далекий удар")	х	7,0	5,0	4,5	4,0	3,0
		д	6,0	5,0	4,5	4,0	3,0
4	Човниковий біг 5 х 6 м, с.	х	11,8	13,0	13,8	14,8	15,8
		д	11,8	13,2	14,0	15,0	16,0
5	Біг на 30 м,с (з високого старту)	х	6,5	6,7	7,0	7,5	8,0
		д	7,0	7,4	7,6	7,8	8,5
6	Підтягування на низький перекладині, разів	х	13	11	9	8	6
		д	10	9	8	6	4

Прохідний бал - 18

Таблиця 9

Нормативи із ЗФП та СФП для груп початкової підготовки 2-го року навчання

	Види випробувань		Нормативи, бали				
		Стать	5	4	3	2	1
1	Стрибок у довжину з місця, см	х	1,70	1,56	1,41	1,30	1,10
		д	1,60	1,46	1,36	1,26	1,10
2	Стрибки на скакалці, разів/ 1хв.	х	100	85	70	55	40
		д	100	85	70	55	40
3	Метання м'яча масою 1 кг, м (зі стійки "високо-далекий удар")	х	9,5	8,0	7,0	6,0	5,0
		д	8,2	7,0	6,0	5,0	4,0
4	Човниковий біг 5 х 6 м, с	х	10,4	11,0	12,6	13,6	14,6
		д	10,7	12,0	13,0	14,0	15,0
5	Біг на 30 м,с (з високого старту)	х	6,0	6,4	6,6	6,8	7,0
		д	6,5	7,0	7,4	7,6	7,8
6	Підтягування на низький перекладині, разів	х	17	15	12	10	8
		д	14	12	9	7	5

Прохідний бал - 18

5.2. Групи базової підготовки

Організація та методика спортивного відбору

Відбір у групах попередньої базової підготовки спрямований на виявлення здібностей до ефективного спортивного удосконалення. Оцінка перспективності спортсменів робиться на підставі комплексного аналізу, в якому враховуються функціональні та психічні особливості спортсменів, їх адаптаційні можливості, реакція на підвищення тренувальних навантажень, стан здоров'я, здібності до засвоєння та удосконалення техніки ударів у бадмінтоні. Рівень загальної та спеціальної фізичної, технічної підготовленості визначається за отриманими при проведенні контролю показниками та результатами виконання контрольних нормативів.

Основні завдання: подальше зміцнення здоров'я; усунення недоліків у фізичному розвитку та фізичній підготовленості дітей; підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості; засвоєння та удосконалення техніки й тактики бадмінтону; розвинення спеціалізованих психічних процесів; формування стійкої зацікавленості до цілеспрямованої спортивної підготовки.

Величина та спрямованість навантажень визначаються особливостями застосування та порядком сполучення таких компонентів: тривалість та характер пауз між окремими повтореннями (заповнювати теоретичним матеріалом), кількість вправ на техніку виконання ударів і тактичні схеми (не менше 5 в одному занятті, обов'язкова наявність ігрової вправи).

Основний матеріал

Теоретична підготовка. Поняття "фізична культура і спорт". Огляд стану і розвитку бадмінтону. Основні етапи розвитку. Особливості календаря змагань. Розвиток техніки й тактики гри вітчизняних бадмінтоністів. Участь українських бадмінтоністів у міжнародних змаганнях. Основні міжнародні спортивні змагання з бадмінтону. Розвиток бадмінтону за кордоном. Найважливіші змагання з бадмінтону за кордоном. Будова та функції організму людини. Особиста гігієна, загартування, режим і харчування спортсмена. Лікарський контроль і самоконтроль. Перша медична допомога, спортивний масаж. Фізіологічні засади спортивного тренування.

Технічна підготовка. На етапі попередньої базової підготовки відбувається формування базових техніко-тактичних дій і навичок ведення

змагальних поєдинків.

Фізична підготовка. На даному етапі підготовки зростає кількість фізичних вправ для спеціалізованого розвитку фізичних якостей. Переважає спрямованість процесу фізичної підготовки на розвиток швидкісно-силових, швидкісних, координаційних здібностей та гнучкості.

Загальнорозвивальні вправи гімнастичного характеру у великому обсязі застосовують у підготовчій частині занять для розігрівання м'язів, зв'язок, сухожилків.

Вправи для розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей широко використовуються, як і на попередньому етапі підготовки, проте носять більш цілеспрямований характер з врахуванням особливостей проявлення цих якостей в спеціалізованих діях. Велика увага приділяється розвитку швидкості та точності реагування в умовах взаємодії спортсменів. Ефективними засобами є ігрові вправи та рухливі ігри: "Хитрий м'яч", "Ривок за м'ячем", "Дожени", "Слухай сигнал", "Удар у стінку", "Швидко зміни місце", "Хто швидший", "Злови предмет зі своєї руки", "Хто швидше захопить предмет", "Накрити м'яч рукою".

Вправи для розвитку гнучкості: пружисті присідання у вихідному положенні; покачування на випаді, стараючись дістати стегном до п'ятки ноги, що стоїть попереду; випаді максимальної довжини з низького сиду по черзі в один та інший боки; з положення випаду стрибком прийняти вихідне положення.

Вправи для розвитку координаційних здібностей бадмінтоністів спрямовані в першу чергу на удосконалення рухових реакцій та просторово-часових антиципацій. Саме ці якості лежать у підґрунті діяльності спортсмена в неочікуваних ситуаціях, які швидко й постійно змінюються. Передбачати дистанційні та часові параметри рухів суперника, переключатись з одних дій на інші, вибирати момент для початку дій - найбільш значущі спеціалізовані уміння бадмінтоністів, які потребують постійного удосконалення.

Координаційні здібності успішно розвиваються: в рухливих і спортивних іграх; в акробатичних вправах; в комбінованих естафетах, які включають біг, стрибки, ковзання, перелазіння, переміщення предметів тощо; у вправах з жонглюванням предметами.

Спеціалізованими засобами розвитку координаційних здібностей є: виконання ударів по мішені, що рухається; ловіння м'яча, який перекидають два партнери; вбігання під довгу скакалку, стрибки та вибігання з-під скакалки, яку крутять партнери.

Тактична підготовка. "Азбука тактики гри" (групи 1-3-го років навчання):

Обмін ударами із задньої лінії на "утримання" волана під час гри.

1. Спрямування волана партнеру вправо і вліво під його "слабку" руку.
2. Спрямування волана вправо й вліво із заданими послідовністю або співвідношенням ударів.
3. Застосування атакуючого удару (більш сильного, ніж останні) на "короткий"

волан.

4. Варіювання темпу гри за рахунок чергування різних ударів: за силою; за висотою траєкторії польоту волана.
5. Використання ударів у "протихід" супернику.
6. Варіювання глибини ударів.
7. Обведення суперника, що вийшов до сітки, "свічкою".
8. Відбиття "свічки", яка пішла "за голову":

Загальні особливості тактики гри у бадмінтон. Тактичний план одиночної зустрічі, його складання й здійснення. Гнучкий творчий характер тактики. Особливості тактики жіночої парної та змішаної ігор. Розбір тактичних комбінацій, їх аналіз на макеті майданчика. Аналітичний запис гри у бадмінтон та її аналіз.

Техніка й тактика гри у бадмінтон. Поняття про спортивну техніку й тактику. Взаємозв'язок і взаємозалежність техніки й тактики. Загальна характеристика гри найсильніших бадмінтоністів. Аналіз технічних прийомів. Аналіз техніки гри кожної навчальної групи, розбір наявних недоліків.

Контрольні вимоги з техніко-тактичної підготовленості Техніко-тактична підготовленість бадмінтоністів у групах попередньої базової підготовки оцінюється за результатами виконання контрольних комплексів, які порівняно складніші, ніж аналогічні комплекси для груп початкової підготовки.

У комплексі 1 спортсмену, що складає іспит з технічної підготовленості, відомо, яким чином буде грати партнер.

У комплексі 2 бадмінтоніст грає різними ударами, що декілька ускладнює завдання для того, хто складає іспит, бо йому потрібно визначати тип кожного удару та відповідним чином до нього готуватися. Комплекс 3 вимагає від спортсменів не тільки технічної, але й спеціальної фізичної підготовленості, бо потрібно посилати волан у різні кути майданчика в русі. Оцінка визначається за методикою, як у контрольних комплексах для груп початкової підготовки.

Психологічна підготовка. Зростає роль виховання волевих якостей. З цією метою в тренувальний процес вводяться поступово зростальні додаткові труднощі, створюється змагальний мікроклімат, формуються ідеомоторний образ техніки, а також система спеціальних знань щодо психіки людини, її

психічних станів, методів створення потрібного стану. Спортсмени оволодівають прийомами психорегуляції, навчаються зосереджуватися перед змаганнями. Розвинення психічних процесів здійснюється шляхом впровадження різноманітних фізичних вправ (ігрових, складнокоординаційних).

Формування мотивації до занять бадмінтоном. Постанова в тренувальному процесі завдань, рішення яких дозволяє спортсмену відчувати своє постійне удосконалення; заохочення досягнень (словесні, грамоти, жетони, медалі, призи, поїздки); афішування успіхів спортсмена (стенди з його фотографіями, таблиці результатів, плакати з вітаннями, статті з газет, журналів, телевізійні та радіопередачі про змагання, в яких спортсмен успішно виступив); колекціонування спортсменом будь-яких атрибутів власних досягнень; приклади видатних спортсменів, власний приклад тренера в оптимізмі, ентузіазмі, вимогливості, упевненості.

Розвинення вольових якостей. Обов'язкова реалізація тренувальної програми та змагальних настанов; упровадження додаткових завдань з елементами новини, ризику; проведення занять в ускладнених і незвичайних умовах; участь у змаганнях з настановою на якісний чи кількісний бік виконання завдання, в ускладнених чи незвичайних умовах; застосування змагального методу; переконування щодо потреби виконання вимог, що ставляться, роз'яснювання їх значення, заохочення за проявлення вольових якостей; догани за виявлену слабкість; бесіди щодо сутності вольових якостей; приклади вольових вчинків спортсменів.

Таблиця 11

Контрольні вимоги з психологічної підготовленості бадмінтоністів

Показник за тестом	Оцінка								
	Відмінно			Добре			Задовільно		
	Вік, років:								
	10-11	12-13	14 і ст.	10-11	12-13	14 і ст.	10-11	12-13	14 і ст.
Час простої реакції,	0,13	0,12	0,11	0,19	0,14	0,13	0,22	0,19	0,15
с	0,14	0,13	0,12	0,14	0,14	0,14	0,25	0,20	0,18
Точність реакції на об'єкт, що	0,07	0,06	0,06	0,09	0,08	0,07	0,14	0,12	0,11
рухається, с	0,07	0,06	0,06	0,09	0,09	0,08	0,15	0,15	0,15
Точність реакції	0,10	0,08	0,07	0,15	0,14	0,12	0,20	0,19	0,19

на час, с	0,13	0,09	0,08	0,15	0,16	0,13	0,21	0,20	0,19
Точність диференціації м'язових зусиль, кг	1,7 1,8	2,1 1,7	2,0 4,0	2,5 3,3	3,2 2,5	2,7 4,2	3,3 4,6	4,3 3,3	4,0 5,4
Точність м'язово-рухових відчуттів, см	2,5 2,5	2,0 2,0	1,5 1,5	3,8 3,8	3,5 3,5	3,2 3,2	5,8 5,8	4,8 4,8	4,8 4,8
Швидкість переробки інформації (індекс)	1,4 1,4	1,8 1,6	1,8 1,6	1,2 1,2	1,3 1,2	1,3 1,2	0,8 0,8	0,8 0,8	1,0 1,0

Розвинення спеціалізованих психічних процесів. Психотехнічні ігри, перегляд навчальних фільмів, відеозаписів чи спостереження за виконанням техніки гри провідних бадмінтоністів, що супроводжує коментар, в якому виділяються елементи та зовнішні умови, що потребують концентрації уваги при їх виконанні, проведення ідеомоторного тренування з показом дій під час виконання окремих елементів техніки та цілісного її виконання; вправи з варіюванням просторових, часових і динамічних параметрів виконання.

Регулювання психічних станів. Бесіди, вивчення спеціальної літератури з питань психіки людини, психічних станів, методів психорегуляції; навчання використання засобів саморегуляції психічних станів (переведення думок на спортивну техніку, на образи та явища, що викликають позитивні емоції; самопереконавання, самозаспокоєння, самонакази, повне виключення від будь-яких думок та уявлень, довільна регуляція дихання, послідовне розслаблення груп м'язів, чергування напруження та розслаблення окремих груп м'язів; контроль за мімічними м'язами обличчя, рухами; самомасаж, заспокійлива розминка та для активізації, функціональна музика, читання літератури, аутогенне та психорегулювальне тренування).

Методи та засоби тренувань в групах базової підготовки

Основними засобами, які використовуються у групах базової підготовки, є загально підготовчі, спеціально-підготовчі. Методи тренувань – словесні, наочні, і практичні. У процесі спортивного тренування всі ці методи

застосовують в різних поєднаннях.

Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах базової підготовки

Процес тренування в групах попередньої базової підготовки поділяють на річні цикли (макроцикли). Річний цикл є подвійним і містить два підготовчих, два змагальних та один перехідний періоди.

Тривалість зимового підготовчого періоду - 2-3 міс., літнього підготовчого - 1,5-2 міс., зимового змагального - 2-2,6 міс., весняно-літнього змагального - 4-5 міс. Перехідний період може складатися з двох етапів - загальної підготовки та етапу спеціальної підготовки. Літній підготовчий період - це етап спеціальної підготовки.

На загальну підготовку під час зимового підготовчого періоду в групах попередньої базової підготовки відводиться 70-75% тренувального часу. Декілька підвищується інтенсивність тренувальних навантажень, здійснюються підготовка та участь у змаганнях з контрольних нормативів фізичної підготовки.

Основне завдання змагального періоду - досягнення високих спортивних результатів, подальше удосконалення техніки й тактики гри з урахуванням індивідуальних недоліків, що були виявлені під час змагань, специфічна підготовка до змагань, удосконалення психомоторних, інтелектуально-познавальних і вольових якостей.

Основні завдання перехідного періоду - активний відпочинок, заняття іншими видами спорту, що сприяють підтриманню фізичної форми.

Таблиця 11

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп базової підготовки 1-го року навчання

Вид підготовки	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	

Теоретична підготовка	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	-	-	18
Загальна фізична	11	11	12	13	12	11	12	12	12	12	12	12	143
Спеціальна фізична	6	5	5	5	5	6	6	5	5	5	5	5	63
Техніко-тактична	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	288
Психологічна	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	19
Змагання	-	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	47
Контрольні нормативи	4	1	-	-	3	2	-	-	-	-	3	3	16
Суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Засоби відновлення	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	18
Лікарський контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Разом	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

Таблиця 12

**Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки
для груп базової підготовки 2-го року навчання**

Вид підготовки	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	-	-	5	5	4	2	2	2	-	-	-	-	20
Загальна фізична	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
Спеціальна фізична	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Техніко-тактична	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	324
Психологічна	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Змагання	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6
Контрольні нормативи	4	5	-	-	-	-	-	-	-	-	4	5	18
Суддівська практика	-	-	-	-	1	1	1	1	3	3	-	-	10
Засоби відновлення	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Лікарський контроль	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	8
Разом	60	61	61	61	61	61	60	60	61	61	60	61	728

Таблиця 13

**Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки
для груп базової підготовки 3-го року навчання**

Вид підготовки	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	-	-	6	6	6	2	-	-	-	-	-	-	20
Загальна фізична	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	192
Спеціальна фізична	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
Техніко-тактична	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	384
Психологічна	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	3	3	38
Змагальна	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8
Контрольні нормативи	6	6	-	-	-	-	-	-	-	-	6	6	24
Суддівська практика	-	-	-	-	-	4	6	6	4	6	-	-	26
Засоби відновлення	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Лікарський контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Разом	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

Таблиця 14

**Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки
для груп базової підготовки більше 3-х років навчання**

Вид підготовки	Місяць												Усього На рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	2	2	2	3	4	2	-	-	-	-	2	2	19
Загальна фізична	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	204
Спеціальна фізична	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Техніко-тактична	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	420
Психологічна	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	36
Змагальна	7	7	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	114
Контрольні нормативи	6	6	-	-	-	-	-	-	-	-	6	6	24
Суддівська практика	-	-	-	-	-	3	5	5	5	5	-	-	23
Засоби відновлення	2	2	5	4	4	3	3	3	3	2	1	1	33
Лікарський контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	11
Разом	86	86	87	87	87	87	87	87	87	86	86	87	1040

Зміст і структура змагальної діяльності

Планується регулярна участь спортсменів у змаганнях. Однак мета цієї участі не досягнення високих результатів в окремих видах змагань, а формування у спортсмена бажання змагатися, звички до зіставлення своїх досягнень в різних вправах і завданнях з досягненнями інших спортсменів. Змагання повинні будуватися на найрізноманітнішому матеріалі та носити виключно контрольно-підготовчий характер.

Змагальна практика на цьому етапі полягає в участі у міжсекційних змаганнях, районних, міських обласних, всеукраїнських, міжнародних офіційних змаганнях, включаючи чемпіонати спортивних товариств, чемпіонати України, чемпіонати Європи. Система контролю:

Залікові вимоги із загальної і спеціальної фізичної підготовки: протягом року відповідно до плану річного циклу необхідно здавати контрольні нормативи до віку і року навчання.

Техніко-тактична підготовленість. Техніко-тактична підготовленість бадмінтоністів у групах базової підготовки оцінюється за результатами виконання контрольних комплексів, які порівняно складніші, ніж аналогічні комплекси для груп початкової підготовки.

У комплексі 1 спортсмену, що складає іспит з технічної підготовленості, відомо, яким чином буде грати партнер.

У комплексі 2 бадмінтоніст грає різними ударами, що декілька ускладнює завдання для того, хто складає іспит, бо йому потрібно визначати тип кожного удару та відповідним чином до нього готуватися. Комплекс 3 вимагає від спортсменів не тільки технічної, але й спеціальної фізичної підготовленості, бо потрібно посилати волан у різні кути майданчика в русі. Оцінка визначається за методикою, як у контрольних комплексах для груп початкової підготовки.

З теоретичної підготовки: знати і уміти застосовувати на практиці програмний матеріал.

Інструкторська та суддівська практика. Інструкторська та суддівська практика передбачає завершення вивчення правил змагань, участь спортсменів у суддівстві змагань з першості школи (як помічник секретаря, секретар, суддя), проведення за завданням тренера окремих частин навчально-тренувального заняття.

З медико-біологічних засобів відновлення: вітамінізація, фізіотерапія, гідротерапія, всі види масажу, лазня і фінська сауна. Харчування своєчасне, різноманітне і вітамінізоване.

Лікарський контроль. У групах базової підготовки застосовують поглиблене медичне обстеження, етапне, поточне і оперативне обстеження.

Зміст і методика проведення контрольних іспитів. Контрольні іспити провадяться щорічно наприкінці навчального року. Загальна оцінка

підготовленості виводиться на підставі показників по розділах підготовки та результатів участі у змаганнях. Головний критерій - наявність позитивної динаміки, щорічне поліпшення як сумарного, так й окремих контрольних показників. Контрольні нормативи з фізичної та техніко тактичної підготовки

Таблиця 15

Нормативи із ЗФП для груп базової підготовки 1-го року навчання

	Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
			5	4	3	2	1
1	Стрибок у довжину поштовхом двох ніг (потрійний), м	Х	5,3	4,5	3,8	3,0	2,5
		Д	4,3	4,1	3,5	3,0	2,5
2	Стрибки на скакалці, разів/ 1хв.	Х	140	120	100	80	60
		Д	140	120	100	80	60
3	Метання м'яча масою 1 кг, м (зі стійки "високо-далекий удар")	Х	13,9	10,5	8,0	6,0	4,0
		Д	10,9	8,5	7,5	5,5	3,5
4	Біг на 500 м, хв	х	2,15	2,30	2,50	3,00	> 3,00
		д	2,20	2,35	2,55	3,05	>3,0
5	Біг на 30 м,с (з високого старту)	х	5,6	5,7-6,1	5,9-6,3	6,4-6,8	6,9
		д	5,8	5,9-6,3	6,4-6,8	6,9-7,3	7,4
6	Підтягування на перекладені, разів	х	8	6-7	4-5	2-3	1
	Підтягування на низький перекладені разів	д	15	13	10	8	6
7	Переміщення з центру в 4 точки, перенос воланів, 4 серії, хв.	х	50 с	1,00	1,10	1,20	1,40
		д	50 с	1,00	1,10	1,20	1,40
8	Кистьовий динамометр	х д	залік з фіксацією результату (3бали)				

Прохідний бал – 24

Таблиця 16

Нормативи із ЗФП для груп базової підготовки 2-го року навчання

№	Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
			5	4	3	2	1
1	Стрибок у довжину поштовхом двох ніг (потрійний), м	х	5,3	4,5	3,8	3,0	2,5
		д	4,3	4,1	3,5	3,0	2,5
2	Стрибки на скакалці, разів/ 1хв.	х	140	120	100	80	60
		д	140	120	100	80	60

3	Метання м'яча масою 1 кг, м (зі стійки "високо-далекий удар")	х	13,9	10,5	8,0	6,0	4,0
		д	10,9	8,5	7,5	5,5	3,5
4	Біг на 500 м, хв	х	2,00	2,15	2,30	2,45	> 2,45
		д	2,15	2,25	2,35	2,50	>2,50
5	Біг на 30 м,с (з високого старту)	х	5,3	5,4-5,8	5,9-6,3	6,4-6,8	6,9
		Д	5,6	5,7-6,1	6,2-6,6	6,7-7,1	7,2
6	Підтягування на перекладні, разів	Х	9	7-8	5-6	3-4	1-2
	Підтягування на низький перекладні	Д	15	13	10	8	6
	разів						
7	Переміщення з центру в 4 точки, перенос воланів, 4 серії, хв	Х	50 с	1,00	1,10	1,20	1,40
		Д	50 с	1,00	1,10	1,20	1,40
8	Кистьовий динамометр	Х Д	Залік з фіксацією результату (Збали)				

Прохідний бал - 24

Таблиця 17

Нормативи із ЗФП для груп базової підготовки 3-го року навчання

№	Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
			5	4	3	2	1
1	Стрибок у довжину поштовхом двох ніг (потрійний), м	X	5,7	4,7	4,2	3,6	3,0
		Д	5,0	4,4	3,6	3,0	2,6
2	Стрибки на скакалці, разів/ 1хв.	X	150	130	120	100	80
		Д	130	110	90	80	60
3	Метання м'яча масою 1 кг, м (зі стійки "високо-далекий удар")	X	16,0	12,5	9,3	8,8	8,3
		Д	12,0	10,3	9,0	8,5	7,8
4	Біг на 600 м, хв.	X	2,15	2,30	2,45	3,00	> 3,00
		Д	2,30	2,40	2,50	3,00	>3,00
5	Біг на 30 м,с (з високого старту)	X	4,8	4,9-5,2	5,3-5,7	5,8-6,2	6,3
		Д	5,0	5,1-5,5	5,6-6,0	6,1-6,5	6,6
6	Підтягування на перекладені, разів	X	10	7-9	5-6	3-4	1-2
	Підтягування на низький перекладені разів	Д	17	15	13	10	8
7	Переміщення з центру в 4 точки, перенос воланів, 4 серії, хв	X	45	50	55	60	1,15
		Д	50	55	60	1,10	1,20
8	Кистьовий динамометр	X Д	Залік з фіксацією результату (3бали)				

Таблиця 18

Нормативи із ЗФП для груп базової підготовки 4-го року навчання

№	Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
			5	4	3	2	1
1	Стрибок у довжину поштовхом двох ніг (потрійний), м	X	5,7	4,7	4,2	3,6	3,0
		Д	5,0	4,4	3,6	3,0	2,6
2	Стрибки на скакалці подвійні, разів/ 1хв.	X	80	70	60	50	40
		Д	80	70	60	50	40
3	Метання м'яча масою 2 кг, м (зі стійки "високо-далекий удар")	X	11,0	10,5	10,0	9,5	9,0
		Д	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5
4	Біг на 600 м, хв	X	2,00	2,15	2,30	2,45	> 3,00
		Д	2,20	2,30	2,40	2,50	>3,00
5	Біг на 30 м,с (з високого старту)	X	4,7	4,8-5,2	5,5-5,8	5,7-6,1	6,2
		д	5,0	5,1-5,4	5,3-5,7	5,9-6,3	6,4

6	Підтягування на перекладені, разів	х	14	10-13	6-9	3-5	1-2
	Підтягування на низький перекладені разів	д	17	15	13	10	8
7	Переміщення з центру в 4 точки, перенос воланів, 4 серії, хв	х	45	50	55	60	1,15
		д	50	55	60	1,10	1,20
8	Кистьовий динамометр	х д	Залік з фіксацією результату (3бали)				

Прохідний бал - 2

Таблиця 19

Нормативи із СФП для груп базової підготовки 1-го року навчання

№	Контрольний норматив	Кількість влучень	Оцінка
1	Висока-далека подача з правого і лівого квадратів майданчика. Дається 10 (десять) подач з кожного квадрату. Оцінюється траєкторія польоту волану і точності влучень в задній коридор майданчика.	8-10 разів	5 балів
		5-7 разів	4 бали
		4 рази	3 бали
		3 рази	2 бали
		2 рази	1 бал
2	Коротка подача з правого і лівого квадратів майданчика. Дається 10 (десять) подач з кожного квадрату. Оцінюється траєкторія польоту волану і точності влучень в зону шириною 1 м від передньої лінії зони.	8-10 разів	5 балів
		5-7 разів	4 бали
		4 рази	3 бали
		3 рази	2 бали
		2 рази	1 бал
3	Високо-далекий удар. Виконується по 5 (п'ять) ударів по прямій з кожного квадрату. Візуально за п'ятибальною шкалою оцінюється техніка виконання удару – робота ніг і рук, траєкторія і точність польоту волану. Ставиться одна загальна оцінка.		
4	Короткий удар. Виконується по 5 (п'ять) ударів по прямій з кожного квадрату. Візуально за п'ятибальною шкалою оцінюється техніка виконання удару – робота ніг і рук, траєкторія і точність польоту волану. Ставиться одна загальна оцінка.		

5	"Смеш". Виконується по 5 (п'ять) ударів по прямій з кожного квадрату. Візуально за п'ятибальною шкалою оцінюється техніка виконання удару – робота ніг і рук, траєкторія і точність польоту волану. Ставиться одна загальна оцінка		
6	Плаский удар перед собою. Два гравці виконують пласкі удари перед собою. Додається дві спроби.	30 разів і більше	5 балів
		25-29 разів	4 бали
		20-24 разів	3 бали
	Оцінюється техніка виконання удару і кількість ударів кожним гравцем без помилки.	15-19 разів	2 бали
		10-14 разів	1 бал
7	Переміщення по майданчику в 6 точок довільно з імітацією ударів (підставка, добивання, високо-далекий удар, блокуючи удари, захист). Візуально за п'ятибальною шкалою оцінюється техніка переміщення по майданчику, хват ракетки, техніка виконання ударів.		

Прохідний бал - 27

Таблиця 20

Нормативи із СФП для груп базової підготовки 2-го року навчання

№	Контрольний норматив	Кількість влучень	Оцінка
1	Висока-далека подача з правого і лівого квадратів майданчика. Виконується 10 (десять) подач з кожного квадрату. Оцінюється траєкторія польоту волану і точності влучень в мішень 1 м x 0,8 м, розташованому у центральній лінії майданчика.	8-10 разів	5 балів
		5-7 разів	4 бали
		4 рази	3 бали
		3 рази	2 бали
		2 рази	1 бал
2	Коротка подача з правого і лівого квадратів майданчика. Виконується 10 (десять) подач з кожного квадрату. Оцінюється траєкторія польоту волану і точності влучень в зону шириною 50 см від передньої лінії зони	8-10 разів	5 балів
		5-7 разів	4 бали
		4 рази	3 бали
		3 рази	2 бали
		2 рази	1 бал
3	Високо-далекий удар. Виконується 10 (десять) ударів по прямій з кожного квадрату. Оцінюється траєкторія польоту волану, точності влучень в задній коридор майданчику і техніка виконання удару.	8-10 разів	5 балів
		5-7 разів	4 бали
		4 рази	3 бали
		3 рази	2 бали
		2 рази	1 бал
4	Короткий удар. Виконується 10 (десять) ударів по прямій і діагоналі з кожного квадрату. Оцінюється траєкторія польоту волану, точність влучення в передній коридор майданчику і техніка виконання удару.	8-10 разів	5 балів
		5-7 разів	4 бали
		4 рази	3 бали
		3 рази	2 бали
		2 рази	1 бал
5	"Смеш". Виконується 10 (десять) ударів по прямій з кожного квадрату.	8-10 разів	5 балів
		5-7 разів	4 бали
		4 рази	3 бали
	Оцінюється траєкторія польоту	3 рази	2 бали

	волану, точність влучення в коридор уздовж бокової лінії майданчика шириною 1,5 м від бокової лінії до центральної лінії по передній зоні і 0,5 м по лінії задньої зони і техніка виконання удару.	2 рази	1 бал
6	Плаский удар перед собою. Два гравці виконують пласкі удари перед собою. Додається дві спроби. Оцінюється техніка виконання удару і кількість ударів кожним гравцем без помилки.	30 разів і більше	5 балів
		25-29 разів	4 бали
		20-24 разів	3 бали
		15-19 разів	2 бали
		10-14 разів	1 бал

№	Контрольний норматив	Кількість влучень	Оцінка
7	Переміщення по майданчику в 6 точок довільно з імітацією ударів (підставка, добивання, високо-далекий удар, блокуючи удари, захист). Візуально за п'ятибальною шкалою оцінюється техніка переміщення по майданчику, хват ракетки, техніка виконання ударів.		

Прохідний бал - 27

Таблиця 21

Нормативи із СФП для груп базової підготовки 3-го року навчання

№	Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
			5	4	3	2	1
1	Стрибок у довжину поштовхом двох ніг (потрійний), м	х	5,8	4,9	4,4	3,8	3,2
		д	5,1	4,5	3,7	3,2	2,8
2	Стрибки на скакалці подвійні, разів/ 1хв.	х	85	75	65	55	45
		д	85	75	65	55	45
3	Метання волану	х	8,0	7,6	7,3	7,1	7,0
		д	6,8	6,5	6,1	5,8	5,5
4	Біг на 400 м, хв	х	1,25	1,30	1,40	1,45	> 2,00
		д	1,30	1,35	1,40	1,50	>2,00
5	Біг на 30 м,с (з високого старту)	х	4,7	4,8-5,2	5,5-5,8	5,7-6,1	6,2
		д	5,8	5,9-6,1	6,2-6,5	6,6-6,8	7,0
7	Переміщення з центру в 4 точки, перенос воланів, 4 серії, хв	х	45	50	55	60	1,15
		д	50	55	60	1,10	1,20

Нормативи із СФП для груп базової підготовки 4-го року навчання

№	Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
			5	4	3	2	1
1	Човниковий біг 6 x 5	х	12,0	12,5	12,2	12,5	13,0
		д	13,0	13,5	13,7	13,9	14,3
2	Стрибки на скакалці подвійні, разів/ 1хв.	х	85	75	65	55	45
		д	85	75	65	55	45
3	Метання волану	х	5,3	5,2	4,8	4,3	4,0
		д	5,3	5,2	4,8	4,3	4,0
4	Біг на 400 м, хв	х	1,25	1,30	1,40	1,45	> 2,00
		д	1,30	1,35	1,40	1,50	>2,00
5	Біг на 30 м,с (з високого старту)	х	4,7	4,8-5,2	5,5-5,8	5,7-6,1	6,2
		д	5,0	5,1-5,4	5,3-5,7	5,9-6,3	6,4
7	Переміщення з центру в 4 точки, перенос воланів, 4 серії, мхв	х	45	50	55	60	1,15
		д	50	55	60	1,10	1,20

5.3.

Групи спеціалізованої підготовки

Організація та методика спортивного відбору

Відбір на даному етапі спрямований на виявлення здібностей до досягнення високих спортивних результатів, перенесення високих тренувальних і змагальних навантажень. Комплексна оцінка перспективності спортсмена робиться на засадах аналізу рівня спеціальної підготовленості, розвитку рухових якостей, мотивації, особисто-психічних якостей, стану здоров'я, особливостей тренування у попередніх роках. Оцінка рівня спеціальної підготовленості здійснюється відповідно до контрольних нормативів, які відображають сприятливу вікову динаміку спортивних результатів.

Мотивація подальшої цілеспрямованої спортивної підготовки оцінюється з врахуванням даних педагогічних спостережень тренера, а також його співбесід зі спортсменом та його батьками.

За особисто-психічними якостями перспективними є спортсмени, в яких виявлені гарний самоконтроль, потяг до суперництва, висока емоційна стійкість, схильність до ризику, високий рівень напруженості, прагнення до

лідерства.

Основний матеріал

Основні завдання: подальше розвинення загальних і спеціальних фізичних якостей, підвищення рівня техніко-тактичної майстерності в умовах змагань; розвинення вольових і спеціально-психічних якостей, поступове збільшення тренувальних і змагальних навантажень, доведення їх до величин великого спорту. Уся підготовка здійснюється у відповідності до річної періодизації та спрямованості тренувального процесу по періодах та етапах річного циклу.

Теоретична підготовка. Основні теми занять:

1. Організація та проведення змагань з бадмінтону. Положення про змагання. Види та умови змагань. Участь українських бадмінтоністів у міжнародних змаганнях. Аналіз найважливіших українських і міжнародних змагань.
2. Правила техніки безпеки та правила гри в бадмінтон. Значення заходів безпеки у бадмінтоні та заборонені дії під час гри. Засоби та методи попередження травматизму та нещасних випадків. Самодопомога.
3. Психологічна, технічна й тактична підготовка бадмінтоністів. Роль психологічної та тактичної підготовки у бадмінтоні. Різноманітні тактичні дії під час гри. Прийоми регулювання психічного стану бадмінтоніста. Види ударів та їх тактичне застосування у змагальній діяльності.

Технічна та техніко-тактична підготовка. Виконання техніко-тактичних стандартних та ігрових вправ з різними паузами відпочинку. Навчальні ігри з різними гандикапами (починати матч з різного рахунку). Удосконалення тактичних навичок з використанням різних видів ударів під час атакуючих дій та у захисті в парних розрядах, індивідуальних заняттях, навчальних і тренувальних іграх, навчальних та офіційних змаганнях.

Тактична підготовка носить характер "Активність та універсальність - запорука майстерності" та складається з наступних основних положень.

1. Обмін ударами на —утримання волана під час гри.
2. Спрямування волана партнеру вправо і вліво під його "слабку" руку.
3. Спрямування волана вправо і вліво з заданою послідовністю або співвідношенням ударів.
4. Застосування атакуючого удару (більш сильного, ніж останні) на "короткий" волан.
5. Варіювання темпу гри за рахунок чергування різних ударів: а) за силою; б) за висотою траєкторії польоту м'яча.
6. Використання ударів у "протихід" супернику.

7. Варіювання глибини ударів, використання "коротких" ударів.
8. Обводка суперника, що вийшов до сітки.
9. Високо-далека подача – скорочений удар до сітки під удар зліва.
10. Високо-далека подача – «сміш».
11. Високо-далека подача – плаский удар у тулуб суперника.
12. Коротка подача – невисока

Спеціальні засоби техніко-тактичної підготовки

I. Обмін ударами у високому темпі.

1. Вихід на "короткий" волан, використання атакуючого удару та завершення розіграшу очка:
 - по лінії;
 - по діагоналі;
 - зворотним ударом по діагоналі.
2. Застосування ударів, "незручних" для суперника, з наступною атакою.
 1. Викликання до сітки суперника з наступною його обводкою:
 - "далеко-високим" /пласким або високим/;
 - по діагоналі;
 - по лінії;

3. Контратака на прийомі подачі суперника з наступним виходом до сітки.

4. Скерована подача з наступним виходом до сітки та завершальним ударом.

5. Штучне створення ситуацій, які змушують суперника спрямувати волан у "відкрити" частину майданчика (особливо під час гри біля сітки) з метою наступного перехоплення та виконання удару, що завершує розіграш.

6. Коротка подача у лівий кут – висока свічка у задній кут майданчика – скорочений удар у правий чи у лівий передній кут.

7. Високо-далека подача в місці перехрещування задньої та середньої лінії – висока свіча у правий кут – «сміш».

8. Високо-далека подача в місце перехрещування задньої та середньої лінії – висока свіча у правий задній кут – плаский удар у тулуб.

Стабільний та стійкий (до 40-50 разів) обмін ударами з задньої лінії у максимальному темпі.

1. Прийом подачі і вихід уперед на перехоплення волана, випереджаючи суперника щодо темпу гри.

2. Обведення суперника ударом, який замаскований на обвідний удар.

3. Застосування скороченого удару:

- на прийомі подачі;
- ударом біля сітки

4. Вихід на відносно "короткий" волан і виконання потужного удару.

5. Відбивання на високій швидкості пересування:

- максимально сильними глибокими ударами справа і зліва;
- по діагоналі;
- по лінії.

6. Відповідь на коротку подачу:

- атакою —стрілою||;
- високо-далеким ударом в один з кутів майданчика;
- скороченим ударом у передній кут під удар суперника зліва;
- невисокою «свічкою» в кут під удар зліва.

7. Відповідь на високо-далеку подачу:

- «смішем» (на високу, але недалеку подачу);
- скороченим ударом під удар зліва;
- високою «свічкою» улюбий задній кут;
- пласким ударом у тулуб або у дальній кут під удар зліва.

8. Відповідь на пласку подачу:

- скороченим ударом в ближній кут;
- високою «свічкою» в задній кут під удар суперника зліва;
- пласким ударом у тулуб;
- «смішем»;
- атакою —стрілою||;

9. Виконання на короткий удар:

- косий удар у протилежну сторону;
- невисоку свічку назад, за голову суперника;
- атаку —стріла|| по діагоналі.

10. Виконання на скорочений удар:

- —підставки||;
- косий удар у протилежну сторону;
- атаки —стріла||;
- високої свічі у протилежний кут назад;
- «сміш» зліва.

11. Виконувати на високо-далекий удар:

- «сміш»;
- скорочений удар улюбий передній кут;
- плаский удар;
- високу свічу в сторону, найбільш віддалену від позиції суперника.

12. На плаский удар:

- скороченим ударом по кутах майданчика;
- пласким ударом;
- високою «свічкою»;
- «смішем».

13. На «сміш»:

- скороченим;
- високою «свічкою», якомога далі.

Парна та змішана гра

Елементи парної гри

1. Варіювання подачі за:

- спрямуванням;
- силою;

2. подача з виходом до сітки й наступним атакуючим ударом:

- по діагоналі;
- по лінії.

3. перехоплення м'яча у сітки:

- після прийому подачі суперником;
- після другого удару того, хто подає;
- протягом обміну ударами партнера з суперником.

4. Прийом подачі, з швидким виходом до сітки.

5. Прийом подачі по лінії.

6. Прийом подачі "свічкою" (через суперника біля сітки).

7. "Жорсткий" обмін ударами у максимальному темпі

8. Застосування високо-далеких ударів протягом обміну ударами.

9. Виконання виходів до сітки після подачі і перехоплення волана біля сітки з варіантом різного розташування гравців.

10. Прийом подачі з наступною контратакою, використовуючи різноманітне розташування суперників.

Загальна та спеціальна фізична підготовка. Загальна фізична підготовка як база розвитку фізичних якостей, здібностей, рухових функцій бадмінтоністів і підвищення їх спортивної працездатності. Застосовуються заходи попереднього етапу підготовки.

Основні вимоги до розвитку рухових якостей та підбір засобів для удосконалення спеціальних якостей - швидкості, спритності, сили на різних етапах підготовки бадмінтоніста. Спеціальна фізична підготовка, її роль у тренуванні бадмінтоніста. Провідні якості: швидкість, спритність, сила, гнучкість, спеціальна витривалість.

Зміст програмного матеріалу з фізичної підготовки не змінюється протягом усіх років навчання, але на різних етапах тренування заняття з фізичної підготовки відрізняються за обсягом та інтенсивністю. Використання спеціальних вправ та їх комбінацій щодо якості засобу фізичної підготовки визначається рівнем спортивної підготовленості бадмінтоністів і творчим підходом тренера.

У **психологічній підготовці** суттєвого значення набуває формування слушного відношення до спортивного режиму, великих навантажень. Використання змагального методу та забезпечення в процесі тренування атмосфери високої конкуренції пов'язані із застосуванням комплексу

організаційних і методичних заходів, скерованих на вироблення стійкості до стресових ситуацій. Ідеомоторне тренування спрямовується на удосконалення сприймань мікро компонентів техніко-тактичних дій, ритму, координації діяльності різних м'язових груп. Спортсмени оволодівають методикою формування стану бойової готовності до змагань, удосконалюють методики саморегуляції психічних станів і разом з тренером розробляють індивідуальний комплекс налагоджувальних і мобілізаційних заходів (передзмагальні та змагальні ритуали).

Формування мотивації до занять. Участь спортсмена в обговоренні питань щодо наступних тренувань, змагань, відновлювальних та інших заходів, бесіди, роз'яснення, переконування щодо потреби постійного удосконалення, дотримання спортивного режиму, матеріальне заохочення досягнень.

Розвинення вольових якостей. Оцінка проявів вольових якостей в інших спортсменів; самовиховання спортсмена, яке ґрунтується на невідступному дотриманні загального режиму життя, самопереконанні, самоспонуванні та самопримушуванні до виконання тренувального завдання та змагального результату, саморегуляції емоцій, психічного та загального станів, постійному самоконтролі.

Регулювання психічних станів. Випробування застосування методів саморегуляції в змагальних умовах під час модельних тренувальних занять, підготовчих змагань; визначення індивідуальних ефективних психорегулювальних заходів шляхом самоаналізу спортсмена. Виконання вправ у змагальних умовах, у складних умовах, у присутності глядачів, з обговорюванням дій спортсмена; моделювання конфліктів з суддівським апаратом; застосування високих фізичних навантажень, "жорстких" методів тренування (інтервального), технічних засобів (таймеру), введення в тренування гандикапів, проведення ідеомоторного тренування з уявленням змагальних умов, участі в змаганнях.

Методи та засоби тренувань в групах спеціалізованої підготовки

Основними методами тренування є: рівномірний, поперемінний, повторний, інтервальный і змагальний. Тренувальний процес організовується у формі індивідуально-групових, навчально-тренувальних, тренувальних і змагальних занять вибіркової і комплексної спрямованості.

Заняття у цих групах проводять фахівці високої кваліфікації, що володіють технологією побудови і програмування різних етапів

тренувального процесу, методикою групових і індивідуальних форм тренувальних занять.

Характерною особливістю цього етапу є спеціальна організація навчання, роботи, у зв'язку з поглибленою спеціалізованою підготовкою і систематичними виїздами на збори і змагання.

Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах спеціалізованої підготовки

На даному етапі підготовки здійснюється комплексне удосконалення усіх компонентів спортивної майстерності: фізичної, технічної, тактичної й психологічної підготовленості. Тренувальний процес будується на базі великого обсягу навантажень і передбачає застосування все більш спеціалізованих засобів і методів тренування. Значне місце займають індивідуальні заняття з тренером і змагальна практика. Спортсмени регулярно беруть участь у змаганнях і все частіше ставиться завдання показати кращий результат. Багато уваги приділяється формуванню індивідуального стилю тактичної діяльності, розвитку спеціалізованих сприйнять бадмінтоністів і навичок регулювання психічних станів у змаганнях.

План-графік розподілу навчальних годин на основні види підготовки в річному циклі тренувань представлений в табл. 21.

На цьому етапі вирішується низка завдань:

1. Подальше удосконалення спеціальної підготовленості, поглиблення теоретичних знань, аналітична робота;
2. Активна участь у змаганнях старших розрядів з метою досягнення спортивних результатів;
3. Досягнення високого рівня психологічно-вольової та фізичної підготовленості;
4. Активна участь у суддівстві змагань, тренерська діяльність;
5. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, функціональних можливостей та інтелектуальних здібностей;
6. Розвинення спеціальних якостей та здібностей, потрібних для удосконалення навичок гри у бадмінтон;
7. Досконале оволодіння засадами техніки й тактики, навичками гри;
8. Збільшення обсягу роботи за індивідуальними планами.

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп спеціалізованої підготовки 1-го року навчання

[illegible]

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп спеціалізованої підготовки 2-го року навчання

[illegible]

Разом	112	112	13	113	113	113	113	113	113	112	112	113	1352
-------	-----	-----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

Таблиця 25

**Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки
для груп спеціалізованої підготовки 3-го року навчання**

Вид підготовки	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	-	-	2	2	2	2	4	4	4	4	-	-	24
Загальна фізична	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	216
Спеціальна фізична	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
Техніко-тактична	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	588
Психологічна	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	58
Змагання	9	9	9	10	10	10	10	10	9	9	9	9	113
Контрольні нормативи	7	7	-	-	-	-	-	-	-	-	3	6	23
Суддівська практика	-	-	3	4	3	3	1	1	2	2	3	-	22
Засоби відновлення	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
Лікарський контроль	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	28
Разом	121	121	122	122	121	121	122	122	121	121	121	121	1456

Зміст і структура змагальної діяльності

Інтенсивна змагальна практика не повинна супроводжуватися вузькою спеціалізацією і напруженою спеціальною підготовкою до конкретних змагань.

Система змагань на етапі спеціалізованої базової підготовки передбачає виконання вихованцями ДЮСШ нормативів КМСУ шляхом участі у змаганнях всіх рівнів (чемпіонати школи, міста, України, Європи, світу). Метою участі у змаганнях на цьому етапі є удосконалення техніко- тактичної майстерності, виховання моральних, патріотичних, особистісно- вольових якостей. Різне зростання обсягів змагальної практики. Участь у змаганнях спрямована на досягнення високих спортивних результатів у відбіркових та головних змаганнях, місця у світовому рейтингу.

Система контролю

У навчально-тренувальному процесі контролюються ефективність змагальної діяльності, рівень фізичної та техніко-тактичної підготовленості.

Показники контролю за процесом спортивної підготовки:

1. Контроль змагальної діяльності - зайняте місце, виконаний розряд.
2. Тести з перевірки знань та навичок замінюють перевідні іспити з одного етапу навчання на наступний. Затверджуються тести наказом чи розпорядженням по ДЮСШ.

Інструкторська та суддівська практика. Вихованці залучаються в якості помічника тренера до проведення навчально-тренувальних занять та спортивних змагань у групах початкової, попередньої та спеціалізованої базової підготовки; вчаться складати методичні документи (комплекси вправ, реєстрація обсягів та інтенсивності навантажень тощо), виконують обов'язки суддів, секретарів, старших суддів на окремих відрізках змагань

Контрольні нормативи з фізичної та техніко тактичної підготовки

Таблиця 26

Нормативи із ЗФП та СФП для груп спеціалізованої підготовки 1-го року навчання

№	Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
			5	4	3	2	1
1	Човниковий біг 6 х 5	х	11,0	11,5	11,9	12,3	12,8
		д	12,2	12,5	13,0	13,5	14,0
2	Стрибки на скакалці подвійні, разів/ 1хв.	х	100	95	90	85	80
		д	90	85	75	65	55
3	Метання волану	х	5,6	5,4	5,0	4,8	4,5
		д	5,4	5,3	5,1	4,9	4,5
4	Біг на 400 м, хв	х	1,23	1,25	1,28	1,35	> 1,50
		д	1,28	1,26	1,30	1,40	>1,55
5	Біг на 30 м,с (з високого старту)	х	4,6	4,7-5,1	5,2-5,6	5,7-6,0	6,1
		д	4,9	5,0-5,3	5,4-5,6	5,7-5,9	6,3
7	Переміщення з центру в 4 точки, перенос воланів, 4 серії, хв	х	43	45	50	55	60
		д	47	50	55	60	1,10

Прохідний бал - 20

Таблиця 27

Нормативи із ЗФП та СФП для груп спеціалізованої підготовки 2-го року навчання

№	Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
			5	4	3	2	1

1	Човниковий біг 6 х 5	х	10,0	10,8	11,2	11,7	12,5
		д	11,2	11,5	11,8	12,5	13,0
2	Стрибки на скакалці, разів/ 1хв.	х	165	160	155	150	140
		д	160	155	150	145	140
3	Метання волану	х	5,7	5,5	5,2	5,0	4,8
		д	5,5	5,3	5,2	4,9	4,6
4	Біг на 400 м, хв	х	1,21	1,24	1,28	1,32	> 1,45
		д	1,26	1,25	1,28	1,40	>1,50
5	Біг на 30 м,с (з високого старту)	х	4,5	4,6-4,9	5,0-5,5	5,6-5,8	5,9
		д	4,8	4,9-5,2	5,3-5,7	5,8-6,0	6,2
7	Переміщення з центру в 4 точки,	х	42	44	48	53	48
	перенос воланів, 4 серії, мін	д	45	48	52	58	1,05

Прохідний бал - 20

Таблиця 28

Нормативи із ЗФП та СФП для груп спеціалізованої підготовки 3-гороку навчання

№	Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
			5	4	3	2	1
1	Човниковий біг 6 x 5	х	9,0	9,4	9,8	10,5	11,5
		д	11,0	11,3	11,5	12,0	12,5
2	Стрибки на скакалці, разів/ 1хв.	х	175	170	165	160	150
		д	175	165	160	155	150
3	Метання волану	х	6,0	5,5	5,4	5,2	5,0
		д	5,7	5,3	5,2	4,9	4,6
4	Біг на 400 м, хв	х	1,21	1,24	1,28	1,32	> 1,45
		д	1,26	1,25	1,28	1,40	>1,50
5	Біг на 30 м,с (з високого старту)	х	4,4	4,5-4,8	4,9-5,4	5,5-5,7	5,8
		д	4,7	4,8-5,1	5,2-5,6	5,7-5,9	6,1
7	Переміщення з центру в 4 точки, перенос воланів, 4 серії, хв	х	41	43	47	52	48
		д	44	47	51	57	1,05

Прохідний бал - 20

5.4. Групи підготовки до вищої спортивної майстерності

Організація та методика спортивного відбору

У групах підготовки до вищих досягнень забезпечується досягнення вихованцями високих спортивних результатів на всеукраїнських та міжнародних змаганнях, підготовка резерву, кандидатів та основного складу національної збірної команди України. Збереження та підтримання досягнутого рівня спортивної майстерності є головним завданням даного етапу. Це є етап жорсткої індивідуалізації всіх сторін підготовки спортсмена, в котрому важливе місце займають біологічні ритми активності (фізичної, психічної, інтелектуальної), що впливають на збереження спортивної працездатності.

Відбір визначає можливості спортсменів досягти результатів

міжнародного класу. Тут, як і на попередньому ступені відбору, дається комплексна оцінка перспективності бадмінтоніста. Проте основним критерієм є рівень спортивної майстерності. При цьому треба звернути увагу на обсяги тренувальних і змагальних навантажень спортсмена в попередніх роках і на можливості їх подальшого підвищення. Під час оцінки здоров'я спортсмена треба пересвідчитися у відсутності в нього захворювань і травм, що негативно впливають на зростання спортивних досягнень, а також оперативно усунути істотні відхилення від норми. Оцінюються також стійкість до стресових ситуацій змагань, здібність настроюватись на активну змагальну боротьбу, вміння мобілізувати сили в умовах гострої конкуренції, психічна стійкість під час виконання обтяжливої та напруженої тренувальної роботи, уміння показувати найвищі результати в найвідповідальніших матчах.

Основні методи відбору: педагогічні спостереження, виконання контрольних нормативів, участь у змаганнях, медико-біологічні обстеження, психологічні дослідження. Основним критерієм відбору є наявність у бадмінтоніста здібностей до ефективного спортивного удосконалення. Критерії відбору: стан здоров'я; рівень рухових якостей; темпи зростання спортивної майстерності (КМС); рівень спеціалізованих сприйнять - почуття часу, темпу, зусиль, відстані тощо.

Основний матеріал

Основні завдання: подальше удосконалення всіх сторін підготовленості, засвоєння максимальних тренувальних і змагальних навантажень, досягнення максимально можливих спортивних результатів, підтримання високого рівня змагальної готовності; стимулювання працездатності та ефективності виконання рухових дій, застосування індивідуального підходу до підготовки.

Теоретична підготовка на етапі підготовки до вищих досягнень приблизно має такий же зміст, як і на етапі спеціалізованої базової підготовки. Відмінності лише у тому, що більше уваги приділяється індивідуалізації тренування, пошуку напрямів удосконалення індивідуального стилю протиборства, аналізу змагальної діяльності основних конкурентів.

Техніко-тактична підготовка. Використовуються такі ж самі вправи, як і на попередньому етапі, з урахуванням індивідуальної схильності до засвоєння окремих видів ударів і тактичного стилю

змагальної діяльності. Техніко-тактична підготовленість бадмінтоністів у групах підготовки до вищих досягнень оцінюється за результатами виконання контрольних комплексів, які порівняно складніше, ніж аналогічні комплекси для груп спеціалізованої базової підготовки.

Фізична підготовка не змінюється протягом усіх років навчання, але на різних етапах тренування заняття з фізичної підготовки відрізняються за обсягом та інтенсивністю. Використання спеціальних вправ та їх комбінацій

щодо якості засобу фізичної підготовки визначається рівнем спортивної підготовленості бадмінтоністів і творчим підходом тренера.

Психологічна підготовка спортсменів передбачає залучення всіх форм психологічного впливу до змісту спортивної підготовки з урахуванням періодів річного циклу. У підготовчому періоді удосконалюються спеціалізовані психічні процеси, прийоми саморегуляції, відпрацьовуються індивідуальні системи психорегулювальних заходів, формується емоційна стійкість до змагального стресу під час участі в підготовчих, контрольних і модельних змаганнях. У змагальному періоді першорядного значення набувають формування у спортсмена упевненості, мобілізація сил на досягнення високих спортивних результатів, зберігання нервово-психічної свіжості. У перехідному періоді для зняття змагального напруження застосовуються засоби психічної реабілітації.

У групах підготовки до вищих досягнень застосовується багатоциклова система річної підготовки з плануванням усіх типів мезо- та мікроциклів. Підготовчий період скорочується, а змагальний може тривати значну частин уроку.

Таблиця 29

Орієнтовний план тренувального заняття швидкісної та швидкісно- силової спрямованості в підготовчому та передзмагальному періодах підготовки у групах вищої спортивної майстерності

Зміст заняття	Тривалість
Підготовча частина	30 хв.

Шиккування. Поставлення завдань. Ходьба, швидка ходьба. Біг (бігові спеціальні вправи). Загальнорозвивальні вправи (ЗРВ) для м'язів: рук і плечового поясу; тулуба; ніг; спини та пресу. ЗРВ, які сприяють зміцненню та рухливості суглобів, хребта. Стрибкові вправи.	
---	--

Зміст заняття	Тривалість
Основна частина	2 год. 10 хв.
Удосконалення техніки ігрових вправ: "коротких" ударів; відсталих елементів техніки - подачі, прийому подачі. Виправлення помилок у різних прийомах гри - подачі, прийому подачі. Удосконалення швидкості реакції: 20 сильних ударів у гравця, що стоїть біля сітки (5 серій); гра проти трьох партнерів,	
(3 серії по 3 хв.); пауза-відпочинок 1 хв.; обведення гравця, який знаходиться біля сітки, ударами по лінії та по діагоналі - справа та зліва (по 5 хв.).	
4. Підвищення стартової швидкості та удосконалення швидкісно- силових якостей: а) гравці знаходяться у правому кутку корту: дістати волан, що прямує у лівий кут майданчика; дістати волан, що прямує у лівий кут майданчика, а потім - скорочений удар вправо; дістати волан, що прямує в "протихід" руху гравця; дістати волан, що прямує у лівий кут майданчика, а потім - скорочений удар вправо та вліво; б) гравці знаходяться у лівому кутку майданчика, виконують ті ж самі вправи, але відповідно змінюють напрямок польоту волана; в) удар над головою у стрибку (10 разів); г) з вихідного положення біля задньої лінії дістати "скорочений" волан, а потім - "свічку", коли вертаються до задньої лінії	
Заклучна частина	30 хв.
Спеціальні ігрові вправи відновлювального характеру (виконуються з ЧСС 90-130 уд./хв.)	
Усього:	3 год. 10 хв.

Таблиця 31

**Орієнтовний план тренувального заняття зі спрямованістю на витривалість у
підготовчому періоді підготовки в групах вищої
спортивної майстерності**

Зміст заняття	Тривалість
Підготовча частина	30 хв.
Шиккування. Поставлення завдань. Ходьба, швидка ходьба. Біг (бігові спеціальні вправи). Загальнорозвивальні вправи (ЗРВ) для м'язів: рук і плечового поясу; тулуба; ніг; спини та пресу. ЗРВ, які сприяють зміцненню та рухливості суглобів, хребта. Стрибкові вправи.	

Зміст заняття	Тривалість
Основна частина	2 год. 30 хв.
1. Удосконалення техніки ігрових вправ - "довгих" ударів із задньої лінії, виправлення помилок в різних прийомах гри	
2. Удосконалення швидкісної витривалості за допомогою спеціальних засобів: розіграш ігрових ситуацій, ігрових комбінацій; 6-7 ударів із задньої лінії з різних кутків: вихід уперед, 3-4 удари з різних кутків, сміш, пропустити "свічку" та відбити її - тривалість ігрової комбінації 30 с-3 хв. (краще 2 хв.) - 4 серії; паузи між повторами в серії - 3, 2, 1 хв., пауза між серіями - 10 с, відпочинок - 15 хв.	
3. Одиночна гра на рахунок	
Заключна частина	40 хв.
Крос	20 хв.
Усього:	4 год.

Таблиця 33

**Орієнтовний план тренувального заняття із ЗФП
швидкісно-силової спрямованості у підготовчому
періоді підготовки у групах вищої спортивної
майстерності**

Зміст заняття	Тривалість
1-й варіант - об'ємне	
тренування	
Підготовча частина	25 хв.

Повільний біг. Бігові вправи (5-6 серій по 10-30 м): біг з високим підйманням стегна; біг із "захльостуванням" гомілки назад; біг з підскоками. Вправи на гнучкість, вправи на місці (ЗРВ)	
Основна частина	1 год. 50 хв.
Стрибки (10-15-разів) - 5-6 серій з акцентом на правильне технічне виконання. Прагнути до легкості рухів: з ноги на ногу; поперемінно два стрибки на лівій, три - направій; поперемінно три стрибки на лівій, три - на правій нозі; поштовхом двох ніг з глибокого присіду вправо- вліво з просуванням уперед. Стрибкові вправи з подоланням перешкод: стрибки через Гімнастичну лавку поштовхом поперемінно то по одному, то по другому її боці з просуванням уперед уздовж лавки (3-4 серії); поштовхом двох ніг; поштовхом правої ноги; поштовхом лівої ноги. Стрибки через легкоатлетичні бар'єри поштовхом двох ніг після стрибка в глибину з висоти 40 см (4-5 серій): у довжину; у довжину вправо; у довжину вліво; угору. Стрибки на місці (4-5 серій по 10 стрибків) угору з глибокого присіду. "Кенгуру", "щучка" або "ножиці"; "зірка" ; стрибки поперемінно правою та лівою ногами. Метання набивних м'ячів у парах (кожне виконання по 5-6 разів): двома руками з-за голови, стоячи обличчям у напрямку руху; стоячи спиною у напрямку руху (5-6 разів); з-за голови з в. п. лежачи, руки витягнуті догори; з в. п. сидячи спиною один до одного - передача м'яча двома витягнутими руками один одному через боки; з в. п. лежачи стопами один до одного, руки з м'ячем витягнуті вгору - передача м'яча за послідовного згинання тулуба; рухом подачі з в. п. сидячи; рухом подачі з в. п. стоячи. Вправи з обтяженням для спортсменів, старших 17 років (3-4 серії): вистрибування догори з глибокого присіду (20 разів); стрибки на місці з поперемінним глибоким випадом правої та лівої ніг (20 разів)	
Заключна частина	15 хв.

Тривалий біг помірної інтенсивності	
Усього:	2 год. 50 хв.

2-й варіант - інтенсивне тренування	
Підготовча частина	25 хв.
Біг для розминки; вправи на місці (ЗРВ). Бігові вправи (3-4 серії по 60-80 м):біг з високим підйманням стегна; біг із "захльостуванням" гомілки назад; біг з підскоками; прискорення. Вправи на гнучкість	
Основна частина	1 год. 50 хв.
Стрибкові вправи: багатоскоки у довжину (по 3-4 спроби); стрибки - з ноги на ногу (3, 5, 10 разів); 3 рази на правій та лівій нозі; 5 разів на правій та лівій нозі; стрибок поштовхом двох ніг у довжину з глибокого присіду (потрійний, п'ятиразовий, десятиразовий). Стрибкові вправи (під час виконання - 10 відштовхувань по 3-4 спроби):"слалом" - стрибки вправо-вліво через коридор з просуванням уперед; стрибки з високим підйманням стегна через легкоатлетичні бар'єри; стрибки на місці з глибокими випадами поперемінно правою та лівою ногами. Стрибок після стрибка у глибину з висоти 40 см (на результат 3-4 спроби): виплигування у довжину; виплигування вправо; виплигування вгору; виплигування вгору з торканням підвішеної сантиметрової стрічки. Метання набивного м'яча (на дальність) -4-6 спроб: двома руками з-за голови уперед; через голову стоячи спиною до напрямку руху; двома руками з в. п. лежачи; рухом подачі; рухом подачі з в. п. сидячи	
Заключна частина	15 хв.
Тривалий біг помірної інтенсивності	
Усього:	2 год. 30хв.

Таблиця 34

**Орієнтовний план тренувального заняття із ЗФП швидкісної
спрямованості у підготовчому та передзмагальному періодах
підготовки у групах вищої спортивної майстерності**

Зміст заняття	Тривалість
Підготовча частина	20 хв.
Шукування. Поставлення завдання. Біг для розминки. Загальнорозвивальні вправи. Бігові вправи: біг з високим підйоманням стегна; біг із "захльостуванням" гомілки назад; біг з підскоками; багатоскоки з ноги на ногу	
Основна частина	1 год. 30 хв.
Біг в упорі (частість). Біг з прискоренням (100-120 м). Біг з високим підйоманням стегна, з варіюванням частоти кроків від низької до максимальної (3-4 рази в кожному повторі). Біг зі стрибками на швидкість (60 м). Низькі старту з різних вихідних положень (10 м) з імітацією ударів Швидкісні пересування на майданчику: неповна "вісімка" (від кута майданчика по діагоналі до стовпа сітки, уздовж сітки до другого стовпа, назад по діагоналі до кута майданчика) з імітацією ударів справа та зліва "човниковий" біг (8 м x 6) на задній лінії обличчям до сітки з імітацією ударів	
Заклучна частина	10 хв.
Тривалий біг помірної інтенсивності	
Усього:	2 год. 00 хв.

Таблиця 35

**Орієнтовний план тренувального заняття із ЗФП
з орієнтацією на швидкісну витривалість у
підготовчому періоді підготовки у групах вищої
спортивної майстерності**

Зміст заняття	Тривалість
Підготовча частина	20 хв.

Те ж саме, що і у попередньому тренуванні, з орієнтацією на швидкість	
Основна частина	1 год. 25 хв.
Швидкісні пересування на корті: а) "вісімка" (біг уздовж задньої лінії по діагоналі до стовпа сітки, у здовж сітки, до другого стовпа, по діагоналі назад, до задньої лінії та уздовж задньої лінії); б) "трикутник" дворазовий (від середини задньої лінії до стовпа сітки, уздовж сітки до другого стовпа і назад до середини задньої лінії і потім - те ж саме в другому напрямку); в) "мале віяло" (з торканням набивних м'ячів, які розташовані по внутрішніх кутах майданчика, від задньої лінії до сітки): в положенні стоячи з упором уперед в шведську стінку, коліна вперед, з подоланням опору партнера; наступити на сходинку правою, прийняти вихідне положення, наступити на сходинку лівою ногою; присідання з партнером на плечах з положення стоячи обличчям до шведської стінки, тримаючись за неї; г) "велике віяло" (з торканням набивних м'ячів, які розташовані в кутах майданчика, від задньої лінії до сітки); д) "ялинка" (з торканням по черзі набивних м'ячів, які розташовані в кутах майданчика, від задньої лінії сітки)	
Заключна частина	15 хв.
Тривалий біг помірної інтенсивності	
Усього:	2 год. 00 хв.

Таблиця 36

**Орієнтовний план навчально-тренувальних занять із ЗФП
силової спрямованості у перехідному та підготовчому періодах
підготовки у групах вищої спортивної майстерності**

Зміст заняття	Тривалість
---------------	------------

Підготовча частина	15 хв.
Те ж саме, що і у попередньому тренуванні з орієнтацією на швидкість	
Основна частина	1 год. 50 хв.
Вправи з набивними м'ячами: а) метання м'яча двома руками вперед рухом знизу- вгору; б) метання м'яча двома руками з-за спини; в) метання м'яча двома руками з-за спини сидячи спиною один до одного -передача м'яча рухом витягнутої руки назад; г) сидячи обличчям один до одного стопами вперед - кидати м'яч уперед з переходом з положення лежачи в положення сидячи; д) обертання тулуба, тримаючи набивний м'яч над головою. Вправи для м'язів спини: а) зігнути тулуб уперед у положенні лежачи на спині з закріпленими ногами; б) піднімання тулуба догори в положенні лежачи на животі, руки за головою та в положенні лежачи на боку, рука за головою.	
Вправи для м'язів ніг: а) повільний перехід з положення стоячи на колінах із закріпленою гомілкою в положення лежачи; б) сходження на сходинку однією ногою; в) підймання на носках стоячи носками на підвищенні; г) присідання з обтяженням на плечах з положення стоячи обличчям до шведської стінки, тримаючись за неї; д) встати з упору присівши рухом убік-вгору з опором партнера або гумового джгута; е) встати зі стільця рухом уперед з подоланням опору гумового джгута. Вправи з обтяженням для м'язів рук: підняти руки з гантелями через боки вгору в положенні лежачи на спині; підняти руки вгору рухом з-за голови у положенні лежачи на спині; імітація удару зліва з відскоку з обтяженням у правій руці, лежачи на лівому боці; імітація удару справа та зліва з подоланням опору еспандера, який прикріплений до струнної поверхні ракетки. Метання обважнених ракеток або гранат: рухом подачі; рухом удару справа та зліва	
Заклучна частина	15 хв.
Тривалий біг помірної інтенсивності	
Усього:	2 год. 20

	хв.
--	-----

Таблиця 37

**Орієнтовний план тренувального заняття із ЗФП із
спрямованістю на витривалість у перехідному та
підготовчому періодах підготовки у групах вищої
спортивної майстерності**

Зміст заняття	Тривалість
Підготовча частина	15 хв.
Те ж саме, що і у попередньому тренуванні	
Основна частина	1 год. 30 хв.
Перемінний біг: біг угору по сходах з наступним поверненням назад, стрибки на двох ногах і одній; багатоскоки з ноги на ногу 100-500 м з наступним поверненням назад повільним кроком; біг з високим підйоманням стегна 100-300 м з поверненням назад повільним бігом. Біг на дистанції 1-3 км на час	
Заклучна частина	15 хв.
Дихальні вправи; вправи на гнучкість	
Усього:	2 год.

**Методи та засоби тренувань в групах підготовки до вищої спортивної
майстерності**

У вправах, спрямованих на розвиток сили та швидкісно-силових здібностей, можна використовувати додаткові обтяження. Загалом силове тренування спрямоване на максимальну мобілізацію силових ресурсів.

У процесі розвитку спеціальної витривалості важливо здійснювати контроль за технікою. Розвиток стомлення неодмінно позначається на структурі рухів борця. Тому вкрай потрібно здійснювати контроль обсягу навантаження, щоб не призвести до формування нераціональної та неефективної техніки рухів.

Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах підготовки до вищої спортивної майстерності

Даний етап характеризується перш за все індивідуальним підходом до побудови підготовки спортсменів і передбачає досягнення ними

максимальних результатів. Значно зростають тренувальні навантаження, особливо за рахунок змагальної практики. Обсяг та інтенсивність тренувань досягають величин, наближених до максимальних (табл.39).

Тижневий режим тренувальної роботи передбачає 32 год. Рекомендується проводити 6-7 занять на тиждень тривалістю 3-5 год. Найбільший обсяг годин можливий для занять змагальною практикою.

Таблиця 38

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп підготовки до вищих досягнень

Розділ підготовки	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	2	1	4	4	4	4	4	4	-	-	2	3	32
Загальна фізична	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	216
Спеціальна фізична	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	360
Техніко-тактична	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	660
Психологічна	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Змагання	11	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	154
Контрольні нормативи	7	7	-	-	-	-	-	-	7	7	-	-	28
Суддівська практика	-	-	5	3	3	3	3	3	-	-	5	5	30
Засоби відновлення	8	7	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	93
Лікарський контроль	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	31
Разом	138	138	139	139	139	139	139	139	139	138	138	149	1664

Зміст і структура змагальної діяльності

Основними змаганнями на цьому етапі підготовки є: чемпіонат України серед юніорів та юніорок; чемпіонат України серед чоловіків та жінок до 23-х років; чемпіонат та Кубок України серед чоловіків та жінок.

Система контролю

Із загальної і спеціальної фізичної підготовки: протягом року відповідно до плану річного циклу необхідно здавати контрольні нормативи відповідно до віку і року навчання.

З техніко-тактичної підготовки:

- уміти проводити змагальні сутички відповідно до тактичного плану, що передбачає особливості можливих суперників і ведення гри;
- уміти складати і реалізовувати тактичний план на сутичку з будь-яким суперником; уміти проводити «коронні» прийоми в сутичках з будь-яким суперником, маючи в наявності декілька варіантів їх тактичної підготовки;
- уміти проводити техніко-тактичні дії впродовж всіх сутичок – на початку, в середині і кінці поєдинку (на фоні втоми);

З теоретичної підготовки: знати і уміти застосовувати на практиці програмний матеріал.

З психологічної підготовки:

- уміти виконувати різні вправи підвищеної трудності, що вимагають прояву вольових якостей;
- уміти управляти і регулювати емоційним станом, настроюватися на сутичку з різними суперниками.

У рамках інструкторської та суддівської практики спортсмени проводять тренувальні заняття з усіма навчальними групами, вчать передавати свої знання з техніки, тактики, методики навчання вихованцям цих груп, систематично беруть участь в організації, проведенні та суддівстві змагань.

Інструкторське та суддівське звання присвоюються наказом чи розпорядженням по ДЮСШ після проведення відповідного семінару, складання заліку з теорії та практики, який оформлюється протоколом.

Заняття на цьому етапі вимагають індивідуального підходу до кожного бадмінтоніста з урахуванням тих самих особливостей розвитку

його організму, що й на попередньому етапі підготовки.

Контрольні нормативи з фізичної та техніко тактичної підготовки

Таблиця 40

№	Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
			5	4	3	2	1
1	Човниковий біг 6 х 5	Х	8,5	8,0	7,8	7,3	7,0
		Д	9,8	10,3	10,7	11,0	11,5
2	Стрибки на скакалці подвійні, разів/ 1хв.	Х	100	95	90	85	80
		Д	95	90	85	80	75
3	Метання волану	Х	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0
		Д	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0
4	Біг на 1000 м, хв	Х	6,10	6,25	6,35	6,50	> 7,00
		Д	6,30	6,35	6,40	6,55	>7,00
5	Біг на 30 м,с (з високого старту)	Х	4,4	4,5-4,7	4,8-5,0	5,1-5,4	5,8
		Д	4,8	4,9-6,0	6,1-6,3	6,4-6,5	6,8
7	Переміщення з центру в 4 точки, перенос воланів, 4 серії, мін	Х	35	40	45	50	60
		Д	40	45	50	55	1,10
8	Поперечне переміщення по корту, разів/ 1 хв.	х/д	34	38	42	45	48

Прохідний бал - 24

6. ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ШВСМ

Групи спортивного удосконалення

Групи спортивного удосконалення в школах вищої спортивної майстерності комплектуються з числа учнів-спортсменів, які тренуються на етапах спеціальної базової підготовки та підготовки до вищих досягнень.

Тижневий режим навчально-тренувальної роботи в групах спортивного удосконалення відповідає аналогічному обсягу навчальних

годин у групах спеціалізованої підготовки в ДЮСШ.

Групи вищої спортивної майстерності

Максимальна реалізація індивідуальних здібностей спортсмена - важливий етап підготовки, під час організації якого треба враховувати таку закономірність: тренувальний процес має індивідуалізований характер, зокрема треба враховувати не тільки реакцію організму на обсяг запропонованої роботи, але й його відновлення, особливо психічний стан спортсмена. Формування психічної стійкості до стресових ситуацій - один із напрямів навчально-тренувального процесу.

Групи вищої спортивної майстерності формуються з майстрів спорту України, які мають перспективу зростання спортивних результатів і виконали відповідні нормативні вимоги з фізичної та техніко-тактичної підготовленості. Даний етап характеризується перш за все індивідуальним підходом до побудови підготовки спортсменів і передбачає досягнення ними максимальних результатів. Значно зростає спеціалізованість тренувальних навантажень, особливо за рахунок змагальної практики. Обсяг та інтенсивність тренувань досягають максимальних величин (табл. 41).

Рекомендується проводити 6-10 занять на тиждень обсягом 4-6 год.

Найбільший обсяг годин можливий для занять змагальною практикою.

Таблиця 41

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп вищої спортивної майстерності (36 годин)

Розділ підготовки	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	2	2	5	3	3	3	4	4	3	3	2	2	36
Загальна фізична	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
Спеціальна фізична	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	384
Техніко-тактична	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	720
Психологічна	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Змагання	13	13	17	17	17	17	17	17	15	15	17	17	192
Контрольні нормативи	8	8	-	-	-	-	-	-	7	7	-	-	30

Суддівська практика	3	3	3	5	5	5	4	4	-	-	6	6	44
Засоби відновлення	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
Лікарський контроль	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	34
Разом	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	1872

Контрольні питання до самостійної роботи

1. Початок занять в ДЮСШ?

2. Практична частина

Практичне заняття №1. Основи бадмінтону

План

1. Ознайомити з правильним відношенням до бадмінтону.
2. Ознайомити з технікою хвату в бадмінтоні.
3. Ознайомити зі стійкою в бадмінтоні.
4. Показ гри провідних гравців бадмінтону.
5. Запитання для перевірки отриманих знань. Література: [Б. 1, 2, 5,].

Практичне заняття №2. Основи бадмінтону

План

1. Навчити правильному відношенню до бадмінтону.
2. Навчити техніці хвату в бадмінтоні.
3. Навчити техніці стійки в бадмінтоні.
4. Показ гри провідних гравців бадмінтону.
5. Запитання для перевірки отриманих знань. Література: [Б. 1, 2, 5].

Практичне заняття №3. Основи бадмінтону

План

1. Удосконалювати правильне відношенню до бадмінтону.
2. Удосконалення техніки хвату в бадмінтоні.
3. Удосконалення техніки стійки в бадмінтоні.
4. Показ гри провідних гравців бадмінтону.
5. Запитання для перевірки отриманих знань. Література: [Б. 1, 2, 5].

Практичне заняття №4. Переміщення в бадмінтоні

План

1. Ознайомити зі стартовим кроком в бадмінтоні.
2. Ознайомити з технікою зупинки в бадмінтоні.
3. Ознайомити з технікою відновлення в бадмінтоні.
4. Ознайомити з технікою кроку на п'ятку в бадмінтоні.
5. Показ гри провідних гравців бадмінтону.
6. Запитання для перевірки отриманих знань. Література: [Б. 4, 5].

Практичне заняття №5. Переміщення в бадмінтоні

План

1. Навчити стартовому кроку в бадмінтоні.
2. Навчити техніці зупинки в бадмінтоні.
3. Навчити техніці відновлення в бадмінтоні.

4. Навчити техніці кроку на п'ятку в бадмінтоні.
5. Показ гри провідних гравців бадмінтону.
6. Запитання для перевірки отриманих знань. Література: [Б. 4, 5].

Практичне заняття №6. Переміщення в бадмінтоні

План

1. Удосконалення стартового кроку в бадмінтоні.
2. Удосконалення техніки зупинки в бадмінтоні.
3. Удосконалення техніки відновлення в бадмінтоні.
4. Удосконалення техніки кроку на п'ятку в бадмінтоні.
5. Показ гри провідних гравців бадмінтону.
6. Запитання для перевірки отриманих знань. Література: [Б. 4, 5].

Практичне заняття №7. Удари в бадмінтоні

План

1. Ознайомити з технікою удару «смеш» в бадмінтоні.
2. Ознайомити з технікою високо-далекого удару в бадмінтоні.
3. Ознайомити з технікою скороченого удару в бадмінтоні.
4. Ознайомити технікою плаского удару в бадмінтоні.
5. Ознайомити технікою удару бекхемом в бадмінтоні.
6. Показ гри провідних гравців бадмінтону.
7. Запитання для перевірки отриманих знань. Література: [Б. 2, 4, 5].

Практичне заняття №8. Удари в бадмінтоні

План

1. Навчити техніці удару «смеш» в бадмінтоні.
2. Навчити техніці високо-далекого удару в бадмінтоні.
3. Навчити техніці скороченого удару в бадмінтоні.
4. Навчити техніці плаского удару в бадмінтоні.
5. Навчити техніці удару бекхемом в бадмінтоні.
6. Показ гри провідних гравців бадмінтону.
7. Запитання для перевірки отриманих знань. Література: [Б. 2, 4, 5].

Практичне заняття №9. Удари в бадмінтоні

План

1. Удосконалення техніки удару «смеш» в бадмінтоні.
2. Удосконалення техніки високо-далекого удару в бадмінтоні.
3. Удосконалення техніки скороченого удару в бадмінтоні.
4. Удосконалення техніки плаского удару в бадмінтоні.
5. Удосконалення техніки удару бекхемом в бадмінтоні.

6. Показ гри провідних гравців бадмінтону.
7. Запитання для перевірки отриманих знань. Література: [Б. 2, 4, 5].

Практичне заняття №10. Подачі в бадмінтоні

План

1. Ознайомити з технікою подачі відкритою ракеткою в бадмінтоні.
2. Ознайомити з технікою подачі закритою ракеткою в бадмінтоні.
3. Показ гри провідних гравців бадмінтону.
4. Запитання для перевірки отриманих знань. Література: [Б. 2, 4].

Практичне заняття №11. Подачі в бадмінтоні

План

1. Навчити техніці подачі відкритою ракеткою в бадмінтоні.
2. Навчити техніці подачі закритою ракеткою в бадмінтоні.
3. Показ гри провідних гравців бадмінтону.
4. Запитання для перевірки отриманих знань. Література: [Б. 2, 4].

Практичне заняття №12. Подачі в бадмінтоні

План

1. Удосконалення техніки подачі відкритою ракеткою в бадмінтоні.
2. Удосконалення техніки подачі закритою ракеткою в бадмінтоні.
3. Показ гри провідних гравців бадмінтону.
4. Запитання для перевірки отриманих знань. Література: [Б. 2, 4].

Практичне заняття №13. Базові тренування в бадмінтоні

План

1. Ознайомити з базовим тренуванням для атаки і захисту в бадмінтоні.
2. Ознайомити з базовим тренуванням для смешу і підставки в бадмінтоні.
3. Ознайомити з базовим тренуванням під час гри на сітку і пласких ударів в бадмінтоні.
4. Ознайомити комплексом вправ для розвитку швидкості, реакції та сили ніг в бадмінтоні.
5. Ознайомити комплексом вправ для розвитку сили пальців бадмінтоністів.
6. Показ гри провідних гравців бадмінтону.
7. Запитання для перевірки отриманих знань.

Література: [Б. 2, 4].

Практичне заняття №14. Базові тренування в бадмінтоні

План

1. Навчити базовим тренуванням для атаки і захисту в бадмінтоні.
2. Навчити базовим тренуванням для смешу і підставки в бадмінтоні.
3. Навчити базовим тренуванням під час гри на сітку і пласких ударів в бадмінтоні.
4. Навчити комплексу вправ для розвитку швидкості, реакції та сили ніг в бадмінтоні.
5. Навчити комплексу вправ для розвитку сили пальців бадмінтоністів.
6. Показ гри провідних гравців бадмінтону.
7. Запитання для перевірки отриманих знань. Література: [Б. 2, 4].

Практичне заняття №15. Базові тренування в бадмінтоні

План

1. Удосконалення базового тренування для атаки і захисту в бадмінтоні.
2. Удосконалення базового тренування для смешу і підставки в бадмінтоні.
3. Удосконалення базового тренування під час гри на сітку і пласких ударів в бадмінтоні.
4. Комплекс вправ для розвитку швидкості, реакції та сили ніг в бадмінтоні.
5. Комплекс вправ для розвитку сили пальців бадмінтоністів.
6. Показ гри провідних гравців бадмінтону.
7. Запитання для перевірки отриманих знань. Література: [Б. 2, 4].

Практичне заняття №16. Ігрові розминки в бадмінтоні

План

1. Ознайомити з ігровою розминкою в бадмінтоні. Частина 1.
2. Ознайомити з ігровою розминкою в бадмінтоні. Частина 2.
3. Ознайомити з ігровою розминкою в бадмінтоні. Частина 3.
4. Ознайомити з ігровою розминкою в бадмінтоні. Частина 4.
5. Показ гри провідних гравців бадмінтону.
6. Запитання для перевірки отриманих знань. Література [Б. 2, 4].

Практичне заняття №17. Ігрові розминки в бадмінтоні

План

1. Навчити ігровій розминці в бадмінтоні. Частина 1.
2. Навчити ігровій розминці в бадмінтоні. Частина 2.
3. Навчити ігровій розминці в бадмінтоні. Частина 3.
4. Навчити ігровою розминці в бадмінтоні. Частина 4.
5. Показ гри провідних гравців бадмінтону.
6. Запитання для перевірки отриманих знань. Література: [Б. 2, 4].

Практичне заняття №18. Ігрові розминки в бадмінтоні

План

1. Удосконалення ігрової розминки в бадмінтоні. Частина 1.
2. Удосконалення ігрової розминки в бадмінтоні. Частина 2.
3. Удосконалення ігрової розминки в бадмінтоні. Частина 3.
4. Удосконалення ігрової розминки в бадмінтоні. Частина 4.
5. Показ гри провідних гравців бадмінтону.
6. Запитання для перевірки отриманих знань. Література: [Б. 2, 4].

Практичне заняття №19. Одиночні ігри в бадмінтоні

План

1. Ознайомити з технікою «перестрілки» в бадмінтоні.
2. Ознайомити з технікою подачі в одиночній грі в бадмінтоні.
3. Показ гри провідних гравців бадмінтону.
4. Запитання для перевірки отриманих знань. Література [Б. 3, 4].

Практичне заняття №20. Одиночні ігри в бадмінтоні

План

1. Навчити техніці «перестрілки» в бадмінтоні.
2. Навчити техніці подачі в одиночній грі в бадмінтоні.
3. Показ гри провідних гравців бадмінтону.
4. Запитання для перевірки отриманих знань. Література [Б. 3, 4].

Практичне заняття №21. Одиночні ігри в бадмінтоні

План

1. Удосконалення техніки «перестрілки» в бадмінтоні.
2. Удосконалення техніки подачі в одиночній грі в бадмінтоні.
3. Показ гри провідних гравців бадмінтону.
4. Запитання для перевірки отриманих знань. Література [Б. 3, 4].

Практичне заняття №22. Одиночні ігри в бадмінтоні

План

1. Удосконалення техніки «перестрілки» в бадмінтоні.
2. Удосконалення техніки подачі в одиночній грі в бадмінтоні.
3. Показ гри провідних гравців бадмінтону.
4. Запитання для перевірки отриманих знань. Література [Б. 3, 4].

Практичне заняття №23. Парні ігри в бадмінтоні

План

1. Ознайомити з технікою короткої подачі бекхемом у парній грі в бадмінтоні.
2. Ознайомити з прикладами короткої подачі у парних іграх в бадмінтоні.
3. Ознайомити з технікою гри у парах для початківців.
4. Ознайомити з технікою гри у парах – система атаки.
5. Ознайомити з технікою гри у парах – допомога задньому гравцю.
6. Ознайомити з технікою гри у парах – допомога передньому гравцю.
3. Показ гри провідних гравців бадмінтону.
4. Запитання для перевірки отриманих знань. Література [Б. 3, 4].

Практичне заняття №24. Парні ігри в бадмінтоні

План

1. Навчити техніці короткої подачі бекхемом у парній грі в бадмінтоні.
2. Навчити техніці короткої подачі у парних іграх в бадмінтоні.
3. Навчити техніці гри у парах для початківців.
4. Навчити техніці гри у парах – система атаки.
5. Навчити техніці гри у парах – допомога задньому гравцю.
6. Навчити техніці гри у парах – допомога передньому гравцю.
3. Показ гри провідних гравців бадмінтону.
4. Запитання для перевірки отриманих знань. Література [Б. 3, 4].

Практичне заняття №25. Парні ігри в бадмінтоні

План

1. Удосконалення техніки короткої подачі бекхемом у парній грі в бадмінтоні.
2. Удосконалення техніки короткої подачі у парних іграх в бадмінтоні.
3. Удосконалення техніки гри у парах для початківців.

4. Удосконалення техніки у парах – система атаки.
5. Удосконалення техніки гри у парах – допомога задньому гравцю.
6. Удосконалення техніки гри у парах – допомога передньому гравцю.
3. Показ гри провідних гравців бадмінтону.
4. Запитання для перевірки отриманих знань. Література [Б. 3, 4].

Практичне заняття №26. Парні ігри в бадмінтоні

План

1. Удосконалення техніки короткої подачі бекхемом у парній грі в бадмінтоні.
2. Удосконалення техніки короткої подачі у парних іграх в бадмінтоні.
3. Удосконалення техніки гри у парах для початківців.
4. Удосконалення техніки у парах – система атаки.
5. Удосконалення техніки гри у парах – допомога задньому гравцю.
6. Удосконалення техніки гри у парах – допомога передньому гравцю.
3. Показ гри провідних гравців бадмінтону.
4. Запитання для перевірки отриманих знань. Література [Б. 3, 4].

Практичне заняття №27. Змішані ігри в бадмінтоні

План

1. Ознайомити з технікою прийому короткої подачі для жінок, чоловіків.
2. Ознайомити з технікою прийому високої подачі у змішаних іграх в бадмінтоні.
3. Ознайомити з технікою подачі у змішаних парах.
4. Ознайомити зі спеціальними тренуваннями для змішаних пар в бадмінтоні.
5. Ознайомити з тренуваннями на тактику для змішаних пар в бадмінтоні.
6. Показ гри провідних гравців бадмінтону.
7. Запитання для перевірки отриманих знань. Література [Б. 2, 4].

Практичне заняття №28. Змішані ігри в бадмінтоні

План

1. Навчити техніці прийому короткої подачі для жінок, чоловіків.
2. Навчити техніці прийому високої подачі у змішаних іграх в бадмінтоні.

3. Навчити техніці Ознайомити з технікою подачі у змішаних парах.
4. Навчити спеціальним тренуванням для змішаних пар в бадмінтоні.
5. Навчити тренуванням на тактику для змішаних пар в бадмінтоні.
6. Показ гри провідних гравців бадмінтону.
7. Запитання для перевірки отриманих знань. Література [Б. 2, 4].

Практичне заняття №29. Змішані ігри в бадмінтоні

План

1. Удосконалення техніки прийому короткої подачі для жінок, чоловіків.
2. Удосконалення техніки високої подачі у змішаних іграх в бадмінтоні.
3. Удосконалення техніки подачі у змішаних парах.
4. Удосконалення техніки гри на спеціальних тренуваннях для змішаних пар в бадмінтоні.
5. Удосконалення тактики гри на тренуваннях на для змішаних пар в бадмінтоні.
6. Показ гри провідних гравців бадмінтону.
7. Запитання для перевірки отриманих знань. Література [Б. 2, 4].

Практичне заняття №30. Змішані ігри в бадмінтоні

План

1. Удосконалення техніки прийому короткої подачі для жінок, чоловіків.
2. Удосконалення техніки Навчити прийому високої подачі у змішаних іграх в бадмінтоні.
3. Удосконалення техніки подачі у змішаних парах.
4. Удосконалення техніки гри на спеціальних тренуваннях для змішаних пар в бадмінтоні.
5. Удосконалення тактики гри на тренуваннях на для змішаних пар в бадмінтоні.
6. Показ гри провідних гравців бадмінтону.
7. Запитання для перевірки отриманих знань. Література [Б. 2, 4].

3. Критерії оцінювання успішності в навчанні

Контрольні заходи (очна форма навчання)

Під час перевірки знань здобувачів вищої освіти використовуються наступні види контролю: поточний та підсумковий (виконання практичних нормативів з технічної підготовки, виконання індивідуального навчального завдання (реферат з обраної теми), виконання тестового контрольного завдання).

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок здобувачів здійснюється за 100-бальною ECTS шкалою та національною шкалою.

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти. Діагностичний розділ визначає диференційований та об'єктивний облік результатів навчальної діяльності здобувачів і включає в себе ряд підрозділів (блоків):

Перша складова. Виконання практичних нормативів з технічної підготовки (табл. 3.1) фізичної підготовки (табл. 3.2). Максимальна кількість балів – 40.

Таблиця 3.1

Оцінка виконання практичних нормативів з технічної підготовки

№ п/ п	Нормативи із технічної підготовленості	Стать	Бал				
			5	4	3	2	1
1	Підбивання жонглювання) волана відкритою/стороною ракетки, кількість разів	ч	50	40	30	25	20
		ж	45	35	25	20	15
2	Коротка подача 10 спроб), кількість правильно виконаних разів	ч	10	8	6	5	4
		ж	9	7	6	5	4
3	Висока подача 10 спроб), кількість правильно виконаних разів	ч	8	7	6	5	4
		ж	7	6	5	4	3
4	Скорочений удар із Центра майданчика 10 спроб	ч	8	7	6	5	4
		ж	7	6	5	4	3

Таблиця 3.2

Оцінка виконання практичних нормативів з фізичної підготовки

№	Контрольний нормативи з фізичної підготовленості	Стать	Бал				
			5	4	3	2	1
1	Човниковий біг 4х9 м, с	ч	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
		ж	10,2	10,5	11,1	11,5	12,0
2	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	ч	44	38	32	26	20
		ж	24	19	16	11	7
3	Стрибки через скакалку за 1 хв, кількість разів	ч	120	110	100	90	80
		ж	110	100	90	80	70
4	Піднімання в сід за 1 хв, кількість разів	ч	53	47	40	34	28
		ж	47	42	37	33	28

Друга складова. Виконання індивідуального навчального завдання(реферат з обраної теми) (табл. 3.3).Максимальна кількість балів – 20

ТЕМАТИКА ІНДЗ
з дисципліни «Теорія і методика викладання бадмінтону»

1. Історія розвитку бадмінтону в Україні.
2. Участь українських бадмінтоністів у міжнародних змаганнях.
3. Характеристика бадмінтону як виду спорту, його місце та значення в системі фізичного виховання
4. Бадмінтон – олімпійський вид спорту.
5. Рухова гра бадмінтон в системі фізичного виховання ВНЗ.
6. Сучасний бадмінтон в системі фізичного ДЮСШ.
7. Фізична підготовка у бадмінтоні.
8. Класифікація технічних прийомів у бадмінтоні..
9. Аналіз техніки, методика навчання основним видам подач.
- 10.Методика навчання тактичним діям в одичній грі.
- 11.Методика навчання тактичним діям в парній грі.

12. Застосування тренажерів для навчання і тренування у бадмінтоні.
13. Методика навчання і вдосконалення способів техніки гри у бадмінтон.
14. Організація та проведення змагань з бадмінтону.

Таблиця 3.3

Система оцінки ІНДЗ з дисципліни

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	3 бали	1-2 бали	без оцінки
2	В ІНЗ визначені мета і завдання дослідження	3 бали	1-2 бали	без оцінки
3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	3 бали	1-2 бали	без оцінки
4	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	3 бали	1-2 бали	без оцінки
5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми	2 бали	1 бал	без оцінки
6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки
7	У роботі використано літературу видану	2010-2025	1990-2010	1970-1990
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	2 бали	1 бал	без оцінки
9	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	2 бали	1 бал	без оцінки
10	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	2 бали	1 бал	без оцінки
11	Робота містить орфографічні помилки, перекручені терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки
	Сума балів	20	8-12	—

Третя складова. Виконання тестового контрольного завдання. Максимальна кількість балів – 30.

Тестове контрольне завдання складається з 30 тестових запитань і трьох варіантів відповідей та здійснюється в режимі комп'ютерної діагностики або за допомогою роздрукованих завдань

Контрольна робота вважається зарахованою, якщо досягнуті результати її складання становлять не менш 55% правильних відповідей(тобто

не менш 16 правильних відповідей з 30 максимально можливих в межах наданого варіанту).

Четверта складова. Співбесіда з викладачем(активність на практичних заняттях, проведення частин навчальних занять та заняття в цілому. Максимальна кількість балів – 10.

Результати співбесіди оцінюються максимальною кількістю у 5 балів. При цьому враховується:

- глибина та повнота відповіді;
- усвідомлення та послідовність висвітлення матеріалу;
- вміння самостійно використовувати теорію в практичних ситуаціях;

- логіка викладу матеріалу, включаючи висновки та узагальнення;

- розуміння змісту понятійного апарату;
- знання матеріалу, літератури, періодичних видань.

5 балів виставляється за повну, точну відповідь на поставлене запитання, включаючи точні визначення та вміння розкривати їх зміст. Відповідь повинна бути викладена логічно, без суттєвих помилок, з необхідними доказами, узагальненнями та висновками.

4 бали виставляється за повну відповідь на поставлене запитання, включаючи точні визначення та вміння розкривати їх зміст. Відповідь повинна бути дана в логічній послідовності з необхідними доказами, узагальненнями та висновками (допускаються незначні неточності у визначеннях, змісті викладеного матеріалу, датах, оцінках).

3 бали виставляються тоді, коли у відповіді є незначні помилки, матеріал поданий недостатньо систематизовано і непослідовно, висновки обґрунтовані, але мають неточності.

2 бали виставляються тоді, коли у відповіді є значні помилки, матеріал поданий не достатньо систематизовано і непослідовно.

1 бали виставляються тоді, коли у відповіді є значні помилки, матеріал поданий недостатньо систематизовано і непослідовно.

висновки не обґрунтовані, та мають велику кількість неточностей, не володіє матеріалом з даного курсу.

Загальний бал за засвоєння дисципліни, що підлягає внесенню в заліково- екзаменаційну відомість, розраховується наступним чином:

$$\sum R = (ПН) + (ІНЗ) + (ТКР) + (Сб)$$

де (ПН) – підсумковий бал за виконання практичних нормативів;
(ІНЗ) – підсумковий бал за виконання індивідуального навчального завдання;

(ТКР) – підсумковий бал за виконання тестової контрольної роботи. (Сб) – підсумковий бал за співбесіду (активність на практичних заняттях, проведення частин навчальних занять та заняття в цілому.

Підсумкова оцінка за дисципліну виставляється за 100-бальною

шкалою. Отримана сума балів переводиться за національною (5-бальною) шкалою та шкалою ECTS (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

Для отримання позитивної оцінки з заліку в цілому студент повинен мати кількість балів, не менше встановленого мінімуму – 55 балів. Для допуску до складання залікової роботи необхідно мати за поточну успішність мінімум 30 балів. Якщо студент набрав за поточну успішність вище 55 балів, за його бажанням може бути звільнений від складання заліку, в цьому випадку за курс виставляється оцінка за поточною успішністю.

Примітка: під час введення дистанційного навчання здобувачів вищої освіти за денною формою у Донбаській державній машинобудівній академії в особливих умовах замість виконання контрольно-залікових нормативів студенти виконують дидактичне тестування, співбесіду та тестову залікову роботу.

3.1 Контрольні заходи (дистанційна форма навчання)

Під час перевірки знань здобувачів вищої освіти використовуються наступні види контролю: поточний та підсумковий.

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок здобувачів здійснюється за 100-бальною ECTS шкалою та національною шкалою.

Таблиця 3.1.1

*Оцінка поточної успішності студентів
з дисципліни «Теорія і методика викладання бадмінтону»*

№	Змістовний модуль 1									Співбесіда	Усього
	Кр.1	Кр.2	Кр.3	Кр.4	Кр.5	Кр. 6	Кр.7	Кр.8	Кр.9		
	10	10	10	10	10	10	10	10	10		
	90									10	100

Першою складовою критерію оцінки успішності є виконання студентами 9 контрольних тестових робіт. Контрольна тестова робота складається з 10 питань. Кожна правильна відповідь оцінюється в один бал.

Другою складовою критерію оцінки успішності є співбесіда з викладачем (активність на практичних заняттях). Максимальна кількість балів – 10.

Поточна успішність з дисципліни «Теорія і методика викладання бадмінтону» визначається за наступною формулою:

$$Пу = \sum(Кр.1 + Кр. 2 + Кр. 3 + Кр. 4 + Кр. 5 + Кр. 6 + Кр. 7 + Кр. 8 + Кр. 9) + (Сб);$$

де (Пу) – поточна успішність;

(Кр.п) – підсумкові бали за виконання тестових контрольних робіт;

(Сб) – підсумковий бал за співбесіду.

В якості підсумкової оцінки із залікових дисциплін викладачам дозволяється зараховувати позитивні бали (від 55 до 100) семестрового контролю знань із занесенням цих балів у заліково-екзаменаційну відомість за умовами виконання студентами всіх відповідних складових навчального плану дисциплін 9лабораторні роботи, практикуми, завдання із самостійної роботи тощо).

Залікова контрольна робота виконуються у формі написання есе і складається з двох питань. Кожне питання оцінюється від 0 до 50 балів.

Кращій бал з поточної успішності або залікової контрольної роботи зараховується у заліково-екзаменаційну відомість.

Підсумкова оцінка за дисципліну виставляється за 100-бальною шкалою. Отримана сума балів переводиться за національною шкалою та шкалою ECTS (табл. 3.4).

4. Рекомендована література

Базова

1. Бадмінтон: навчальна програма для спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ. Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства молоді та спорту України. Федерація бадмінтону України, 2019. – 94с.
2. Бадмінтон: правила змагань // Федерація бадмінтону України. – Київ, 2019. – 15 с.
3. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. / В. Л. Волков. – Київ Освіта України, 2008. – 256 с.
4. Індик П. М. Бадмінтон : навчально-методичний посібник / П. М. Індик, А.Є. Сірик.– Суми : Сумський державний університет, 2017. – 111 с.
5. Камаєва О. К. Теоретико-методичні основи підготовки бадмінтоніста в умовах вузу / О. К. Камаєва. – Харків : ХНАМГ, 2011. – 68 с.
6. Каратник І. В. Теорія і методика спортивних ігор / І. В. Каратник. – Львів, 2013. – 18 с.
7. Кривопальцев В.Я. Бадмінтон для всіх / В.Я. Кривопальцев. – Київ, 1985. – 391 с.
8. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – Київ : Олімп. л-ра, 2011.– 224 с.
9. Лозова О. А. Програма попередження травматизму на уроках фізичної культури: навчально-методичний посібник / О. А. Лозова, О. В. Бріжатиї. – Суми : СумДУ, 2013. – 96 с.
10. Худолій О. М. Загальні основи теорії та методики фізичного ви-ховання : навч. посібник / О. М. Худолій. – Харків : ОВС, 2007. – С.374–378.

Допоміжна

1. Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена : навч. посіб. / М. М. Булатова, В. М. Платонов. – Київ : Олімпійська література, 1995. – 320 с.
2. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів : монографія / Л. П. Пилипей. – Суми: ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009.– 312 с. 21
3. Сергієнко В. М. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання: монографія / В. М. Сергієнко. – Суми: Сумський державний університет, 2015. – 392 с.
4. Черненко С. О. Шляхи підвищення ефективності навчально-

тренувальних занять з бадмінтону серед студентів вищої школи: посібник – Краматорськ : ДДМА, 2014. – 75 с.

Інформаційні ресурси

1. <http://moodle-new.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1954>
2. Бадмінтон Європи [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.badminton-europe.com/>.
3. Бадмінтон в уроках [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.badminton.net.ua/>.
4. Електронні книги для студентів [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.ifvs.npu.edu.ua/>.
5. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання [Електронний ресурс] С. І. Присяжнюк. – Режим доступу : <http://ebooktime.net/book202.html/>.
6. Сайт Міжнародної федерації бадмінтону [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://bwfbadminton.org/>. Сайт Федерації бадмінтону України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://fbubadminton.org.ua/>.