

**МИНИСТЕРСТВО ТУРИЗМА И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**ИНСТИТУТ ПЕРЕПОДГОТОВКИ И ПОВЫШЕНИЯ
КВАЛИФИКАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**РЕСПУБЛИКАНСКАЯ ШКОЛА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ**

**ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ПО
БАДМИНТОНУ**

Для спортивно-образовательных учреждений

Ташкент-2021

УДК 796.344(073

КБК 75.565я7

К 29

Катеринич, Я.И, Смирнова, А.Ф.

Бадминтон [Текст]: типовая учебная программа / Я.И. Катеринич, А.Ф. Смирнова.-Ташкент: Umid Design", 2021.-112 с.

Программа разработана:

Катеринич Я. И, Смирнова А. Ф тренера -преподаватели
Республиканской школы высшего мастерства по спортивным играм

Рецензенты:

О. М Саватюгин - главный тренер Национальной сборной команды
Республики Узбекистан по бадминтону, тренер высшей категории.

А. К Джуманиязова -главный секретарь ФБУ(федерации
бадминтона Узбекистана)

Типовая учебная программа рекомендована к обсуждению и изданию Координационным советом при Министерстве физической культуры и спорта, реализующим образовательные программы в области физической культуры и спорта (29 марта 2021 года, Протокол № 2).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по бадминтону предназначена для подготовки спортсменов в спортивных учреждениях. Данная программа разработана в соответствии с Указом Президента Республики Узбекистан от 24.01.2020 г. «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан». Для того, чтобы выйти на современный уровень сильнейших бадминтонистов в мире нужно создать свою школу бадминтона начиная с управления, организации глобального планирования всей структуры и заканчивая единой системой тренировок.

Нужно увеличить массовость детского бадминтона. Нужны грамотные специалисты и желательно бывшие спортсмены, окончившие специальные учебные заведения.

Эффективность работы спортивно-образовательных учреждений во многом зависит от учебных программ.

В данной программе представлены: модель построения многолетней подготовки спортсменов, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения, раскрывается структура тренировочного процесса. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, зачисление и перевод спортсменов на следующие этапы подготовки, контрольные и переводные нормативы для групп начального этапа, учебно-тренировочных групп, групп спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности спортивных учреждений, зачисления и перевод занимающихся на следующие этапы многолетней тренировки, общие требования к организации учебно-тренировочной работы, контрольно-переводные нормативы.

В методической части программы раскрывается структура тренировочного процесса, организационно-методические указания, представлены типовые учебные планы по годам подготовки, схема построения годового цикла. Приведены основные сведения по теоретической подготовке, физической и технической подготовки спортсменов.

Приведены методические рекомендации по воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий. Приведены требования по технике безопасности и методы врачебного контроля.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Основными целями спортивных школ являются:

-формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим

занятиям физической культуры и спортом;

-профессиональной самоопределение;

-укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;

-достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями

детей и подростков.

Задачи деятельности спортивных школ различаются в зависимости от этапа подготовки. Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением тренерского совета на основании стажа занятий , выполнения нормативных показателей по общей, физической, специально-физической и спортивно-техническим подготовкам.

Спортивно-оздоровительная подготовка (СОП).

К этому этапу допускаются все лица, желающие заниматься бадминтоном и не имеющим медицинских противопоказаний продолжительность этапа неограниченно, охватывает весь период занятий в спортивной школе. В группах осуществляется физкультурно-оздоровительный и воспитательная работа с акцентом на физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники бадминтона.

Основными задачами подготовки является: укрепление здоровья закаливание, устранение недостатков физического развития, обучение основам техники игры в бадминтон и широкому кругу двигательных навыков, развитие физических качеств (выносливости, быстроты, силовых и координационных возможностей), формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям бадминтона И здоровому образу жизни, овладении минимумом теоретически знание по игре в бадминтон.

Этап начальной подготовки (НП).

На этапе НП зачисляются лица, желающие заниматься спортом не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменные разрешения от врача). Продолжительность этапа 2-3 года. На это НП осуществляется физкультурно-оздоровительная воспитательная работа с акцентом на разностороннюю физическую подготовку овладение основами техники и тактики игры в бадминтон, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основными задачами подготовки на этапе НП являются: улучшение состояния здоровья, устранение недостатков физического развития, привлечения максимально возможного числа детей, изучение техники выполнения основных ударов в бадминтоне (короткая, высокая подача, высокого, укороченного удара, смешанная), техники передвижения по площадке и совершенствования в ней; развитие у детей аэробной выносливости, соответствующих их возрасту; овладение минимумом теоретических знаний по бадминтону

Рекомендуется комплектовать группы НП детьми примерно равного уровня подготовленности. Следует учитывать, что период обучения в группах НП является важным этапом отбора спортивно одаренных детей.

Спортивный отбор должен предусматривает проверку состояния здоровья, уровня физического развития. При отборе следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей (за исключением состояния здоровья) не является противопоказанием к отбору, если эти не совсем благоприятные признаки могут быть компенсированы высоким уровнем развития других определяющих качеств. Например, невысокий рост или низкие показатели динамометрии могут быть компенсированы высокой двигательной одаренностью, выносливостью, высоким уровнем развития мышечного чувства....

(основе из здоровых учащихся, проявивших способности к игре в бадминтон, прошедших необходимую подготовку не менее одного выполнивших приемные нормативы по общей физической, специальной физической и техника тактической подготовкам. Продолжительность этапа четыре года. Перевод на следующий год обучения осуществляется при условии выполнения учащимся контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, ТТП и ИП. Основными задачами подготовки является: укреплению здоровья,

устранение недостатков в уровне физической подготовленности, изучение совершенствование современной техники передвижения по площадке, обучение сложно удобно с вращением волана из задней зоны площадки и передней зоны площадки. Также обучение основам тактики парной игры и совершенствование тактики одиночной игры, обучение умение анализировать встречу и умение строить планы на предстоящую игру.

Этап учебно-тренировочных групп.

Группы формируются на конкурсной основе из здоровых учащихся, проявивших способность к игре в бадминтон. Продолжительность этапа четыре года. Перевод на следующий год осуществляется при выполнении учащимися контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, ТТП. Основными задачами подготовки является: укреплению здоровья, устранение недостатков уровни физической подготовленности, изучение и совершенствование современной техники передвижения по площадке, обучение основам тактики парные игры и совершенствование тактики одиночной игры, обучение умению полемизировать встречу и умение строить план на предстоящую игру.

Этап спортивного совершенствования.

(СС). Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших нормативы. Продолжительность этапа три года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамике прироста спортивных показателей. Основными задачами подготовки является: повышение общего функционального уровня, постепенное подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, создание прочного фундамента техника тактической подготовленности, владение сложными ударами, выявления склонности спортсменов к одиночным или парным играм, формирование мотивации на перенесении больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивные совершенствования.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий, выполнивших норматив кандидата мастера спорта. Продолжительность этапа неограниченна, если результаты стабильны. Основными задачами подготовки является: освоение нагрузок, характерно для современного спорта; совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации, индивидуализация физической, технико-тактической, психической и морально волевой подготовленности, выработка индивидуального стилю игры, сохранению здоровья.

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

На основании нормативной части программы разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором.

В основу комплектования учебных групп положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение норматива мастера спорта Узбекистана, среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

1. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Примерный режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Год обучения	Класс/курс	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
<i>учебно-тренировочные группы</i>					
1-й	4	9-10	8-12	12	1 юн. разряд
2-й	5	10-11	8-12	14	1 юн. разряд
3-й	6-7	12-13	6-12	18-20	1 разряд
<i>группы спортивного совершенствования</i>					
1-й	7	14	5-6	24	1 разряд + КМС
2-й	8-9	15-16	4-6	26	КМС
3-й	10-11	17-18	4-6	28	КМС + МС
<i>группы высшего спортивного мастерства</i>					
1-й	10-11	18-19	4	32	МС

2. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

3. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

4. Количество учащихся установленных в отделении учебных групп является минимальным и может быть дополнена до 20% от минимального количества.

5. На период учебно-тренировочных сборов, оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью.

6. В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 15%

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки			
		УТ		СС	
		1-й год	2-й год	1-й год	2-3-й год
1.	Общая физическая подготовка	144	166	262	284
2.	Специальная физическая подготовка	168	196	312	338
3.	Технико-тактическая подготовка	250	290	548	594
4.	Теоретическая подготовка	12	14	24	26
5.	Контрольных норматив	8	8	14	16
6.	Психологическая подготовка	14	22	32	34
7.	Инструкторская и судейская практика	10	12	20	22
8.	Восстановительные мероприятия	18	20	36	38
9.	Медицинское обследование				
Общее количество часов		624	728	1248	1352

Для учащихся групп СС учебный план годового цикла подготовки может отличаться от рекомендуемого распределением времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности. Индивидуальное

планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений: 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов; 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП; 3) непрерывное совершенствование спортивной техники; 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов; 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания; 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

Виды подготовки	Этапы подготовки						
	Начальная подготовка			Учебно-тренировочный		Спортивное совершенствование	
				Начальная спортивная специализация	Углубленная спортивная специализация		
	до года	свыше года		до 2-х лет	свыше 2-х лет	до года	свыше года
Физическая	65	50-55	45-50	40-45	40	35	35
Технико-тактическая	35	45-50	50-55	55-60	60	65	65

Контрольно-переводные нормативы

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочных этапах осуществляются 2 раза в году. Перед тем, как приступить к тестированию учащихся, необходимо провести разминку, которая должна включать в себя упражнения, близкие к упражнениям теста.

Нормативы общей физической подготовки для группы начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,0 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
Координация	Челночный бег 6х5 м (не более 12,0 с)	Челночный бег 6х5 м (не более 13,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 152 см)
	Метание волана (не менее 5 м.)	Метание волана (не менее 4 м.)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)

На начальном этапе сдача контрольных нормативов по специальной подготовки сводится к умению жоглирования воланом открытой и закрытой стороной ракетки 20 сек без паления. Умение подъема волана с пола открытой стороной ракетки. Дается 10 попыток. 4-5 раз ставится оценка хорошо.

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Пол (мал/дев)	Этапы подготовки:					
			УТ		СС		ВСМ	
			Оценки:					
			удов.	хор.	удов.	хор.	удов.	хор.
Общая физическая подготовка								
1	Бег на 30 м (сек)	мальчики	5.5	5.3	5.1	4.9	4.7	4.4
		девочки	6.1	5.9	5.7	5.5	5.2	4.8
2	Челночный бег 6 х 5 м (сек)	мальчики	9.8	9.3	8.9	8.6	8.3	8.0
		девочки	10.5	10	9.5	9.3	8.9	8.5
3	Прыжок в длину с места (см)	мальчики	2.10	2.25	2.35	2.45	2.55	2.65
		девочки	1.90	2.00	2.10	2.20	2.30	2.40
4	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (кол-во раз)	мальчики	42	44	46	48	52	55
		девочки	39	40	42	45	48	50
5	Бег 400 м (мин)	мальчики	1.16	1.13	1.10	1.06	1.02	0.56
		девочки	1.25	1.22	1.19	1.15	1.10	1.06
6	Метание волана (м)	мальчики	8.3	8.7	9	9.2	9.5	10
		девочки	7.1	7.5	7.7	8	8.2	8.8
7	Подтягивание коленей к груди в весе на шведской лестнице	мальчики	34	36	39	41	45	50
		девочки	31	33	36	37	40	45
Специальная физическая подготовка								
1	Высокий удар	мал/дев	8	9				
2	Высокая подача	мал/дев	8	9				
3	Короткая подача	мал/дев	8	9				
4	Укороченный удар	мал/дев	8	9				
5	Смэш (коридор 1 метр)	мал/дев	7	8	8	9		
6	Прием подачи в ПЗ	мал/дев	6	7	4	5	7	9
7	Прием смэша в ЗЗ	мал/дев			5	6	7	9
8	Прием смэша в ПЗ	мал/дев			5	6	7	9
9	Короткая подача с помехой	мал/дев			7	8	8	9
10	Перевод волана на сетке (слева, справа)	мал/дев			6	7	8	9

Тесты по общей физической подготовке включают в себя:

1. Бег на 30 метров. Тест предназначен для выполнения физических качеств «быстрота». Является одним из средств развития скоростно-силовых качеств.

Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или на ровной поверхности.

2. Челночный бег 6х5м. Челночный бег-вид бега с резкой сменой направления. Спортсмен должен пробежать 6 раз по 5 метров. Челночный бег требует реакции, координации, взрывной скорости и хорошей подготовки мышц. Для проведения теста можно использовать бадминтонную площадку.

3. Прыжок в длину с места. Тест предназначен для оценивания прыгучести и скоростной силы ног. Прыжок выполняется из исходного положения стоя, стопы вместе или немного врозь. Спортсмен делает взмах руками назад с одновременным полуприседом и, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

4. Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. Тест предназначен для оценивания скоростных качеств, координации, прыгучести. Стоя боком к скамейке, спортсмен перепрыгивает через нее то на одну сторону, то на другую. Тренер засекает время 30 сек и считает количество прыжков и правильность исполнения.

5. Бег 400 метров. Тест предназначен для оценки скоростной выносливости. Проводится на стадионе или ровной местности.

6. Метание волана. Тест предназначен для оценки силовых качеств. Спортсмен с места метает волан, как можно дальше. Тренер замеряет длину броска.

7. Подтягивание коленей к груди в висе на шведской лестнице. Тест предназначен для оценки силовых качеств. Из положения «вис», спиной к стенке, обе ноги подтягиваются коленями к груди, при этом спина должна быть прижата к перекладинам. Этот тест дает нагрузку на мышцы ног и нижний пресс.

Тесты по специально-физической подготовке включают в себя:

1. Высокий удар. Необходимо направить волан высоким ударом в ЗЗ (задняя зона площадки). Дается 10 попыток. Тренер оценивает траекторию полета волана и попадание его в зону.

2. Высокая подача. Необходимо подать высокую подачу в ЗЗ

площадки. Тренер рисует квадрат мелом в нужных зонах. Выполняется 5 подач с правого квадрата и 5 подач с левого. 10 попыток

3. Короткая подача. Необходимо подать подачу на сетку. Тренером оценивается уровень подачи над сеткой и место попадания подачи. 5 подач с левого поля и 5 подач с правого поля. 10 попыток

4. Укороченный удар. Этот удар выполняется с задней линии на сетку. Тренер оценивает траекторию полета волана и место попадания волана. По заданию тренера укороченный удар выполняется по прямой линии, либо по диагонали.

5. Смеш. Спортсмен должен ударом «смеш» по прямой линии, попасть в коридор шириной 1 метр от боковой линии площадки.

6. Прием подачи в ПЗ. Принимающий подачу спортсмен должен направить ответ, как можно ближе к сетке. Тренером оценивается уровень полета воланом над сеткой и место его попадания. 5 попыток приема с правого поля и 5 попыток приема с левого поля. 10 попыток

7. Прием смеша в ЗЗ. Сдающий норматив спортсмен, должен отбить «смеш» в заднюю зону площадки. Тренером оценивается траектория и место попадания волана. 10 попыток

8. Прием «смеша» в ПП. Спортсмен должен принять «смеш» в переднюю зону площадки. Тренером оценивается зона попадания волана (ближе к сетке) и низкий полет волана над сеткой. 10 попыток

9. Короткая подача с помехой. Спортсмен выполняет подачу закрытой стороной ракетки на высоте 1 м 15 см от поверхности корта. Сверху над сеткой натягивается дополнительно резинка, на высоте 10 см. Оценивается уровень и высота прохождения волана над сеткой. 5 попыток с правого поля и 5 попыток с левого поля. 10 попыток

10. Перевод волана на сетке. Спортсмен должен перевести волан на сетке справа и слева. Тренером оценивается техническое исполнение переводов и место попадания на площадке. 10 попыток

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА СПОРТСМЕНА

Дата заполнения _____
(год, месяц, число)

Фамилия, имя, отчество _____

Дата и место рождения _____ Пол _____ Резус _____

Группа крови _____

Домашний адрес _____

Телефон _____

Место учёбы _____

Курс, класс _____

Спортивная школа _____

Спортивное общество _____

Год, месяц начала занятия спортом _____ избранным видом спорта _____

Каким видам спорта преимущественно занимается _____

Сколько времени _____

Какими видами спорта занимался _____

По каким видам спорта участвовал в соревнованиях _____

Разряд
(звание) _____

(дата присвоения разряда или звания, по какому виду спорта)

№ поликлиники по месту жительства _____

Район (город) _____

Жилищные условия _____

Режим питания _____

Перенесенные:

а) болезни _____

б) травмы _____

в) операции _____

Употребление алкоголя: случайное, мало, много, часто, не употребляет (подчеркнуть)

Курение: с каких лет _____ по штук _____ в день, не курить (подчеркнуть)

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

ВВЕДЕНИЕ

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течении всего календарного года. В каникулярное время спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или дневным пребыванием, проводить учебно-тренировочные сборы.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения, работа по индивидуальным планам, рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок, примерные практические занятия.

Программа включает в себя разделы, освещающие теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую и соревновательную деятельности.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать

рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Структура занятия.

Тренировочное занятие состоит из трех частей.

Подготовительная часть.

Данная часть тренировочного занятия вводит учащихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между учащимися и тренером - преподавателем. Организм учащегося подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Данные упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Главная задача этой части занятия - четкая организация учащихся, приобретение ими навыков коллективного действия; не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть.

Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида бадминтон. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть.

Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести учащихся в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания

ПРИМЕРНЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Урок 1

- Задачи:* 1. Освоение хвата ракетки, игровых стоек;
2. Изучение высокой подачи, высокодалеких ударов;
3. Тестирование.

Подготовительная часть

Разминка: ОРУ с чередованием перемещений по кругу различными видами ходьбы.

Основная часть

1. Рассказ и показ а) хвата ракетки;
б) сгибания и разгибания в лучезапястном суставе кисти с ракеткой;
в) восьмерки в лучезапястном суставе кистью с ракеткой.
2. Жонглирование:
а) поднимание и опускание ракетки с воланом вверх-вниз;
б) подбрасывание волана с ракетки вверх и ловля его ракеткой внизу;
в) подбрасывание волана на различную высоту правой и левой стороной ракетки.

3. Выполнение высокой подачи.
4. Выполнение удара по подвесному волану над головой.
5. Произвольная игра.

Заключительная часть .

1. Прыжки со скакалкой.
2. Подведение итогов

Методические указания подобрать по соответствующим разделам учебника.

Урок 2

Задачи: 1. Изучение плоской подачи, плоских ударов.

Подготовительная часть

Разминка: ОРУ те же, что в уроке 1.

2. Основная часть

Объяснение и выполнение:

- плоской подачи;
- плоской подачи в определенную зону;
- плоских ударов справа и слева;
- перемещений к сетке и возвращения в центральную позицию;
- перемещений вперед к сетке предельно быстро;

Обмен плоской подачей и плоскими ударами

3. Учебная игра с применением плоских подач, плоских ударов, и высокодалеких ударов

Заключительная часть

1. Прыжки со скакалкой.
2. Подведение итогов.

Методические рекомендации подобрать по соответствующим разделам учебника.

Урок 3

Задачи: 1. Совершенствование плоских ударов, перемещение по площадке, и знакомство с нападающим ударом (смеш)

2. Совершенствование высоко-далекой подачи

Подготовительная часть

ОРУ

Имитация ударов и перемещение по площадке

Основная часть I

- выполнение плоских ударов
- высокодалекой подачи;
- смеш

1. Учебная игра с применением высоко-далекой подачи, высоко-далекого удара и смеша.

Заключительная часть

1. Прыжки на прыгалке.
2. Подведение итогов.

Методические рекомендации подобрать по соответствующим разделам учебника.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

В спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки первого года обучения 2-х академических часов. В группах начальной подготовки свыше года и в учебно-тренировочных группах 3-х академических часов. В группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю, 4-х часов, при двухразовых тренировках в день 3-х академических часов. 1 ак. час = 45 мин.

Примерный план построения учебно-тренировочных занятий (ГПП)

Задачи: обучение способу держания ракетки, основной стойке игрока; обучение подаче и удару справа(сверху) с использованием замаха.

Продолжительность 90 мин.

1. Общеразвивающие упражнения -10 мин.
2. Обучение способу держания ракетки и основной стойке-10 мин.
3. Обучение подаче у стенки и в парах – 20 мин.
4. Специальные упражнения с ракеткой, воланом (жонглирование, иммитация удара) -20 мин. Для обучения удара справа, можно использовать подвесной волан или накидывать воланы.
5. Одиночная игра в парах-20 мин.
6. Прыжки на прыгалке – 10 мин.
- 7.

Примерный план построения учебно-тренировочных занятий (УТГ)

Задачи: совершенствование высоко-далекого удара справа и слева. Продолжительность — 135 мин.

1. Общеразвивающие упражнения - 15 мин.
2. Специальные упражнения с воланом разминочные - 10 мин

3. Упражнения с использованием ударов справа и слева - 10 мин
4. Совершенствование ударов слева бэкхэнд – 20 мин
5. Совершенствование ударов справа и слева в паре с партнером – 30 мин
6. Одиночная игра с выполнением ударов справа и слева - 35 мин.
7. Прыжки на прыгалке или силовые упражнения 15 мин.

Циклы спортивной тренировки

Тренировочный процесс состоит из нескольких структурных элементов, каждый из которых несет определенную спланированную нагрузку: микроструктура-это отдельные занятия в течение недели; мезоструктура- ряд микроциклов длительностью около месяца; макроструктура-ряд тренировочных мезоциклов, полугодовых, годовых, многолетних.

Далее структура тренировки характеризуется соотношением элементов содержания и порядком их изменения в рамках отдельного занятия, этапа, периода или цикла. Имеется в виду порядок, в котором будут решаться задачи воспитания силы, быстроты, выносливости в отдельном занятии, в рамках целого этапа и т.д., или последовательность задач обучения и воспитания физических качеств во всех звеньях тренировочного процесса и целый ряд иных проблем, относящихся к содержанию тренировки.

Структура тренировки определяется также соотношением параметров тренировочной нагрузки (объема и интенсивности) и порядком изменения в рамках занятий, этапов, периодов и циклов тренировки.

Существуют объективные факторы, обязывающие соблюдать определенные условия построения тренировки: внешние (экзогенные), к которым относится все, что касается величины тренировочного и соревновательного воздействия на спортсмена, условий тренировки и соревнований, режима дня и т.д., внутренние (эндогенные), к которым относятся функциональные свойства спортсмена – восстановительные и адаптационные.

В основе оперативного, текущего, этапного, многолетнего планирования лежат закономерности теории спортивной тренировки.

В связи с ними планирование должно быть:

- целенаправленным, что требует четкого определения конечной цели учебно-спортивной и воспитательной работы;
- перспективным, рассчитанным на несколько лет и включающим в

себя планы занятий, циклов, этапов и т.п., а также различные виды контроля за выполнением соответствующих планов;

-всесторонним, охватывающим весь комплекс задач, которые необходимо решать в процессе подготовки;

-конкретным и реальным, что предполагает строгое соответствие поставленных задач, а значит, средств и методов для их решения, состоянию занимающегося, возрасту, уровню подготовленности и состоянию условий тренировки.

Предлагаемые для выполнения тренировочные нагрузки должны быть четко определены по:

-величине-объему и интенсивности;

-специализированности – 2 специфические и неспецифические нагрузки;

-направленности – за счет каких источников энергии выполняется работа: аэробных, смешанных аэробно-анаэробных, анаэробно-лактатных, анаэробно-алактатных, смешанных анаэробно-алактатных -лактатных;

-координационной сложности.

При планировании тренировочных нагрузок внимание следует уделять всем перечисленным параметрам.

При распределении тренировочных нагрузок во времени необходимо учитывать основные принципы спортивной тренировки:

-направленность к высшим достижениям и углубленная специализация;

-специализированность и единство общей и специальной подготовок;

-непрерывность тренировочного процесса;

-единство постепенности и тенденции к максимальным результатам;

-волнообразность динамики нагрузок;

-цикличность.

Выполняемая тренировочная нагрузка в течение дня и в микроцикле (МЦ) не должна превышать допустимых норм.

Структура годичных и многолетних циклов

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально

организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные

этапы, как правило, из нескольких годовичных циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годовичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годовичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годовичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Основной фактор, определяющий структуру годовичного цикла тренировки, - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годовичного или полугодовичного.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной

формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков. С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство лыж», «чувство воды», «чувство планки» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях.

Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа

соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

- а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;
- б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годовом или полугодовом).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

- 1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;
- 2) уровень развития спортивной формы;
- 3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;
- 4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годовом цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному, или мировому рекорду.

Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего.

Четвертый - говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных

и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований.

У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер.

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- 1) приобретения;
- 2) относительной стабилизации;
- 3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный - фазе ее стабилизации, а переходный - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно- массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: обще подготовительный и специально-подготовительный. У начинающих

спортсменов обще подготовительный период более продолжителен, чем специально- подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность обще подготовительного этапа сокращается, а специально- подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости...), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у новых спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на обще подготовительном этапе не используется. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на обще подготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие

специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо

специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Типы и структура мезоциклов.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, возраста и подготовленности спортсменов, режима

тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических...), околосесячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов)...

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большое внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения

возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть обще подготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

Контрольно – подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно

тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжелой для спортсмена. Для того, чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

Варианты структуры подготовительного периода.

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

- 1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;
- 2) возраста, квалификации, стажа спортсменов;
- 3) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на обще

подготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка

спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

Соревновательный период.

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно

снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает и промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период.

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки. Он применяется прежде всего для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

Макроцикл - это большой тренировочный цикл, продолжительностью от полугода (в отдельных случаях 3-4 месяца), года и многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов и мезоциклов.

Причины выделения макроцикла: периодическое изменение тренировочного процесса, первоначально усматривали в изменении сезонно-климатических условий (смене внешних условий занятия по временам года, ярко выражающихся в так называемых «сезонных» видах спорта). Но последующий углубленный анализ показал, что эти, а также подобный им внешние факторы, не определяют существа

спортивной тренировки и влияют на построение макроструктуры тренировочного процесса лишь косвенно. Затем была разработана научная концепция, согласно которой причины циклического чередования периодов тренировки нужно связывать и рассматривать, прежде всего, с закономерностями развития спортивной формы.

Структура макроцикла определяется:

- спецификой вида спорта;
- календарем соревнований и сроками главных стартов;
- квалификацией, т.е. уровнем подготовки спортсмена;
- индивидуальными особенностями спортсмена;

Ниже приведен примерный годичный макроцикл для групп спортивного совершенствования.

Примерный годичный макроцикл для этапа спортивного совершенствования (1 год)

Месяцы	Январь				Февраль					Март					Апрель					Май				Июнь				
Задачи подготовки/недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Общий объем работы за год(52 нед), ч	1248																											
Общая физическая подготовка, ч	262	5	5	5	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5
Специальная физическая подготовка	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Технико-тактическая подготовка, ч	548	11	11	11	10	10	10	11	11	10	10	10	11	11	11	11	11	11	10	10	10	11	11	11	11	11	11	11
Теоретическая подготовка, ч	24	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
Психологическая подготовка, ч	32	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
Контрольно-переводные испытания (кол-во в год)	14		0,5		0,5			0,5		0,5		0,5		0,5	0,5		0,5		0,5			0,5	0,5		0,5	0,5		
Инструкторская и судейская практика	20	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
Восстановительные мероприятия. ч.	36	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	
Соревновательная деятельность	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий																											
Медицинское обследование. Ч	Вне сетки часов																											

Месяцы		Июль				Август					Сентябрь				Октябрь					Ноябрь					Декабрь	
Задачи подготовки/недели		29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Общий объем работы за год(52 нед), ч	1248																									
Общая физическая подготовка, ч	262	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
Специальная физическая подготовка	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
Технико-тактическая подготовка, ч	548	11	10	10	10	10	10	10	11	10	10	10	10	10	11	11	11	10	10	10	11	11	11	11	11	
Теоретическая подготовка, ч	24	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
Психологическая подготовка, ч	32	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	
Контрольно-переводные испытания (кол-во в год)	14		0,5				0,5		0,5	1		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5	0,5		0,5	
Инструкторская и судейская практика	20	0,5	0,5		0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	
Восстановительные мероприятия. ч	36	1	1	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	1	1	0,5	
Соревновательная деятельность		По календарному плану спортивно-массовых мероприятий																								
Медицинское обследование. Ч		Вне сетки часов																								

ЭТАПЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Этап спортивно оздоровительной подготовки – это отбор и освоение навыков’’ школы’’.

При отборе наиболее эффективен всесторонний комплексный подход к исследованию индивидуальных особенностей, позволяющих оценить двигательные качества, психологические особенности. Чтобы выявить способности к занятиям бадминтоном, необходимо иметь представление о факторах, определяющих высокие спортивные достижения в этом виде спорта, а также чётко представлять тенденции его развития в ближайшие десятилетия. Для будущих чемпионов в бадминтоне станут характерными: 1) координационные способности; 2) дифференцировка мышечных усилий; 3) быстрота во всех проявлениях; 4) оперативное мышление; 5) гибкость; 6) скоростная, силовая общая выносливость. Основной задачей при отборе является определение количественных и качественных признаков, характеризующих успешность деятельности в бадминтоне. Используя генетические методы исследований, учёные установили, что наследственность и среда, находясь в тесной взаимосвязи, влияет на развитие таких физических качеств, как скоростно- силовые.

Возраст 8-10 лет наиболее благоприятен для начального отбора в бадминтоне. Период отбора подразделяется на два типа: предварительный и основной. На первом этапе отбора оценивают: внешние данные, гибкость, прыгучесть, скорость передвижения, сообразительность. Второй этап отбора проводят в конце первого года обучения, определяет способность занимающихся к обучению.

Этап начальной специальной подготовки (НП) посвящен глубокому изучению технических элементов и комбинаций. Решающим моментом на этом этапе являются дальнейшее увеличение общего объема нагрузки не только в зале, но и в домашних условиях. Спортсменов обучают правильному выполнению упражнений и комплексов общей специальной физической подготовки. Базовая подготовка на этом этапе должна составлять 85- 90%, специальная 10 – 15% от общего объема нагрузки. В возрасте 11 – 14 лет наиболее целесообразно сосредоточить усилия на развитие ловкости, гибкости, быстро ты. В силу индивидуально– психологических особенностей, низкого уровня мотивации, неспособностью юного спортсмена справляться с физическими нагрузками происходит естественный отбор.

Этап углубленной подготовки (УТГ) связан с освоением высших спортивных разрядов. Дальнейшее совершенствование физических качеств осуществляется по пути увеличения объема и интенсивности тренировочной нагрузки. Характерной особенностью этого этапа является значительное изменение соотношения видов подготовки. Существенно возрастает доля специальной подготовки 40 – 45% и уменьшается доля общей 55 – 60% от общего объема нагрузки. Техническая подготовка направлена на дальнейшее освоение новых технических элементов и совершенствование старых; приобретение теоретических знаний; раскрытия индивидуальных особенностей.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом

формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной деятельности путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку: 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием; 2) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы; 3) неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки: 1) общеразвивающие упражнения; 2) комплексы специально-подготовительных упражнений; 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 4) комплексы специальных упражнений из арсенала бадминтона; 5) упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса); 6) подвижные и спортивные игры; 7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); 8) изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом

этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки.

Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно- силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;

- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Обучение и совершенствование техники бадминтона. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных бадминтонистов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных бадминтонистов оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и

функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Этап спортивного совершенствования (ГСС) характерен выработка индивидуального стиля игры, где максимально используются индивидуальные особенности спортсменов. Техническая подготовка ведётся с учётом сильных и слабых сторон. Физическая нагрузка направлены на подготовку к определённым соревнованиям. Объем специальных упражнений на данном этапе ещё более возрастает и составляет 60-70% от общего объема тренировочной нагрузки. Вся подготовка ведётся с учётом условий в данных соревнованиях. Этап спортивного совершенствования условно можно разделить на три фазы: высших достижений, стабилизации и спада результатов. Следует помнить, что при наступлении четвёртого этапа-фазы высших достижений-происходит резкое увеличение нагрузок, которое идет по всем направлениям.

На этапе обучения в группах СС рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

В основе формирования задач на этапе СС: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

- совершенствование техники бадминтона и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;
- достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС и МСМК.

Этап СС и высшего спортивного мастерства характерен определенными зонами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на

чемпионатах Азии, Мира, Олимпийских играх); зону поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в процессе СС следует уделять подготовке к соревнованиям

и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

Методы контроля. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности бадминтонистов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный. Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико- тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки-периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

Учебный план.

Продолжительность учебного года 52 недели, в том числе 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель в условиях спортивного лагеря или по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Ниже приведены примерные учебные планы рассчитанные на 52 недели тренировочного процесса по всем группам подготовки с указанием времени работы в неделю в академических часах. 1 ак. час=45 мин.

С 2020 года в нашей Республике Узбекистан учебные планы начинаются с 1 января.

Примерный учебный план подготовки бадминтонистов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

№ п/ п	Разделы подготовки	Этап подготовки												
		СО	НП		УТ					ГСС			ГВСМ	
		Годы обучения												
		весь период	1-ый	2-3-й	1-ый	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	1-й	
1.	Теоретическая подготовка	12	12	23	23	24	26	27	27	56	52	66	73	
2.	Общая физическая подготовка	164	164	90	92	96	100	108	108	262	353	353	415	
3.	Специальная физическая подготовка	30	30	95	99	120	144	181	181	312	338	362	366	
4.	Технико-тактическая подготовка	102	102	252	370	430	490	532	532	548	537	599	726	
5.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	17	20	22	26	26	20	22	24	30	
6.	Контрольно-переводные испытания	4	4	4	6	12	14	16	16	14	12	12	12	
7.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	13	20	30	40	40	36	38	40	42	
8.	Медицинский контроль	-	-	4	4	6	6	6	6	вне сетки				
	Общее количество часов	312	312	468	624	728	832	936	936	1248	1352	1456	1664	

Перевод учащихся на следующий год обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

**Примерный план – график распределения учебных часов для
бадминтонистов спортивно-оздоровительных групп и групп
начальной подготовки
(1 год) (6 часов в неделю)**

Виды подготовки	Всего за год	Месяцы											
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Теоретические занятия	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Общая физическая подготовка	164	13	15	15	13	12	10	17	11	11	15	16	16
Специальная физическая подготовка	30	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3
Технико-тактическая подготовка	102	8	8	8	10	10	10	8	12	9	7	6	6
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинский контроль	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Контрольно-переводные испытания	4	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Всего за месяц		26	26	26	26	26	24	28	26	26	26	26	26
Всего за год	312												

Примерный план – график распределения учебных часов для бадминтонистов спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки (1 год) (6 часов в неделю)

Виды подготовки	Всего за год	Месяцы											
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Теоретические занятия	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Общая физическая подготовка	164	13	15	15	13	12	10	17	11	11	15	16	16
Специальная физическая подготовка	30	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3
Технико-тактическая подготовка	102	8	8	8	10	10	10	8	12	9	7	6	6
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинский контроль	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Контрольно-переводные испытания	4	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Всего за месяц		26	26	26	26	26	24	28	26	26	26	26	26
Всего за год		312											

**Примерный план – график распределения учебных часов для
бадминтонистов групп начальной подготовки (2-3 года)
(9 часов в неделю)**

Виды подготовки	Всего за год	Месяцы											
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Теоретические занятия	23	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2
Общая физическая подготовка	90	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	7	8
Специальная физическая подготовка	95	10	9	8	10	10	7	7	7	6	6	7	8
Технико-тактическая подготовка	252	19	19	22	19	15	23	23	23	21	24	23	21
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинский контроль	4		-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-
Контрольно-переводные испытания	4		-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-
Всего за месяц		39	38	40	39	39	39	39	39	39	39	39	39
Всего за год		468											

**Примерный план – график распределения учебных часов для
бадминтонистов учебно-тренировочных групп (1-ый год)
(12 часов в неделю)**

Виды подготовки	Всего за год	Месяцы											
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Теоретические занятия	23	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2
Общая физическая подготовка	92	8	8	6	8	8	8	7	7	9	9	8	6
Специальная физическая подготовка	99	9	10	10	7	8	8	9	9	6	6	8	9
Технико-тактическая подготовка	370	30	27	33	32	27	32	32	32	29	33	32	31
Восстановительные мероприятия	13	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1
Инструкторская и судейская практика	17	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1
Медицинский контроль	4	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-
Контрольно-переводные испытания	6	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	2
Всего за месяц		52	50	54	52	52	52	52	52	52	52	52	52
Всего за год		624											

**Примерный план – график распределения учебных часов для
бадминтонистов учебно-тренировочных групп (2-ой год)
(14 часов в неделю)**

Виды подготовки	Всего за год	Месяцы											
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Теоретические занятия	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Общая физическая подготовка	96	8	8	7	7	8	7	7	8	8	8	10	10
Специальная физическая подготовка	120	8	12	9	11	12	9	11	9	11	10	9	9
Технико-тактическая подготовка	430	37	40	38	36	30	36	38	37	28	36	37	37
Восстановительные мероприятия	20	-	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Инструкторская и судейская практика	20	-	-	2	2	4	2	4	2	2	2	-	-
Медицинский контроль	6	3	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-
Контрольно-переводные испытания	12	2	2	-	2	2	-	-	-	4	-	-	-
Всего за месяц		60	64	60	62	60	58	64	60	60	60	60	60
Всего за год		728											

**Примерный план – график распределения учебных часов для
бадминтонистов учебно-тренировочных групп (3-ий год)
(16 часов в неделю)**

Виды подготовки	Всего за год	Месяцы											
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Теоретические занятия	26	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
Общая физическая подготовка	100	11	11	9	8	8	10	10	8	7	6	6	6
Специальная физическая подготовка	144	8	12	12	10	12	11	14	14	12	13	13	13
Технико-тактическая подготовка	490	39	45	41	41	36	39	40	40	36	43	45	45
Восстановительные мероприятия	30	2	2	2	4	4	2	4	2	2	2	2	2
Инструкторская и судейская практика	22	-	-	2	4	4	2	4	2	2	2	-	-
Медицинский контроль	6	3	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-
Контрольно-переводные испытания	14	4	2	-	2	2	-	-	-	4	-	-	-
Всего за месяц		70	74	68	72	68	66	74	68	68	68	68	68
Всего за год		832											

**Примерный план – график распределения учебных часов для
бадминтонистов учебно-тренировочных групп (4-5-ый год)
(18 часов в неделю)**

Виды подготовки	Всего за год	Месяцы											
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Теоретические занятия	27	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2
Общая физическая подготовка	108	8	10	6	6	10	8	10	10	8	8	12	12
Специальная физическая подготовка	181	16	16	15	16	14	14	16	14	16	16	14	14
Технико-тактическая подготовка	532	43	46	49	45	39	42	42	46	36	48	48	48
Восстановительные мероприятия	40	2	2	4	4	6	6	4	4	2	2	2	2
Инструкторская и судейская практика	26	-	-	2	2	4	4	6	2	4	2	-	-
Медицинский контроль	6	3	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-
Контрольно-переводные испытания	16	4	2	-	2	2	-	-	-	6	-	-	-
Всего за месяц		78	78	78	78	78	76	80	78	78	78	78	78
Всего за год		936											

Примерный план – график распределения учебных часов для бадминтонистов групп специального совершенствования 1 года обучения (24 часа в неделю)

Виды подготовки	Всего за год	Месяцы											
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Теоретические занятия	56	5	5	5	3	5	5	3	5	5	4	5	6
Общая физическая подготовка	262	21	22	22	22	22	22	22	21	22	22	22	22
Специальная физическая подготовка	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
Технико-тактическая подготовка	548	46	45	46	46	46	46	46	46	46	45	45	45
Восстановительные мероприятия	36	2	4	4	1	4	3	2	4	3	1	4	4
Инструкторская и судейская практика	20	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1
Медицинский контроль				Вне		сетки							
Контрольно-переводные испытания	14	3			4			3			4		
Всего за месяц		104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104
Всего за год		1248											

**Примерный годовой план для групп специальной подготовки
2 го года обучения (26 часов в неделю)**

Виды подготовки	Всего за год	Месяцы											
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Теоретические занятия	52	6	5	4	5	4	4	4	4	5	4	4	3
Общая физическая подготовка	353	24	23	24	23	24	59	57	24	23	24	24	24
Специальная физическая подготовка	338	28	28	28	29	28	28	28	28	29	28	28	28
Технико-тактическая подготовка	537	44	52	53	51	52	18	18	47	53	51	47	51
Восстановительные мероприятия	38	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3
Инструкторская и судейская практика	22	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
Медицинский контроль				вне			сетке						
Контрольно-переводные испытания	12	3	-	-	3	-	-	3	-	3	-	-	
Всего за месяц		110	112	114	116	114	114	116	108	118	112	108	110
Всего за год		1352											

Примерный годовой план для групп специальной подготовки свыше 2-х лет обучения (28 часов в неделю)

Виды подготовки	Всего за год	Месяцы											
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Теоретические занятия	66	6	7	5	5	6	5	5	6	5	7	5	5
Общая физическая подготовка	353	24	25	24	24	24	55	56	25	24	24	24	24
Специальная физическая подготовка	362	29	29	29	29	36	36	29	29	29	29	29	29
Технико-тактическая подготовка	599	50	62	53	58	64	18	18	58	54	54	54	57
Восстановительные мероприятия	40	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3
Инструкторская и судейская практика	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Медицинский контроль				вне			сетке						
Контрольно-переводные испытания	12	3	-	-	3	-	-	3	-	3	-	-	-
Всего за месяц		117	128	116	124	127	120	124	124	120	120	116	120
Всего за год		1456											

Для групп СС распределение объема средств в годичном цикле подготовки подчинено индивидуальной программе соревновательной практики, поэтому распределение часов по видам подготовки достаточно условно

Примерный годовой план для групп высшего спортивного мастерства (ГВСМ 32 часа в неделю)

Виды подготовки	Всего за год	Месяцы											
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	Декабрь
Теоретические занятия	73	5	6	5	7	5	6	6	7	6	7	6	7
Общая физическая подготовка	415	28	27	28	27	28	72	66	28	28	28	28	27
Специальная физическая подготовка	366	31	30	31	30	31	30	31	30	31	30	31	30
Технико-тактическая подготовка	726	61	73	64	73	66	28	27	65	66	69	64	70
Восстановительные мероприятия	41	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3
Инструкторская и судейская практика	30	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3
Медицинский контроль				вне			сетке						
Контрольно-переводные испытания	12	3	-	-	3	-	3	-	-	3	-	-	-
Всего за месяц		134	142	134	146	136	145	136	136	140	140	135	140
Всего за год		1664											

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является **работа по индивидуальным планам** спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

В индивидуальных планах определяются задачи на весь планируемый период, перечисляются основные средства тренировки, указываются контрольные нормативы, контрольные старты, сроки диспансеризации, медицинских обследований, средства и сроки реабилитационных мероприятий, активного отдыха, предполагаемые спортивные результаты по годам.

Характерные особенности этапа централизованной подготовки –

наличие строгого режима дня, разнообразие спарринг-партнеров, четко организованное питание и восстановительные процедуры. Это осуществляется только на тренировочных сборах.

Существует два способа проведения тренировочных сборов: традиционный и нетрадиционный.

1. Традиционный план тренировочных сборов.

Планируется понедельно, включая от 1 до 3, реже до 4-5 традиционных недельных микроциклов тренировки. Величина и направленность тренировочных нагрузок от 1-го к последнему микроциклу постепенно изменяется за счет возрастания количества специализированных тренировочных заданий, заметного снижения общеподготовительных нагрузок и частичного сокращения затрат времени на специально-подготовительные нагрузки. Непосредственно перед соревнованием планируется банный день и 1-2 дня отдыха с обязательным ознакомлением за день до соревнования с местом, инвентарем и другими условиями предстоящего соревнования.

Рекомендации:

- величина нагрузки в начале предпоследней недели сбора для подготовки к турнирным соревнованиям достигает своего максимума, а затем в течение 10-12 дней снижается и остается неизменной на уровне, необходимом для демонстрации наивысших достижений;

- программа тренировочного сбора должна совпадать с режимом и графиком предстоящего соревнования;

- общеподготовительные тренировки в течение дня должны проводиться после специализированных тренировок на ковре.

2. Нетрадиционный или маятниковый план тренировочного сбора.

Составление такого плана идет по принципу «от конца к началу».

Прежде всего, обозначаются дни соревнований. Предыдущий день является последним в цикле, т.е. нагрузка минимальная. Затем планируют подводящий цикл. На 1-й тренировочный день сбора спланирован регулировочный микроцикл.

Содержание маятникового плана должно учитывать:

- длительность основных микроциклов составляет 3-4 дня, т.е. на 1 день больше предстоящих соревнований. Этим обеспечивается запас прочности;

- длительность регулировочных микроциклов равна 2-м дням. Это достаточно, чтобы восстановить специальную работоспособность;

- продолжительность каждой пары основных и регулировочных микроциклов составляет 6 дней;
- ритмизация работоспособности бадминтонистов достигается за счет более чем трехкратной смены основных и регулировочных микроциклов.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить бадминтониста осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих бадминтониста необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия бадминтониста в атаке и в защите, их перемещениях по площадке, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по бадминтону.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Бадминтонист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином Узбекистана, с честью представлять свой колледж, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных бадминтонистов правильное, уважительное отношение к товарищам по колледжу, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

Учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед,

в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, особенности построения тренировочного процесса.

Примерный план теоретической подготовки

№	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков	УТ, НП
2.	Гигиена бадминтониста Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	УТ, НП
3.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом	УТ, НП
4.	Зарождение и история развития бадминтона	История бадминтона	УТ, НП
5.	Правила и организация соревнований по бадминтону	Правила и организация соревнований по бадминтону	УТ
6.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание	УТ
7.	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания	УТ, СС
8.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки	УТ, СС
9.	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития	УТ, СС
10.	Анализ соревновательной деятельности бадминтонистов	Разбор игр основных соперников и установки бадминтонистам и перед соревнованиями	УТ, СС, ВСМ
11.	Единая спортивная классификация	Основные сведения о ЕСК. Условия выполнения требований и норм ЕСК	УТ, СС, ВСМ

Общая физическая и специальная подготовка

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

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

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

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

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

В бадминтоне различают простую и сложную двигательную реакцию на игровую ситуацию. Под простой реакцией понимают время ответа заранее известным движением на заранее известный сигнал при неожиданном его появлении. Совершенствование

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

2. Упражнения для развития быстроты и быстроты реакции в бадминтоне:

1. Бег с высокого и низкого старта на короткие дистанции.

2. Бег с хода на короткие дистанции.

3. Старты из различных положений.

4. Ускорение из основной игровой стойки на дистанцию 10 метров в различные направления по сигналу преподавателя.

5. Челночный бег по ширине и длине бадминтонной площадки, на ближнюю и дальнюю линию.

6. Ловля предмета (теннисного мяча, волана) опущенного на уровне вытянутой руки, на уровне головы, на уровне груди, на уровне пояса партнером.

7. Ловля теннисного мяча с выбеганием к сетке от средней линии, от дальней линии.

8. Ловля теннисного мяча поочередно правой и левой рукой по сигналу преподавателя с разворотом к партнеру.

9. Ловля теннисного мяча из различных положений по сигналу преподавателя.

10. Ловля теннисного мяча с поочередным набрасыванием их в различные точки площадки.

11. Поочередное выполнение ударов или имитация с максимальной частотой.

Поочередное выполнение ударов или имитация с максимальной частотой.

12. Имитационные упражнения с акцентированным быстрым выполнением какого-то отдельного движения.

13. Выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх с места и в движении.

14. Броски в стену и ловля теннисных и других небольших мячей различными способами, подобным ударам в бадминтоне.

Развитие скоростно-силовых качеств на занятиях бадминтоном.

Скоростно-силовые способности обеспечивают максимальную мощность при выполнении всего двигательного действия при большом, но не предельном напряжении мышц с неопредельной скоростью. Скоростно-силовые способности или быстрая сила состоит из трех основных составляющих: взрывная сила, стартовая сила и ускоряющая сила. Особенность силовой подготовки, с целью развития скоростно- силовых способностей, состоит в том, что используются упражнения с малым и средним весом, выполняемые с большой скоростью и амплитудой.

1. Рекомендуется применять отягощения в пределах 15–25 % от максимального веса.

2. Используя упражнения с отягощениями, направленные на развитие силы, необходимо концентрироваться на скорости их выполнения, согласуя развитие этих двух физических качеств.

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

-выполнение упражнения с неопредельной силой и неопредельной скоростью; освоенность техники выполнения упражнения должна быть оптимальной, доведенной до автоматизма, чтобы внимание можно было сконцентрировать только на скорости выполнения предлагаемого упражнения;

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

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

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

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей в бадминтоне:

1. Бег под уклон (до 15°) от 30 до 100 м.
2. Прыжки через скакалку.
3. Прыжки на носках с продвижением вперед.
4. Прыжки в полуприседе и в полном приседе с продвижением вперед.
5. Прыжки с подтягиванием бедер к груди.

6. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед и назад спиной вперед.
7. Прыжки на бегу с доставанием высоко висящего предмета (подвешенного волана).
8. Прыжки на бегу с поворотом в воздухе.
9. Прыжки с разбега в длину и высоту.
10. Прыжки с разбега через предмет, препятствие (через низко подвешенную сетку).
11. Прыжки из глубокого приседа.
12. Прыжки с поворотами на 180 и на 360°.
13. Прыжки с гантелями, с набивным мячом в руках
14. Прыжки вперед-назад, вправо-влево, ноги вместе ноги врозь, скрестно.
15. Прыжки с высоким подниманием бедра.
16. Прыжки на прямых ногах с продвижением вперед.
17. Прыжки с подтягиванием пяток к ягодицам.
18. Прыжки приставными шагами и галопом правым и левым боком.

Развитие координационных способностей на занятиях бадминтоном Координационные способности заключаются в согласованных действиях при изменяющихся условиях.

Координационные способности связаны с возможностями управления движениями в пространстве и времени и включают: пространственную ориентировку, точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам; статическое и динамическое равновесие

Координация двигательного аппарата осуществляется с помощью сенсорной системы, которая использует прямые и обратные связи ЦНС и других систем организма человека. Уровень координационных способностей во многом зависит от моторной или двигательной памяти – свойства ЦНС запоминать движения и воспроизводить их в случае необходимости. Специфика координационных способностей при занятиях бадминтоном включает следующие элементы:

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

В реальности все перечисленные элементы проявляются в игре в активном взаимодействии. Согласованность равновесия, скорости и чувства времени с сигналами, поступающими из различных органов чувств, отвечает за координационные способности. Для развития вышеназванной согласованности, необходимо представленные навыки доводить до автоматизма.

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

Методические приемы, способствующие повышению уровня развития координационных способностей.

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

Упражнения для развития координационных способностей в бадминтоне:

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

Развитие выносливости на занятиях бадминтоном.

Под выносливостью в теории и методике физической культуры понимают способность к длительному выполнению деятельности без снижения эффективности работы.

1. Она отражает общий уровень работоспособности человека. Результаты современных научных исследований показывают, что за проявления выносливости отвечают в основном энергетический обмен и вегетативные системы его обеспечения, такие как сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Кроме того, на выносливость оказывает влияние уровень развития координации движений, силы психических процессов и волевых качеств. Основные задачи при развитии выносливости заключаются в целенаправленном воздействии средствами физической подготовки на всю совокупность факторов, обеспечивающих необходимый уровень развития работоспособности и имеющих специфические особенности в каждом виде спортивной деятельности. Решаются они в процессе специальной и общефизической подготовки. Поэтому различают специальную и

общую выносливость. Под общей выносливостью понимают выносливость при работе умеренной интенсивности в циклических упражнениях. Специальная выносливость – это выносливость к определенной деятельности. При занятиях бадминтоном необходима скоростная выносливость, которая позволяет поддерживать высокую скорость на протяжении всей игры. Выносливость проявляется в двух основных формах: продолжительность работы на определенном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; скорость снижения работоспособности при наступлении– утомления. Основными показателями выносливости являются показатели работоспособности: максимальное потребление кислорода (МПК);– тесты PWC170 и др.

Средствами развития общей выносливости являются упражнения, позволяющие достичь максимальных величин производительности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также способности удерживать высокий уровень МПК длительное время. Одно из самых эффективных и доступных средств воспитания общей выносливости является бег на длительные дистанции в умеренном темпе

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

Уровень развития и проявления общей выносливости определяется:

-аэробными возможностями организма (физиологическая основа общей выносливости);

- степенью экономичности техники движений;

– уровнем развития волевых качеств.

– Под скоростной выносливостью понимают способность к поддержанию предельной и около предельной интенсивности движений (70-90 % от максимальной) в течение длительного времени без снижения эффективности профессиональных действий. Для развития скоростной выносливости необходимы прежде всего соответствующий уровень развития силы, быстроты и гибкости работающих мышц, а также мощность системы энергообеспечения. Увеличение алактатно-анаэробной емкости приводит к увеличению продолжительности выполняемой работы с максимальной мощностью без включения анаэробного гликолиза, а совершенствование двигательных навыков, многокомпонентной игровой техники – к экономии энергозатрат и повышению

эффективности использования энергетического потенциала. Одним из примеров упражнений такой направленности является бег на короткие (спринтерские) дистанции.

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

Равномерный непрерывный метод. Этим методом развивают аэробные способности в различных видах спорта, в которых выполняются циклические однократно-равномерные упражнения малой и умеренной мощности (продолжительность от 15–30 мин, ЧСС – 130–160 ударов в минуту). Переменный непрерывный метод. Заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения. Иногда этот метод называется «метод игры скоростей». Движения могут быть беговые, силовые, технические и другие упражнения, а также их чередование. Метод предназначен для развития как специальной, так и общей выносливости.

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

Метод круговой тренировки. Проводится по типу непрерывной или интервальной тренировок на различные группы мышц. В круг включается от 5 до 12 упражнений (станций).

Соревновательный метод предусматривает выполнение упражнений в форме соревнований.

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

Упражнения для развития общей и специальной выносливости в бадминтоне:

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

Развитие силовых способностей на занятиях бадминтоном.

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

Мышечная сила проявляется при различных режимах работы мышц: преодолевающий или миометрический режим (при уменьшении длины мышцы);

уступающий или плиометрический режим (при удлинении—мышцы); удерживающий или изометрический режим без изменения—длины мышцы; смешанный или ауксотонический режим (при изменении и—длины, и напряжения мышц). Первые два режима характерны для динамической работы мышц, третий — для статической, четвертый — для статодинамической. Эти режимы работы мышц обозначают терминами «динамическая сила» и «статическая сила». Наибольшие величины силы проявляются при уступающей работе мышц, иногда в 2 раза превосходящие изометрические показатели. Абсолютная сила характеризует силовой потенциал человека, его максимальную силу и измеряется величиной максимально произвольного мышечного усилия в изометрическом режиме без ограничения времени или предельным весом поднятого груза. Согласно результатам исследований, можно утверждать, что уровень абсолютной силы человека в большей степени обусловлен факторами среды (спортивная тренировка, самостоятельные занятия и др.). Относительная сила оценивается отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела, т. е. величиной силы, приходящейся на 1 кг собственного веса тела. Этот показатель удобен для сравнения уровня силовой подготовленности людей разного веса. Но для большинства физических упражнений неизмеримо важнее показатели не абсолютной, а относительной силы — в беге, прыжках, в длину и высоту и др. Уровень развития и проявления силовых способностей зависит от многих факторов: от величины физиологического поперечника мышц, от состава мышечных волокон, от эластичных свойств, вязкости, анатомического строения, структуры мышечных волокон и их химического состава. Существенную роль в проявлении силовых возможностей человека играет регуляция мышечных напряжений со стороны ЦНС. Максимальная сила, которую может проявить человек, зависит и от механических особенностей движения. К ним относятся: исходное положение, длина

плеча рычага и изменение угла тяги мышц, связанного с изменением при движении длины и плеча силы. Сила увеличивается под влиянием предварительной разминки и соответствующего повышения возбудимости ЦНС до оптимального уровня. В работах ряда исследователей отмечается отрицательная связь максимальной силы и скоростной работы с очень высокой скоростью. Поэтому при развитии силовых способностей на занятиях бадминтоном не следует увлекаться работой с максимальным весом, так как может пострадать техника ударов и скорость. В результате современных исследований выделяется еще одно новое проявление силовых способностей, так называемая способность мышц накапливать и использовать энергию упругой деформации («реактивная способность»). Она характеризуется проявлением мощного усилия сразу же после интенсивного механического растяжения мышц, т. е. при быстром переключении их от уступающей работы к преодолевающей в условиях максимума развивающейся в этот момент динамической нагрузки. Предварительное растягивание, вызывающее упругую деформацию мышц, обеспечивает накопление в них определенного потенциала напряжения, который с началом сокращения мышц является существенной добавкой к силе их тяги, увеличивающей ее рабочий эффект (например, при выполнении смеша, прогнувшись, кистевого удара слева и др.). Установлено, что чем резче (в оптимальных пределах) растяжение мышц в фазе амортизации, тем быстрее переключение от уступающей работы мышц к преодолевающей, и тем выше мощность и скорость их сокращения. Сохранение упругой энергии растяжения для последующего сокращения мышц обеспечивает высокую экономичность и результативность в беге, прыжках и ударных движениях в бадминтоне. На занятиях по бадминтону можно использовать силовые упражнения с массой отягощений не более 60–70 % от максимальной и ограниченным количеством повторов. Большое внимание в процессе силовой подготовки в бадминтоне нужно уделить укреплению мышц спины и брюшного пресса. Нарастить и усилить мышцы поясничной области в бадминтоне необходимо для защиты от растяжений и повреждений спинных позвонков при резких наклонах и прогибах во время игры на площадке, в области пятого позвонка – от наклонов с отягощениями при силовых тренировках. При развитии силовых способностей пользуются упражнениями с повышенным сопротивлением – силовыми упражнениями.

В зависимости от природы сопротивления они подразделяются на три группы:

- упражнения с внешним сопротивлением;
- упражнения с преодолением веса собственного тела;
- изометрические упражнения.
- к упражнениям с внешним сопротивлением относятся: упражнения с тяжестями, упражнения с партнером;
- упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых-амортизаторов, различных эспандеров и т. п.);
- упражнения в преодолении сопротивления внешней среды — бег в гору, по песку и т. п.

Упражнения с внешним сопротивлением являются одним из эффективных средств развития силы. Подбирая их и правильно дозируя нагрузку, можно развить абсолютно все мышечные группы и мышцы. При выборе упражнений следует знать, что эффект совершенствования силы связан с режимом работы мышц. Наибольший эффект в развитии способностей мышц проявлять силу можно достичь при уступающем и преодолевающем режимах нагрузки. Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические силовые, легкоатлетические прыжковые, в преодолении препятствий, ударно-прыжковые (прыжки с высоты 25–75 см и более с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх) и др. Изометрические упражнения как никакие другие способствуют одновременному напряжению максимально возможного количества двигательных единиц работающих мышц. Выполняемые обычно при задержке дыхания, они приучают организм к работе в анаэробных условиях. Занятия с использованием изометрических упражнений требует мало времени. Оборудование для их проведения весьма простое. С их помощью можно воздействовать на любые мышечные группы помимо названных, можно выделить так называемые упражнения с сопротивлением за счет волевых усилий (волевая гимнастика). Их суть состоит в напряженных движениях, когда тяговому усилию активной мышечной группы противостоит напряжение антагонистов. Эти упражнения, прежде всего, полезны при проведении оздоровительных занятий. Они позволяют за небольшое время создать значительную нагрузку, не требуя специального оборудования. Методы и методика развития силовых способностей. При выполнении различных упражнений с отягощениями всегда нужно выполнять минимум два требования:

перед силовой нагрузкой провести разминку, особенно мышц– спины и брюшного пресса; после силовых тренировок, особенно с отягощениями, необходимо выполнять упражнения на расслабление, висы на перекладине, гимнастической стенке и т. п. Метод повторных неопредельных усилий. Предполагает многократное преодоление неопредельного внешнего сопротивления до значительного утомления или «до отказа».

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

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

– При большом отягощении и незначительном количестве повторений будут развиваться преимущественно максимальная сила или одновременно происходит рост силы и увеличение мышечной массы. И, наоборот, при значительном числе повторений и небольшом весе отягощений в значительной степени начинает возрастать силовая выносливость. Отметим тот факт, что сила сохраняется дольше, если одновременно с ее развитием увеличивается мышечная масса.

Выделяют три основных варианта метода «до отказа»: упражнения выполняются в одном подходе «до отказа», число– подходов – не «до отказа»; в нескольких подходах упражнение выполняется «до отказа»,– число подходов – не «до отказа»; упражнение в каждом подходе выполняется «до отказа», число подходов – «до отказа». Этот метод – самый эффективный в силовой подготовке начинающих заниматься бадминтоном, так как развитие силы у них почти не зависит от величины сопротивления, если она превосходит 35–40 % максимальной силы. Его целесообразно применять в тех случаях, когда решающую роль играет величина силы, а скорость ее проявления не имеет большого значения. Метод изометрических (статических) усилий. Характеризуется выполнением кратковременных максимальных напряжений без изменения длины мышц.

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

- продолжительность изометрического напряжения обычно 5–10 с;
- величина развиваемого усилия может быть 40–50 % от максимума; статические силовые комплексы должны состоять из пяти– упражнений, направленных на развитие силы различных мышечных групп;

каждое упражнение выполняется 3–5 раз с интервалом отдыха– 30–60 с.; отдых перед очередным упражнением – 1–3 мин.

Изометрические упражнения целесообразно включать в занятие раз в месяц. Целесообразно выполнение изометрических напряжений в позах, соответствующих моменту проявления максимального усилия упражнении. В бадминтоне такие позы отсутствуют, и прирост статических силовых качеств сопровождается уменьшением скоростных возможностей, что проявляется всего через несколько недель. Применение этого метода требует сочетания с работой скоростного характера. Достоинство метода в том, что он не требует особого снаряжения, обеспечения, быстротечен и интенсивен при локальном воздействии на отдельные группы мышц. Паузы отдыха заполняются выполнением упражнений на дыхание, расслабление и растяжение, которые способствуют быстрому восстановлению организма и устранению негативных эффектов статических напряжений. Доказана целесообразность выполнения между подходами упражнений динамического характера. Метод изокинетических усилий. Специфика этого метода состоит в том, что при его применении задается не величина внешнего сопротивления, а постоянная скорость движения, постоянное, относительное напряжение мышц. Упражнения выполняются на специальных тренажерах, которые позволяют делать движения в широком диапазоне скоростей, проявлять максимальные или близкие к ним усилия практически в любой фазе движения. Этот метод используется для развития различных типов силовых способностей – «медленной», «быстрой», «взрывной» силы. Это дает возможность мышцам работать с оптимальной нагрузкой на протяжении всего движения, чего нельзя добиться, применяя любые из общепринятых методов. Силовые занятия, основанные на выполнении упражнений изокинетического характера, исключают возможность получения мышечно-суставных травм, так как тренажер приспособляется к возможностям индивида

во всем диапазоне движения, а не наоборот. Человек фактически не может сделать больше того, на что он способен при данных условиях. Метод изотонических (динамических) усилий. Предусматривает выполнение упражнений с относительно небольшой величиной отягощений (до 30 % максимального, подбирать индивидуально), с максимальными скоростью или темпом. Он применяется для развития скоростно-силовых способностей – «взрывной» ударной силы. Количество повторений упражнения в одном подходе составляет 15–25 раз. Упражнения выполняются несколько серий – 3–6, с отдыхом между ними по 5–8 мин. Вес отягощения в каждом упражнении должен быть таким, чтобы он не оказывал существенных нарушений в технике движений и не приводил к замедлению скорости выполнения двигательного задания.

«Ударный» метод (относится к плиометрическому – работа в уступающем режиме двигательной деятельности) основан на ударном стимулировании мышечных групп путем использования кинетической энергии падающего груза или веса собственного тела. Поглощение тренируемыми мышцами энергии падающей массы способствует резкому переходу мышц к активному состоянию, быстрому развитию рабочего усилия, создает в мышце дополнительный потенциал напряжения, что обеспечивает значительную мощность и быстроту последующего отталкивающего движения и быстрый переход от уступающей работы к преодолевающей. В бадминтоне замах – ударное движение ракеткой, торможение – старт и т. д. Этот метод применяется главным образом и для развития «амортизационной» и «взрывной» сил различных мышечных групп, а также для совершенствования реактивной способности нервно-мышечного аппарата. В качестве примера использования ударного метода развития «взрывной» силы ног можно назвать прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх или в длину. Приземление должно быть упругим, с плавным переходом в амортизацию. Для смягчения удара на место приземления следует положить амортизирующее покрытие, например, несколько сложенных вместе ковриков или мат. Глубина амортизирующего подседания находится опытным путем индивидуально. Амортизация и последующее отталкивание должны выполняться как единое целостное действие, особенно при тренировках силы и скорости голеностопов для эффективного овладения техникой передвижения в бадминтоне. Доказана большая эффективность этого упражнения, проводимого по следующей методике. Упражнение выполняется с

высоты 70–80 см с приземлением– на слегка согнутые в коленном суставе ноги с последующим быстрым и мощным выпрыгиванием вверх; прыжки выполняются серийно по 8–10 прыжков.– Отягощением является вес собственного тела. При этом важно соблюдать оптимальный угол сгибания ног в коленном суставе. Так, чрезмерное подседание затруднит последующее отталкивание, неглубокое – усилит жесткость удара и исключит полноценное отталкивание. Переход от амортизации к отталкиванию должен быть очень быстрым, пауза в этот момент снижает тренирующий эффект упражнения.

Для активизации отталкивания в высшей точке взлета желательно подвесить ориентир (например, волан), который надо достать одной рукой. Для тренировок прыгучести этот метод является очень удобным, но требует специальной предварительной подготовки, включающей значительный объем прыжковых упражнений. Начинать надо с небольшой высоты, постепенно доведя ее до оптимальной. Оптимальной считается следующая дозировка прыжков: 2–3 серии по 6–8 раз. Интервал отдыха между сериями – 6–8 мин – заполняется легким бегом и упражнениями на расслабление. Возможно применение «ударного» метода и для развития силы других мышечных групп с отягощениями или весом собственного тела. Например, выпрыгивание вверх без отягощения и с грузом, равным 20–30 % массы тела, сгибание-разгибание рук в упоре лежа с отрывом от опоры, падение в упор на пальцы или ладони рук из положения с коленей, с последующим отталкиванием и хлопком ладонями и др. Такое применение отягощений особенно эффективно для повышения мощности работы.

При этом необходимо соблюдать следующие правила:

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

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

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

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

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

Ударный метод позволяет повысить способность к эффективному управлению мышцами со стороны центральной нервной системы, что выражается в более интенсивной импульсации мышц; вовлечь в работу большое количество двигательных единиц;— уменьшить время сокращения мышечных волокон;— добиться синхронизации в работе мотонейронов в момент перехода мышц от уступающей к преодолевающей работе. При этом нервно-мышечные реакции значительно превышают доступные только за счет произвольного усилия. Это обеспечивает особую эффективность метода в отношении повышения скорости движения и мощности усилия на начальном участке движения. Для современного бадминтона это особенно важно, так как большинство ударных движений совершается при коротком и быстром замахе. Силовая выносливость — это способность противостоять утомлению, вызываемому силовыми компонентами нагрузки в определенном виде спорта. Отмечают два вида силовой выносливости: статистическая выносливость (очень важна во всех видах стрельбы, гимнастики и др.) и динамическая (во всех видах циклической, ациклической работы и спортивных играх).

Динамическая силовая выносливость в бадминтоне развивается с использованием дополнительных отягощений в виде «поясов» с песком, одеваемых на кисти рук, голени ног и поясицу. Применяются при кроссах, ускорениях, прыжках, выполнении ударных действий с ракеткой и без нее. Вместо обычной ракетки по бадминтону тренируются с теннисной ракеткой или с бадминтонной, но обтянутой различными сетками, увеличивая сопротивление воздуха. Во всех случаях обязательно сохраняется принцип преодоления силы в движениях. Динамические упражнения обычно выполняются многократно до значительного утомления, но не нарушая технику выполнения (особенно ударных и защитных движений с ракеткой). Например, в бадминтоне нет необходимости во много раз увеличивать вес ракетки в тренировках силовой выносливости, но нужно регулировать число повторений в сериях и количество серий почти до отказа.

Контроль по правильности выполнения технических приемов осуществляется индивидуально для каждого спортсмена. Нужно всегда учитывать взаимосвязь скорости с максимальной силой и не навредить обычной работе над этими качествами. При работе над силовой выносливостью при занятии бадминтоном следует помнить о том, что режим нагрузок приближен к аэробной энергосистеме и паузы

отдыха должны увеличиваться. Есть интересные сведения¹ об отрицательной корреляции между массой тела спортсменов и количеством повторов нагруженных движений: чем больше масса тела, тем меньше должно быть повторений, независимо от величины отягощений в пределах от 25 до 87,5 % максимально допустимой. Рекомендации по силовой подготовке в бадминтоне. Для бадминтонистов в первую очередь необходимо развивать скоростную силу (начальную силу удара, стартовую и прыжковую) и скоростно-силовую выносливость (быструю ударную, взрывную прыжковую, беговую спринтерскую). В тренировках по их развитию задействуются практически все группы мышц бьющей руки и плеча, сгибатели и разгибатели спины, бедра и голеностопного сустава. Вследствие ацикличности и одноразовости следующих друг за другом различных мышечных сокращений в бадминтоне доминирует динамическая форма скоростной силы и скоростно-силовой выносливости. Поэтому необходимо постоянно работать над расширением и укреплением нервно-мышечной взаимосвязи, повышать скорость мышечных сокращений при определении сопротивления (совершенствование скоростной силы), повышать сопротивляемость к усталости мышц, наиболее часто задействованных в работе (повышение общей работоспособности при высоких скоростно-силовых нагрузках с большим количеством повторов), т. е. совершенствовать силовую выносливость. Для совершенствования скоростно-силовой способности в бадминтоне применяют упражнения с большой интенсивностью, носящие интервальный характер, а для развития силовой выносливости – интервальные длительные упражнения с большим объемом, но с малой и средней интенсивностью. Методика специальной силовой подготовки направлена на развитие скоростной силы путем увеличения максимальной силы и повышения скорости мышечных сокращений. Интенсивность (в пределах 80–100 % индивидуальной максимальной силы) при 2–5 повторах увеличивает максимальную силу, в то время как специальные упражнения на развитие взрывной силы (30–70 % максимального) улучшают типичную для занимающихся бадминтоном динамику движения. Решающую роль играют систематические восстановительные паузы, так как нервно-мышечная система очень чувствительна к перегрузкам во время выполнения силовых упражнений и может привести к явлению переутомления.

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

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

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

3. Упражнения с отягощениями: подъем гантелей, сгибание рук с гантелями.

4. Выпрыгивания с отягощениями (с гантелями).

5. Прыжки в глубину на горку матов или ковриков с последующим выпрыгиванием вверх, с доставанием подвешенного предмета.

6. Упражнения на тренажерах.

7. Броски различной массы различными способами (из-за головы, от груди, снизу, правой и левой рукой снизу, от плеча и т. д.).

8. Приседания на одной ноге с опорой руки на планку гимнастической стенки, без опоры.

9. Стойка в упоре лежа с удерживанием веса собственного тела (статическое напряжение) в течение 1–3 мин.

Техническая подготовка в бадминтоне

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

Необходимо помнить, что техническая подготовка, совместно с общей и специальной физической подготовкой, а также тактическим

пониманием игры составляет интегральную подготовку занимающихся для успешного освоения курса или раздела по обучению и совершенствованию в игре в бадминтон.

Изучение техники бадминтона проходит в несколько основных этапов.

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

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

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

IV этап. Упражнения для отработки удара на игровом поле.

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

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

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

Техника бадминтона должна постоянно меняться, совершенствуясь и подстраиваясь под индивидуальные особенности занимающихся

Нужно помнить, что только те обучающиеся добиваются истинного успеха в той или иной деятельности, которые, основываясь на полученных знаниях и умениях, могут применить их, подстраивая к своим индивидуальным особенностям. Таким как анатомическое строение, половые и возрастные особенности, состояние развития

физических качеств и физической подготовленности. На каждом новом уровне игры необходимо совершать технические действия в ином, более жестком, ритмическом и динамическом режиме. При этом технический навык, освоенный на этапе обучения, является некоторым стержнем, который посредством наполнения динамическим, ритмовым, а главное, функциональным содержанием трансформирует его в качественные двигательные действия.

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

Основы техники и методика обучения в бадминтоне

Основная стойка.

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

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

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

Хват ракетки.

В спортивной литературе описывается, как правило, универсальная или классическая хватка ракетки. Чтобы правильно взять ракетку необходимо выполнить следующую последовательность действий: левой рукой взять ракетку за стержень ручкой к себе так, чтобы плоскость обода головки ракетки была перпендикулярна полу.

После этого правой рукой взять ракетку за рукоятку, как бы здороваясь с ней, и обхватить ее, словно при рукопожатии. Рука охватывает рукоятку так, что виден торцовый конец, причем настолько, чтобы не мешать движениям кисти во время ударов из различных положений.

Первая фаланга большого пальца должна лежать слева-сбоку на широкой плоскости ручки.

Техника перемещений.

Прежде чем приступить к ударам, поговорим об игровой стойке бадминтониста. Стойка является исходным положением перед выполнением всех ударов. Основная игровая позиция бадминтониста (геометрический центр поля или точка, смещенная от него к сетке на 30–40 см) определяется рядом факторов. Прежде всего, это: рост бадминтониста, скорость его передвижения к сетке и в дальние углы, умение активно отразить ударом сверху волан, направленный далеко за голову, и выходить к сетке, отражая волан над ее верхним краем. Различают три вида игровых стоек: высокую (рис. 1, а), среднюю (рис. 1, б) и низкую (рис. 1, в).

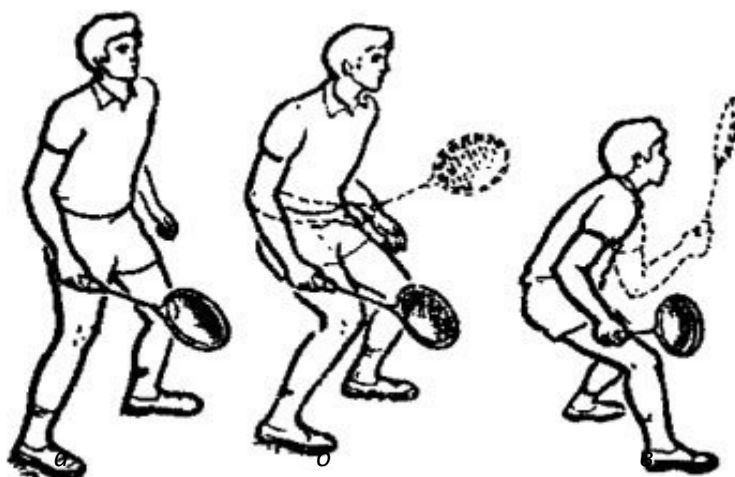


Рис. 1. Виды основных игровых стоек

Высокую игровую стойку (называемую часто основной игровой стойкой) чаще всего используют во время игры. Ноги спортсмена слегка согнуты, плечи параллельны сетке. Туловище немного наклонено вперед. Перед выходом на удар проекцию центра тяжести тела переносят на переднюю часть стопы – так легче и быстрее начать движение.

Существует ошибочное мнение: чтобы быстрее двигаться, надо опираться на переднюю часть стопы на протяжении всего розыгрыша. Это очень утомляет. Важно перенести центр тяжести тела на переднюю часть стопы непосредственно перед движением в сторону волана. Это позволит передохнуть, находясь на полной ступне, и даст возможность выполнить удар вовремя.

Готовясь к отражению удара, игроки занимают среднюю (защитную) стойку: ноги спортсмена согнуты в коленях несколько больше, чем при высокой стойке, тяжесть тела приходится на всю стопу или ее переднюю часть.

Принимать волан, посланный нападающим ударом противника, таким образом легче, так как спортсмен находится в более устойчивом положении.

Траектории полета волана

На рис. 2 представлены разные траектории полета волана:

1. Высокая траектория полета волана – восходящая траектория с завершением в задней зоне площадки.

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

3. Плоская траектория полета волана – волан летит над сеткой и опускается в заднюю зону площадки.

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

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

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

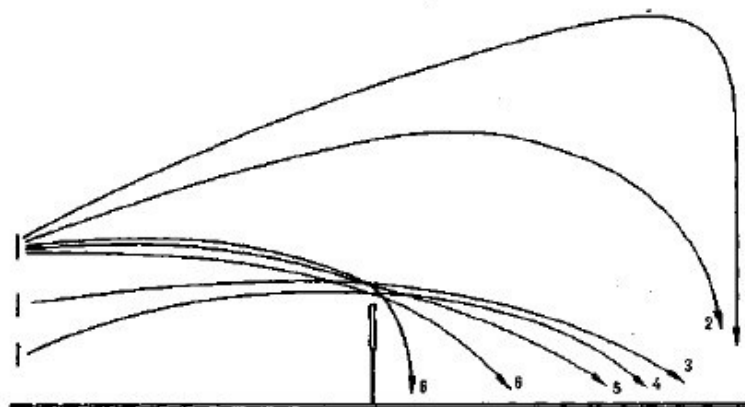


Рис. 2. Траектории полета волана в бадминтоне:

1 – высокая; 2 – высокая атакующая; 3 – плоская; 4 – полуплоская;
5 – нисходящая; 6 – короткая

К ударам сверху относятся удары, во время которых кисть бьющей руки направлена вверх при вертикальном положении предплечья или положениях, близких к нему (рис. 3). При боковых ударах (на среднем уровне) кисть направлена в сторону, а предплечье занимает положение, близкое к горизонтальному.

При ударах снизу кисть в основной фазе направлена вниз.

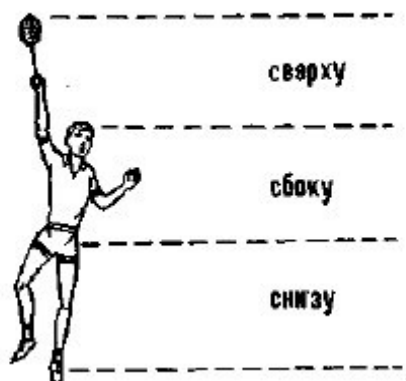


Рис. 3. Уровни высоты приема волана в момент удара

Техника подачи волана

Игра в бадминтоне начинается с подачи волана. Первый удар, согласно правилам, можно подать только ударом снизу, не отрывая ноги от пола, т. е. в момент удара обод ракетки не должен подниматься выше пояса.

Подачи в бадминтоне классифицируются на высокую, низкую открытой стороной ракетки, высокую закрытой стороной ракетки, низкую подачу закрытой стороной ракетки, плоскую подачу открытой и закрытой стороной ракетки.

Высокая подача. В ходе подачи смотрите на волан. Кисть с ракеткой перед подачей держите приподнятой. Подачу выполняйте спокойно, уверенно. Ноги в постоянном контакте с полом от начала до конца проведения подачи. При подаче ракетка движется как бы по дуге, которую описывает головка ракетки, сверху вниз. Одновременно происходит поворот кисти. Движение руки с ракеткой увлекает за собой туловище спортсмена. Центр тяжести перемещается на левую ногу. Завершающий поворот кисти – ключевой момент подачи. Когда кисть срабатывает после удара по волану, рука по инерции сопровождает волан. При всех подачах в бадминтоне наивысшая точка головки ракетки в момент удара должна быть значительно ниже самой низкой точки кисти (рис. 4).

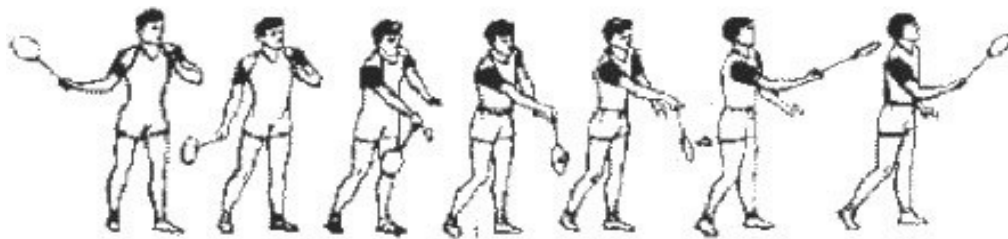


Рис. 4. Высокая подача Основные ошибки:

- 1) стойка боком к сетке или параллельно сетке;
- 2) замах не строго назад, кисть не отведена;
- 3) согнута рука в локте;
- 4) вес тела не переносится на впереди стоящую ногу.

Низкая подача открытой стороной ракетки. Начальное положение, замах, первые фазы движения – как и при высокой подаче. Но на заключительном этапе, непосредственно перед ударом, движение замедляется и вместо мощного, хлесткого удара по волану осуществляется мягкое, плавное движение руки с ракеткой, легкий поворот кисти – и волан летит низко над сеткой в переднюю зону поля приема.

Основные ошибки:

- 1) волан держится рукой слишком далеко в сторону;
- 2) замах слишком длинный;
- 3) поднятие кисти слишком высоко;
- 4) удар слишком сильный – движение ракетки слишком быстрое.

Низкая подача закрытой стороной ракетки. Если при подачах открытой стороной ракетки правая нога находилась сзади, то теперь она впереди. Ракетка плавно двигается из-под левой руки. В момент удара подключается кисть, резко поднимаясь вверх, заканчивая движение большим пальцем. Во всех ударах закрытой стороной ракетки, главное – кисть. Этот тип подачи широко применяется в парной игре.

Основные ошибки:

- 1) волан и ракетка находятся слишком близко к туловищу;
- 2) локоть поднят недостаточно высоко;
- 3) обод ракетки отведен слишком в сторону;
- 4) удар выше пояса.

Плоская подача. При плоской подаче волан стараются послать параллельно полу, направляя его в дальние углы площадки противника, в его туловище, либо плечо. Если такую подачу

выполнить неожиданно, она сразу может принести очко или, по крайней мере, поставить противника в затруднительное положение.

Выбирая направления плоской подачи, вы должны внимательно разобратся в позиции противника. Применяя такие подачи, следует помнить, что при этом оголяется значительная часть площадки подающего игрока. И если противник уверенно отразил первые такие подачи, то в дальнейшем от них следует отказаться.

Основные ошибки:

- 1) плечи расположены параллельно сетке;
- 2) во время удара одна нога оторвана от пола;
- 3) замах слишком короткий – попытка ударить только одной кистью;
- 4) удар по волану производится прямой рукой;
- 5) волан ударяется слишком близко у туловища.

При совершенствовании этого вида подачи особое внимание следует уделить силе удара по волану, чтобы он летел стремительно. Это достигается быстрым и энергичным разгибанием кисти. Траектория полета волана должна быть как можно более низкой, чтобы принимающий не смог ударить по волану ударом сверху (смешем).

На рис. 5 представлены разные траектории полета волана при подаче, которые делятся на 4 основные:

1. Высокая траектория – волан летит снизу по восходящей траектории на заднюю линию площадки.
2. Высокая атакующая траектория – волан летит снизу по высокой атакующей траектории в заднюю зону площадки.
3. Плоская траектория – волан летит по плоской траектории в среднюю и заднюю незащищенную зону площадки.
4. Короткая траектория – волан летит по низкой траектории на переднюю линию подачи.

Прием подачи. Принимая подачу, станьте в полуобороте к сетке на расстоянии 1,3 м от передней линии зоны подачи. В правом поле стойте у самой центральной линии, в левом – приблизительно в метре от нее. Стойте свободно, без напряжения, руки согните, головку ракетки поднимите.

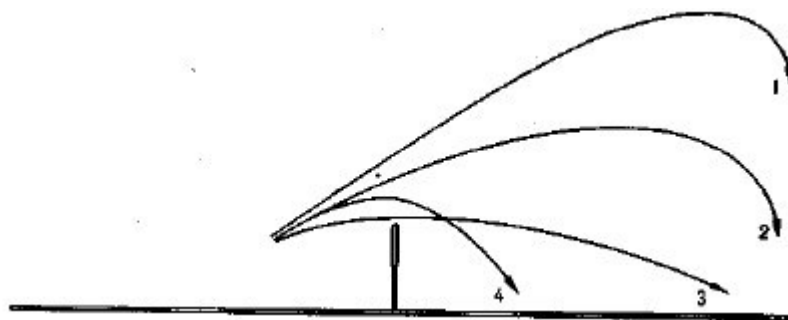


Рис. 5. Траектории полета волана при подаче:
 1 – высокая; 2 – высокая атакующая; 3 – плоская; 4 – короткая траектория полета волана

Во время игры бадминтонисту приходится отбивать волан из различных зон площадки. Быстрому выходу на волан помогает правильная исходная позиция, которую игрок должен занимать перед ударом. Ноги игрока на ширине плеч, слегка согнуты, плечи параллельно сетке. Перед ударом вес тела переносят на переднюю часть стопы. Ракетка слегка приподнята. Занимая исходную позицию, на первых порах лучше находиться в центре площадки, примерно в 3,3 м от сетки, на пересечении воображаемых диагоналей прямоугольного корта. По мере роста мастерства старайтесь занимать исходную позицию несколько ближе к сетке, чем геометрический центр. Это позволит вести более активную игру.

В одиночных играх чаще всего применяют высокую подачу. Отражают ее ударами сверху открытой стороной ракетки – высоким укороченным, смешем. Как выполняются эти и другие наиболее часто встречающиеся удары в бадминтоне, мы опишем ниже.

Основные удары в бадминтоне

Основные удары в бадминтоне делятся на удары, выполняемые из передней, средней и задней зон площадки.

Техника ударов из передней зоны площадки

На рис. 6 представлены виды ударов из передней зоны площадки.

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

2 – атакующая откидка. Удар открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, который затем летит по низкой траектории.

Откидка. Такой технический прием, как откидка, выполняется в передней части площадки, на уровне верхнего края сетки или ниже. Для этого, выполняя шаг правой ногой вперед или в сторону, рукой надо сделать петлю. Величина ее может быть различной, но надо помнить, что в фазе замаха кисть всегда обгоняет головку ракетки. Заключительная фаза движения петли называется проводка. Рука с ракеткой, образовав жесткую систему, продолжает сопровождать волан по линии желаемого направления. Плоскость ударной и заключительной фазы петли совпадает с направлением цели и имеет решающее значение в точности выполнения технического элемента в целом.

Кроме этого существуют еще удары из передней зоны: сметание, подставка, подрезка, перевод – удар вдоль сетки.

3, 4, 5 – добивание волана. Атакующий удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся выше уровня кромки сетки, который затем летит по нисходящей траектории.

6 – подставка. Это технический прием, который выполняется в двух вариантах в передней части площадки, ближе к верхнему краю сетки. Основное требование – к скорости исполнения и высоте приема волана. Характерная черта этого технического приема – отсутствие замаха, а ударная фаза напоминает укол в фехтовании.

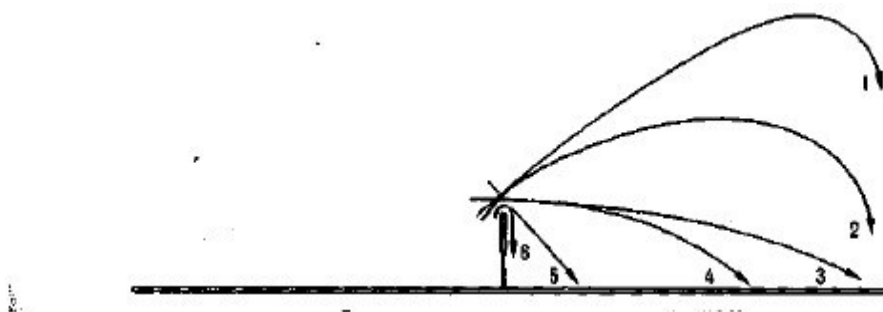


Рис. 7. Виды ударов из передней зоны:

1 – откидка; 2 – атакующая откидка; 3,4,5 – добивание; 6 – подставка, подрезка

Первый вариант выполнения подставки. Волан соприкасается с ракеткой у верхнего края сетки. При этом правая нога ставится вперед, рука и ракетка образуют почти прямую линию. Проводка короткая. Струнная поверхность находится под воланом.

Второй вариант выполнения подставки. Волан, коснувшись струнной поверхности, как бы выбивает ракетку из руки. Кисть продолжает движение вперед, а головка ракетки отстает. Из-за быстроты выполнения создается впечатление откидки от сетки. Проводка при таком варианте более длительная и начинается справа или слева, в зависимости от удара.

Основные ошибки:

- 1) раннее выбрасывание руки с ракеткой вперед;
- 2) встреча волана очень низко относительно верхнего края сетки;
- 3) рука полностью выпрямлена при приеме волана; 4) корпус очень близко к сетке.

Удары из средней и задней зоны площадки

На рис. 8 представлены траектории полета волана при ударах сверху из средней и задней зоны площадки. Они делятся на 6 видов:

- 1) высокая траектория полета волана;
- 2) высокая атакующая траектория полета волана;
- 3) плоская траектория полета волана;
- 4) нападающая траектория полета волана; 5) короткая быстрая траектория полета волана; 6) короткая близкая траектория полета волана.

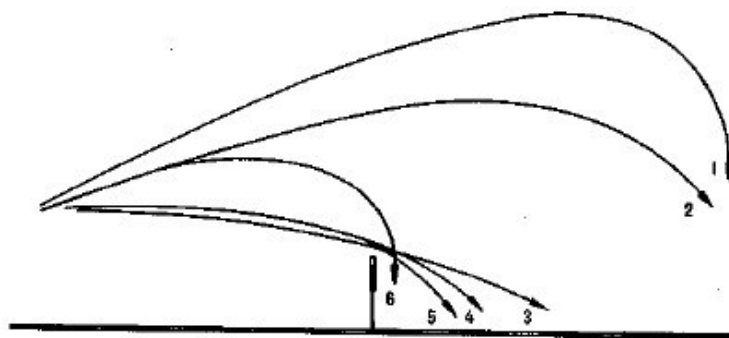


Рис. 8. Траектории полета волана из средней и задней зоны площадки:

- 1 – высокая; 2 – высокая атакующая; 3 – плоская; 4 – нападающая;
5 – короткая быстрая; 6 – короткая близкая

Высокий удар (высоко-далекий) – траектория полета волана по восходящей, затем волан опускается за принимающим, на задней линии площадки. Его часто используют, чтобы выиграть время в трудной ситуации и успеть занять удобную позицию в центре поля.

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

Этот элемент выполняется в задней части площадки. Чтобы выполнить правильный замах, нужно подойти к подлетающему волану, сделав шаг правой ногой назад, подняв при этом левое плечо. Рука с ракеткой удерживается перед грудью, левая поднимается вверх, в сторону подлетающего волана. Разворачивая туловище левым боком к сетке, как бы закручивая его вокруг вертикальной оси, спортсмен накапливает энергию, которая потом реализуется при вынесении правого плеча вперед. Плечи разворачиваются вправо, локоть поднимается вверх, рука с ракеткой чуть выпрямляется в локтевом суставе, наиболее оптимальный угол в этот момент 90-100°. Далее рука сгибается в локтевом суставе, заводится за голову и опускается за спиной, ракетка в этот момент свободно висит. Мышцы находятся в растянутом состоянии. Поза напоминает натянутый лук.

При выполнении замаха необходимо следить, чтобы кисть, как и в предыдущих ударах, несколько опережала движение головки ракетки.

Основная ударная фаза начинается из позы «натянутого лука», раскручиванию туловища в направлении, противоположном отведению правого плеча при замахе, способствует величина и разница угла поворота таза и плечевого пояса. Энергичное выбрасывание правого плеча вперед заканчивается быстрой остановкой этого поступательного движения. В момент встречи ракетки с воланом рука с ракеткой, продолжая с ускорением разгибаться, реализует энергию, накопленную при замахе, в удар. Происходит это в точке, находящейся над центром тяжести или чуть впереди. Заключительная фаза удара называется *проводка*. Выполняется правым плечом, рукой с ракеткой в направлении выбранной цели в плоскости заключительной части петли.

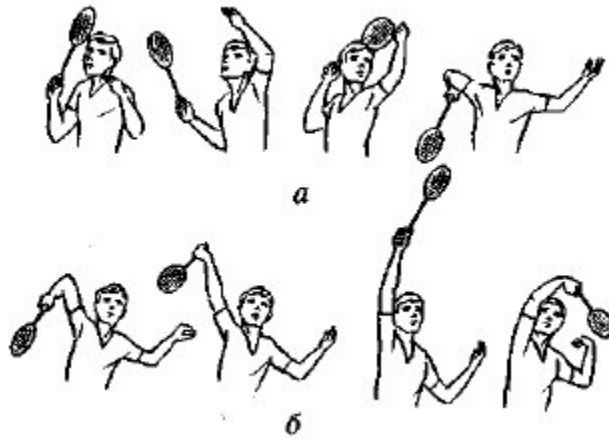


Рис. 9. Высокодалекий удар *а* – замах; *б* – удар над головой

Работа ног при выполнении высокого атакующего удара. Отбежав назад, следует занять следующую позицию: правая нога сзади, левая чуть впереди.

Стопы располагаются таким образом: левая образует угол $20-30^{\circ}$ по отношению к линии проводки, а правая образует угол с той же линией $80-100^{\circ}$. Центр тяжести в начальной фазе замаха находится над левой стопой или распределен равномерно, в конечной фазе замаха – над головой. К моменту завершения ударной фазы левая нога подтягивается к правой ноге. Если удар выполняется в безопорном положении, то левая нога ставится на место правой или чуть дальше, к задней линии. Такая работа ног позволяет лучше сохранить равновесие, вывести ЦТ вперед, быстрее вернуться в игровую стойку. Расположение стоп к этому моменту изменяется. Стопа левой ноги располагается за правой, общий угол, образованный стопами, смещается влево, воображаемая линия, проведенная через пятку и носок правой ноги, совпадает с линией проводки.

Основные ошибки:

- 1) удар произведен с падением туловища назад;
- 2) туловище параллельно сетке. Эта ошибка обычно сопровождается неправильной хваткой, ударом согнутой рукой в стороне от туловища;
- 3) торопливый удар – медленная работа ног, ошибка или запаздывание с замахом;
- 4) точка удара слишком далеко над головой, нет движения туловища вперед с ударом, нет кистевого движения (слишком сжаты пальцы рук на ручке ракетки).

Плоский удар. Этот технический прием относится к атакующим, как правило, выполняется из средней и реже задней части площадки, на среднем уровне высоты, сбоку от игрока и используется для ускорения или завершения игры. Волан летит некоторую часть пути параллельно плоскости, как правило, почти над сеткой, а затем, постепенно снижаясь, падает в задней зоне площадки. Применяется часто в парных играх, как подготовительный удар, при переходе от защиты к нападению, а также для того, чтобы заставить сдвинуться противника из центральной позиции в сторону.

Для выполнения удара нужно сначала сделать правильный замах ракеткой. Для этого, сделав шаг правой ногой в сторону и чуть назад, спортсмен отводит правое плечо, рука тоже отводится назад. Происходит своеобразное скручивание вокруг вертикальной оси, которое в идеальном случае пересекает ЦТ. Все тело напоминает пружину, один конец которой оттянут. Удар начинается с последовательного раскручивания всех частей туловища. Вначале разворачиваются плечи, влево, затем выпрямляется рука и наконец запястье с ракеткой. Ломаная линия, образованная всеми составляющими, распрямляется и к моменту удара образует одну прямую, совпадающую с плоскостью удара. При выполнении этих ударов – короткая линия проводки перпендикулярна плоскости удара.

Основные ошибки при выполнении плоского удара:

- 1) плечи расположены параллельно сетке;
- 2) работа ног медленная, во время удара одна нога оторвана от пола;
- 3) замах слишком короткий – попытка ударить только одной кистью;
- 4) удар по волану производится прямой рукой;
- 5) волан ударяется слишком близко от туловища.

Одним из сложных ударов является удар закрытой стороной ракетки над головой.

Удары над головой закрытой стороной ракетки (бэкхэнд). Как правило, этот удар выполняется спортсменами, когда волан направляется в дальний левый угол площадки, когда спортсмен не успел отбежать назад для удара над головой открытой стороной ракетки, и считается наиболее сложным в техническом исполнении. И для того, чтобы не оказаться в еще более затрудненном положении, он вынужден выполнить удар над головой закрытой стороной ракетки, выиграв время, которое потребовалось для подготовки к удару. Выполнив удар, спортсмен быстро возвращается в центральную

позицию. Несмотря на то, что этот удар не такой активный, как удар над головой открытой стороной ракетки, многие игроки в совершенстве владеют этим техническим элементом, значительно обогащая, таким образом, свой арсенал. Чтобы выполнить удар над головой закрытой стороной ракетки, прежде всего нужно встретить волан как можно раньше, т. е. высоко и близко у сетки, так, чтобы направить его сверху вниз. Наиболее удобная позиция для такого варианта удара: спиной к сетке, правая нога располагается ближе к задней линии, а левая – ближе к сетке.



Рис. 10. Исходное положение при выполнении удара слева над головой

Подготовительная фаза для совершения удара, начинается уже с шага правой ноги назад, поворота туловища спиной к сетке, а также с изменения хвата ракетки. При игре закрытой стороной ракетки основную нагрузку несет большой палец. Выполняя основную ударную фазу, вы начинаете разгибать ноги и, поднимая локоть, опускаете запястье вниз, обгоняя его локтевым суставом, таким образом, создаете условия для максимального разгона ракетки. Для того чтобы усилить этот разгон и полнее использовать силу разгибателей кисти, в момент замаха запястье сильно скручивается (супенируется) ладонью. Далее рука в локтевом суставе с ускорением выпрямляется, а кисть раскручивается и разгибается. Рука с ракеткой в момент удара полностью выпрямлена. Проводка волана как таковая отсутствует.

Основные ошибки:

- 1) неправильное положение ног перед ударом;
- 2) рука выпрямлена до выполнения удара, короткий замах;

- 3) прием волана ниже верхней точки;
- 4) недостаточное скручивание кисти руки.

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

Основное его преимущество состоит в максимально возможной скорости полета волана, т.е. минимизация времени нахождения волана в воздухе после удара ракеткой до приземления его на площадке соперника. Задача игрока, выполняющего смеш, состоит в том, чтобы соперник опоздал хотя бы на сотые доли секунды к летящему волану и не смог технично выполнить защитный удар, т.е. допустил незначительную ошибку в расчете высоты, дальности и точности ответной траектории полета волана. Однозначно, что смеш является самым энергозатратным ударом, т.к. практически всегда выполняется в прыжке при участии большинства мышечных систем спортсмена, и волан летит по кратчайшему пути низко над сеткой с максимально возможной скоростью.

Основные ошибки при выполнении смеша:

- 1) удар производится по волану не в наивысшей точке;
- 2) попытка удара по волану вниз, используя согнутую руку за счет лишь одной кисти;
- 3) потеря мощности за счет чрезмерного сжимания рукоятки ракетки и неотведения кисти;
- 4) подтягивание туловища вверх – при этом удар совершает только одна рука.

При игре на площадке во время соревнований по бадминтону спортсмены тратят много энергии на передвижения. Нужно учитывать, что длина площадки намного больше, чем ширина. Точные высокие удары заставляют противника отбегать до самого конца площадки, а точные, выверенные до сантиметров удары на сетку заставляют его быстро прибежать к сетке. Такие удары принято называть короткими или укороченными ударами.

Укороченный удар можно разделить на два типа ударов: медленные короткие, выполняемые мягко, с пассивным движением кисти, как правило волан приземляется недалеко от сетки. И быстрые короткие удары, при этом волан опускается от сетки несколько дальше, но достигает цели гораздо быстрее. Эти удары заставляют соперника сдвигаться к сетке и допускать ошибки в передней зоне площадки. Кроме того, они подавляют активные действия противника, заставляют сыграть его снизу и использовать малоэффективные ответные удары.

Срезка – атакующий удар сверху в переднюю зону площадки. Удар производится сбоку по головке волана с внешней или внутренней стороны.

Укороченный удар выполняется слитно, но при рассмотрении техники его удобно разбить на три фазы – подготовительную, основную и заключительную. В подготовительную фазу входит перемещение в исходную позицию для удара и замах с разворотом туловища и отведением руки. Основная фаза является главной в ударном движении и длится от начала движения навстречу волану до момента его отделения от струнной поверхности. Наконец, заключительная фаза – это свободное завершение удара и быстрая подготовка к последующим действиям. Делается шаг правой ногой назад, затем замах рукой с ракеткой, кисть при этом согнута, обод ракетки опущен, образуя угол между ракеткой и предплечьем около 120° , локоть отводят вправо–вбок почти на уровень плеча. Правую ногу ставят как можно ближе к предполагаемому месту падения волана, слегка сгибая, чтобы увеличить силу отталкивания. Спортсмен начинает удар. Вперед пошло правое плечо, а за ним предплечье и кисть. Обод ракетки остался сзади – начинается разгон в «петле». Правая нога выпрямляется в толчке, подбрасывая тело спортсмена в воздух. Игрок оказывается в «положении натянутого лука». Ракетка касается волана в высшей точке. Кисть совершает короткий удар на сетку, локоть при этом направлен вниз и вперед. В завершающей фазе спортсмен выносит левую ногу и делает энергичный шаг правой в сторону центра поля.

Основные ошибки:

- 1) прием волана позже, чем в высшей точке;
- 2) локоть во время удара отведен в сторону;
- 3) спортсмен не разворачивает корпус во время удара;
- 4) в завершающей фазе удар совершается не кистью, а предплечьем.

Работа ног и передвижения по площадке:

- 1) основа правильного производства удара;
- 2) позволяет вес тела «бросить» в удар;
- 3) удар надо производить при правильной постановке ног;
- 4) избегайте инерции – стойте с поднятыми пятками, ноги слегка согнуты в коленях на ширине плеч;
- 5) избегайте, если возможно, быть обманутым во время движения. Не стойте на месте и не «любуйтесь» своим ударом;
- 6) стойка зависит от направления предполагаемого движения к подлетающему от противника волану.

Запомните важные моменты в игре:

- 1) скоростное передвижение по площадке;
- 2) встречайте волан как можно раньше и как можно выше;
- 3) смотрите на волан во время удара;
- 4) будьте внимательны в соблюдении баланса;
- 5) атака и еще раз атака;
- 6) «убивайте» волан, не церемонясь;
- 7) держите ракетку ободом вверх, руки перед собой приподнятыми;
- 8) возвращайтесь всегда в центр площадки, выполнив удар.

Тактическая подготовка

Чтобы научиться играть в бадминтон, мало изучить технику ударов и траектории полета волана, необходимо понимать, как правильно построить игру. Для этого нужно изучить тактику игры в бадминтон. Первое и основное – это, конечно, подача. Она должна занимать одно из важнейших мест в тактическом построении вашей игры. Правила бадминтона в значительной мере ограничивают активность подающего, заставляя его проводить первый удар в направлении снизу – вперед. Может показаться, на первый взгляд, что это сразу должно ставить игрока в неудобное положение и дать принимающему шансы на быстрый выигрыш. Однако на практике не совсем так. Более того, квалифицированный спортсмен, в совершенстве владеющий этим приемом, каждой подачей может ставить перед противником сложные задачи. Причем иногда очки выигрывают непосредственно после первого удара. Основой в одиночной игре является высокая подача.

Так как площадка больше в длину, нежели в ширину, то основная игра строится на том, чтобы заставить противника двигаться вдоль площадки и в этом направлении искать его ошибки и, следовательно, основными ударами должны быть высоко-далекие и короткие

(укороченные) удары. В основном игра строится на ударах в свободную зону, т. е. зону, где нет противника. Таким образом, необходимо каждый последующий удар выполнять в сторону от предыдущего удара. Например, свеча в задний левый угол, короткий в правый ближний угол, затем снова свеча на задний левый угол и так далее, пока противник не ошибется.

Поступая так все время, вы не застанете врасплох своего противника и, хотя ему придется пробегать большие отрезки по площадке, вы никогда не поставите в тупик такой игрой. Отсюда следующие изменения – повтор того или иного удара с тем, чтобы создать неопределенность у противника – какой удар ждать, какой удар следующий. Например, высоко-далекий удар в задний левый угол, высоко-далекий удар в правый задний угол, короткий в левый передний угол и т. д.

Такое ведение игры подскажет вам слабые места противника в передвижении по площадке и эффективности ударов, произведенных им. При этом даст возможность использовать слабые места игрока. Тем не менее, стоит помнить основной принцип создания «свободной» зоны. Все это основывается на вашей способности производить удар из любой точки вашей площадки в любую точку площадки противника. Поэтому совершенствуйте технику ударов.

Когда вы находитесь в сложном положении, выполняйте высоко-далекий удар как можно выше, насколько позволит потолок в зале, чтобы выиграть время и подготовиться к продолжению розыгрыша. Но если вы контролируете ситуацию, то рекомендуется выполнять атакующие высоко-далекие удары таким образом, чтобы волан пролетал за пределами досягаемости поднятой вверх ракетки противника. После каждого удара следует возвращаться в игровой центр площадки – это обязательное правило.

Что нужно помнить во время игры?

1. Будьте собраны, предельно внимательны до конца игры. Помните: как бы велико ни было ваше преимущество, надо бороться до конца с полной отдачей.

2. Серьезно относитесь к любому противнику. Законом игры должно быть серьезное отношение к любому противнику.

3. Не обращайтесь внимания на ошибки судей.

4. Анализируйте свои действия и действия противника во время игры.

Как известно, существуют в бадминтоне не только одиночные

игры, но так же и парные. Ведение игры в парной категории отличается от ведения игры в одиночной категории многими моментами. Прежде всего это, конечно же, подача, в одиночной категории подачи в основном высокие, а в парной категории основной вид подачи – короткая (низкая). Это не позволяет противнику активно принимать подачу. Если подача направлена к центру, то такая подача сужает угол ответного удара. Чтобы затруднить прием подачи сильно выдвинувшемуся вперед противнику, можно подать высокую подачу, но при этом начальные фазы подачи должны быть одинаковыми.

Используйте плоскую и, как разнообразие, полу высокую подачу, особенно против игрока со слабым смешем.

Подающий игрок после подачи должен поднять ракетку вверх (атакующая стойка) и быстро двигаться вперед к сетке, чтобы как можно раньше встретить волан, посланный противником на сетку. Сильно пробитый волан в ответ на вашу подачу должен принимать ваш партнер. Если же вы подали высокую подачу, вы должны принять защитную стойку. Тот, кто бьет смеш, должен атаковать по линии – это самый короткий и быстрый путь к ожиданию слабого ответа противника. Партнер бьющего смеш должен «убить» слабый ответ противника или продолжить атаку игрой на сетке, если противник ответит ударом на сетку. Нельзя обрывать атаку, из-за небрежности подняв волан ударом наверх. Лучше смеш, нежели короткий удар. Цельтесь прямым ударом в центр площадки. Не бейте по диагонали, если там нет свободной зоны. Удары по диагонали выводят из игры вашего партнера, находящегося в зоне сетки. Принимающий подачу должен атаковать на хорошо сбалансированной позиции, он должен быть готовым к удару в прыжке.

Встречайте волан как можно ближе к сетке и как можно выше, «добивайте» слабую низкую подачу. Но если подача произведена хорошо, то продолжайте атаковать аккуратным ответом:

- 1) в пол поля к боковым линиям;
- 2) в грудь партнера подающего; 3) как можно ближе к сетке.

«Убивайте» смешем высокую подачу – прямо или по линии. Если в этой подаче вас поставили в затруднение, то выполняйте свечу назад подальше. Если атака сорвалась, то игрок, находящийся у сетки, должен двинуться назад в удобную для него сторону, а его партнер займет противоположную сторону площадки. Если противник пробил свечу по центру, то отвечать на этот удар должен тот, кто может ответить открытой стороной ракетки.

Игры и игровые упражнения с элементами бадминтона для групп НП

1. Игра «Салки с воланом»

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

Содержание игры. Бросая волан в игроков, водящие стараются осалить их. Бросив волан, водящий, в случае промаха, бежит за ним, подбирает его и опять бросает, и т. д. Броски выполняются с того места где подобрали волан. В случае попадания игрок меняется ролями с водящим.

Правила игры:

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

2. Игра «Закинь волан»

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

Содержание игры. По сигналу игроки с воланами выполняют бросок за сетку. Игроки другой команды подбирают воланы и выстраиваются аналогично первым игрокам. По сигналу вторая команда выполняет бросок. Команда, в которой было больше переброшено воланов, получает одно очко. Теперь игроки располагаются на расстоянии 2,5–3 м от сетки и повторяют броски. Так с каждым разом игроки отходят от сетки все дальше и дальше. Делают это до тех пор, пока никто не сможет перебросить волан или будут перебрасывать лишь отдельные игроки.

Правила игры:

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

3. Игра «Очисти свой сад от камней»

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

Содержание игры. По сигналу игроки начинают бросать воланы на сторону противника, стараясь освободить от них свою половину.

Побеждает команда, у которой после сигнала останется меньше воланов.

Правила игры:

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

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

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

Правила игры:

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

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

5. Игра «Волан по кругу»

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

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

Правила игры:

1. Волан подбивается ударами снизу как можно выше.
2. Игрок, уронивший волан, получает штрафное очко.

3. Игра проводится в течение времени, определенного преподавателем (от 30 с до 2 мин).

4. Выигрывает тот игрок, который допустил наименьшее количество падений волана.

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

6. Эстафета

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

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

Правила игры:

1. Бег начинается по сигналу руководителя.

2. Нельзя нести волан на ракетке.

3. При падении волана на пол, движение начинается с места касания воланом пола.

4. За нарушение насчитываются штрафные очки.

7. «Вышибалы подачи»

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

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

Правила игры:

1. При попадании в водящего воланом он получает штрафное очко, и игра продолжается.

2. Водящий через определенное время меняется по очереди с одним из игроков.

3. Побеждает игрок, имеющий меньше количество штрафных очков.

8. «Вратарь»

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

Содержание игры. Игрок с ракеткой встает в ворота, а другой выполняет броски волана с расстояния 4–5 м. Вратарь старается не пропустить в ворота волан, отбивая его ракеткой.

Правила игры:

1. Выполнив 5–6 бросков, игроки меняются местами.

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

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

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

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

9. «Падающий волан с ракеткой»

Подготовка. Игроки располагаются с разных сторон сетки.

Один игрок стоит у сетки, второй – на расстоянии 2–3 м от нее.

Содержание игры. Игрок у сетки вытягивает руку с воланом за сетку и удерживает его на уровне головы или плеч. Второй игрок с ракеткой в руке в игровой стойке. Первый отпускает волан, как при подаче, и он свободно падает. Второй игрок старается подыграть волан ракеткой, не дав ему коснуться пола.

Правила игры:

1. За упавший на пол волан, игрок получает штрафное очко.

2. Выполнив упражнение 3–4 раза, игроки меняются местами.

3. Если волан все время подыгрывают, то расстояние до сетки постепенно увеличивают.

Вариант 2. Игрок должен перебить волан за сетку.

10. «Кто выше и быстрее?»

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

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

Варианты упражнений:

1. Последовательно касаться правой рукой пола и левого плеча.

Учитывается количество касаний плеча.

2. Последовательно касаться ладонями одноименных коленей и хлопать в ладоши. Учитывается количество хлопков.

3. То же, но касаться разноименных коленей.

4. Имитация прыжков со скакалкой. Учитывается количество прыжков.

5. Прыжки со скакалкой. Перед броском волана скакалка находится в противоположной руке. Учитывается количество прыжков.

6. Приседания с полным выпрямлением ног в стойке. Учитывается количество полных приседаний.

7. Бег на месте. Учитывается количество пар шагов.

Правила игры:

1. При касании воланом пола упражнение заканчивается.

2. Игрок получает столько очков, сколько раз выполнит упражнение. Затем выполняет второй игрок.

3. Побеждает тот, у кого будет больше очков.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности Узбекистану, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, коллектива педагогов.

Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта - оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов Узбекистана есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров, руководителей спорта в регионах и общественных организаций на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей: а) развития качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Узбекистана; б) подготовки профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную бадминтону за победу во имя Родины.

В связи с этим главная цель воспитания заключается в формировании у занимающихся высоких моральных качеств, преданности Государства, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; развития качеств личности гражданина Узбекистана, формирования моральной и психической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верности спортивному долгу, гордости и ответственности.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Указанная цель воспитания предопределяет место, роль и статус организаторов воспитательного процесса, непосредственно занимающихся его анализом, прогнозированием возможного развития воспитательного процесса на перспективу, планированием воспитательных мероприятий, координацией деятельности органов управления и ответственных лиц за вопросы воспитательной работы среди спортсменов, контролем и оценкой морально-психологического состояния спортсменов.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от длительности восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На УТ этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-

биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие, значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Бадминтон, как спортивная дисциплина, представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса бадминтона, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе по бадминтоне.

Инструкторская практика.

Учащиеся учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования обучения могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах.

Со второго года обучения занимающиеся в УТГ должны уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером. С третьего года обучения необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в технике исполнения ими отдельных приемов. Занимающиеся должны уметь составлять конспект занятий и проводить вместе с тренером разминку в группе, совместно с тренером принимать участие в судействе учебных игр в своей группе.

На четвертом году обучения в учебно-тренировочных группах занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами более младшего возраста. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

На первом году обучения в группах спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими

занимающимися, помогать тренеру в разучивании отдельных упражнений, приемов с юными спортсменами в младших возрастных группах.

По судейской практике учащиеся должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности судьи игры, секретаря и судьи на линии.

Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны самостоятельно проводить разминку, уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования технических элементов и приемов.

Занимающиеся в группах СС должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри школы. На третьем году обучения этапа спортивного совершенствования учащиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания судьи по спорту.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

1. Общие требования охраны труда.

1.1 К занятиям по бадминтону допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2 При проведении занятий по бадминтону возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

-травмы при столкновениях и нарушениях правил проведения игры, при падении на мокром, скользком полу или площадке.

-занятия по игре в бадминтон должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой поверхностью.

-при проведении занятий по бадминтону должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

-тренер и спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

-при каждом несчастном случае со спортсменами тренер обязан немедленно оказать первую помощь пострадавшему.

- в процессе занятий тренер и спортсмены должны соблюдать правила проведения игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

2. Требования охраны труда перед началом занятий.

- тщательно проветрить спортивный зал.

- проверить надежность установки и крепления стоек и другого спортивного инвентаря.

-убедится в отсутствии посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

-добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера.

-иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий.

-убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

-тщательно проветрить зал.

-снять спортивную форму и спортивную обувь.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Врачебный контроль за состоянием здоровья занимающихся и их физическим развитием является обязательным и проводится врачебно-физкультурными диспансерами. На каждого спортсмена заводится и заполняется медицинская карта установленного образца и индивидуальная карта спортсмена. Для детей, занимающихся в группах начальной подготовки или тренировочных (1-го или 2-го года обучения), предусматривается районное диспансерное обследование один раз в год. В него включены сдача основных анализов и осмотр занимающихся избранным видом спорта врачами-специалистами. Кроме того, накануне соревнований дети проходят текущий осмотр врача-терапевта для получения справки по допуску к соревнованиям. Учащиеся тренировочных групп (свыше 2-х лет) и групп совершенствования спортивного мастерства проходят углубленное медицинское обследование (районное или городское) два раза в год по программе диспансеризации, куда входят обязательные функциональные пробы (обследование) с нагрузкой. Члены сборной команды проходят углубленные медицинские обследования (УМО), этапные комплексные обследования и текущие обследования в городских врачебно-физкультурных диспансерах или спортивно-медицинских центрах по специально разработанной программе, включающей допинг-контроль. Задача этих обследований определить функциональную подготовку и состояние здоровья спортсменов после каждого этапа тренировок или перед ответственными соревнованиями. В случае появления симптомов перенапряжения назначается лечение, восстановительные мероприятия, отдых, даются практические рекомендации.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
1. Нормативная часть учебной программы	4
1.1 Основные этапы подготовки	4
1.2 Общие требования к организации учебно-тренировочной работы	8
1.3 Контрольно-переводные нормативы	8
2. Методическая часть программы	16
2.1 Организационно-методические указания	16
2.2 Структура тренировочного занятия	17
2.3 Примерные практические занятия	18
2.4 Циклы спортивной тренировки. Структура годичных и многолетних циклов	21
2.5 Этапы спортивного совершенствования	37
2.6 Учебные планы по этапам подготовки	42
2.7 Индивидуальные планы	55
2.8 Теоретическая подготовка	57
2.9 Общая физическая и специальная подготовка	59
2.10 Техническая подготовка	76
2.11 Тактическая подготовка	93
2.12 Игра и игровые упражнения	96
2.13 Воспитательная работа и психологическая подготовка	101
2.14 Восстановительные средства и мероприятия	103
2.15 Инструкторская и судейская практика	105
2.16 Требования к технике безопасности	106
2.17 Врачебный контроль	108

ЛИТЕРАТУРА

1. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. 2012г
2. Рыбаков Д.П.; Штильман М.И. Основы спортивного бадминтона. 1980г
3. Смирнов Ю.Н. Бадминтон. Учебник 1989г
4. Горячев А.П. Бадминтон. Примерная программа 2010г
5. Давыдов Д. Техника и тактика бадминтона 1995г
6. Глебович Б.В. Программа для внешкольных учреждений 1986г
7. Лифшиц В.Л. Бадминтон: ступени мастерства 1986г
8. Волков В.М Спортивный отбор. 1983г
9. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. 1980г

Катеринич Я. И, Смирнова А. Ф

ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ПО
БАДМИНТОНУ

Подписано к печати 10.04.2021 г.
Формат 60x84 ¹/₁₆, шрифт «Times New Roman»,
Офсетная бумага
Объём 7 п.л. Тираж 50 экз. заказ № 115
Издательство «UMID DESIGN»
Отпечатано в типографии «UMID DESIGN»
г. Ташкент, улица Навои, 22