



ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
УПРАВЛЕНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ
КВАЛИФИКАЦИИ

Кафедра «Физвоспитание»

Учебное пособие по дисциплине

«Физическая культура»

Управление тренировочным процессом в бадминтоне. Рекомендации по проведению спортивного отбора и содержанию занятий, направленных на теоретическую, практическую, техническую, тактическую и психотехническую подготовку спортсменов для организации занятий секции дополнительного образования по бадминтону в ДГТУ

Авторы

Иванова Ю.А.,
Иванова А.А.

Ростов-на-Дону, 2016



Аннотация

В работе затрагиваются основные вопросы, связанные с планированием и содержанием занятий, направленных на теоретическую, практическую, техническую, тактическую и психотехническую подготовку спортсменов, для организации секции дополнительного образования по бадминтону. Учебное пособие рассчитано на широкий круг читателей - специалистов в области физической культуры, тренеров, спортсменов, любителей игры в бадминтон.

Авторы

преподаватель Иванова Ю.А.,
преподаватель Иванова А.А.



Оглавление

Введение	4
1. Рекомендации по проведению отбора	6
Описание тестов-упражнений разработанных на основных компонентах игры	7
Тест 1. Оперативное мышление.....	7
Тест 2. Быстрота реакции на неожиданность появления предмета.....	7
Тест 3. Скорость перемещения на площадке	8
Тест 4. Ловкость (жонглирование).....	9
Тест 5. Гибкость плечевого пояса	9
Тест 6. «Скорость одиночного движения»	10
Тест 7. «Подача»	11
Тест 8. Прием подачи	12
Тест 9. Игровые комбинации	12
Тест 10. Челночный бег 3 x 10 метров	12
Тест 11. Прыжки через скакалку.....	12
Тест 12. Отжимание в упоре лежа (на пальцах)	12
2. Рекомендации по содержанию теоретических знаний.15	
3. Рекомендации по содержанию практических занятий.18	
3.1. Общая физическая подготовка (ОФП).....	18
3.2. Специальная физическая подготовка (СФП)	24
4. Рекомендации по содержанию ЗАНЯТИЙ, направленных на техническую подготовку	29
5. Рекомендации по содержанию занятий направленных на тактическую и психотехническую подготовку бадминтонистов.....	35
Рекомендуемая литература	38
Список литературы	39

ВВЕДЕНИЕ

Спортивный бадминтон – атлетическая игра, требующая от спортсмена большой выносливости, силы, ловкости, быстроту реакции, способность быстро передвигаться при сохранении точности движений. Это игра с безграничным арсеналом технических и тактических приемов. Движения спортсмена во время игры в бадминтон включают в себя элементы различных видов спорта: прыжки, бег, повороты, удары, выпады и т.д. и все это в быстром темпе. В результате создается равномерная нагрузка на все группы мышц.

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

Воспитанники секции бадминтона участвуют в соревнованиях различного уровня. Соревнования рассматриваются как продолжение учебного процесса. Основной формой организации занятий секции дополнительного образования в образовательном учреждении является секционная форма. Занятие по бадминтону состоит из вводно-подготовительной части, включающая упражнения общей и специальной подготовки, основной части, направленной на обучение технических приемов в бадминтоне, тактических действий игрока на площадке и игры в бадминтон по правилам, и заключительной части, включающей упражнения с воланом. Задачи секции заключаются в содействии физическому развитию студентов, воспитанию гармонично развитых личностей.

Оценка эффективности занятий по бадминтону.

— Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по бадминтону;

— Оценка основных технических приемов игры (стойки, подачи, удары, передвижение по корту);

— Способы выявления и устранения ошибок в бадминтоне;

— Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб;

— Оценка физической работоспособности;

— Оценка индивидуального здоровья;

Физическая культура

- Тестирование специальных физических качеств в бадминтоне;
- Оценивать физическую работоспособность с применением пробы PWC 140;
- Оценивать индивидуальное здоровье по показателям пробы «Руфье»;
- Тестирование специальных физических качеств в бадминтоне.

1. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ОТБОРА

Очень трудно применить в бадминтоне любые из применяемых методов отбора – от аппаратного тестирования и до экспертных оценок. Волевой характер единоборцев, тактическое мышление игроков, выносливость стайеров, умение шахматистов прогнозировать комбинации – и всё это в очень коротком промежутке времени – должны быть у высококлассного бадминтониста. Скорость полёта волана достигает 400 км/час на очень короткой дистанции (длина бадминтонной площадки – 13,4 метра), и за это время нужно:

- среагировать;
- увидеть волан;
- точно определить направление полёта;
- определить точку встречи с ракеткой;
- переместиться и занять правильную позицию ногами, туловищем;
- сделать правильный быстрый замах;
- произвести удар с учётом силы поворота обеих рук, кисти бьющей руки, угла и траектории полёта волана;
- видеть на противоположной стороне площадки расположение одного или двух соперников;
- спрогнозировать их ответ;
- стремиться занять устойчивую позицию именно в той части своей площадки, куда соперником будет направлен волан.

Для проведения отбора предлагается провести тестовые упражнения, позволяющие определить разностороннее развитие физических качеств и степень овладения умениями и прикладными навыками, резервы здоровья и физической работоспособности, на координацию (перемещение по площадке со сменой мест), развитие скоростных качеств (челночный бег 3 x 10 метров), развитие прыжковых умений и навыков (прыжки через скакалку за 1 минуту, прыжки с места).

ОПИСАНИЕ ТЕСТОВ-УПРАЖНЕНИЙ РАЗРАБОТАННЫХ НА ОСНОВНЫХ КОМПОНЕНТАХ ИГРЫ

Тест 1. Оперативное мышление

Успех в игре в бадминтон зависит от умения игрока предугадать ответные действия партнера, что находится в прямой зависимости от уровня оперативного мышления. Студенты, обладающие быстрым мышлением, всегда находятся в более выгодном положении с точки зрения решения тактических задач и экономии энергии. Определить развитие данного качества можно с помощью игры «Тройка». Испытуемому предлагается, быстро двигая фишками, поставить их в указанное положение (схема) исходя из трех вариантов. Необходимо фиксировать число ходов и время, затраченное на решение каждого варианта. Учитывается время решения трех задач.

Карточка для определения оперативного мышления

1	2	3

3		2
	1	

3	2	1

2	1	
	3	

Тест 2. Быстрота реакции на неожиданность появления предмета

(Рис.1). Обладая этим качеством, бадминтонист может добиться преимуществ в игре. Для определения уровня развития данного качества можно использовать следующий тест. На стене мелом чертят прямоугольник 2 x 1.5 метра. Нижняя черта находится на расстоянии 1.5 метра от пола. Испытуемый становится на расстоянии 4 метра от стенки по центру прямоугольника. Тренер или партнер, стоя за его спиной на расстоянии 2 метра, бросает теннисные мячи с максимальной силой. Броски направляют в разные точки прямоугольника. Количество бросков – 10. Фиксируется количество пойманных мячей.

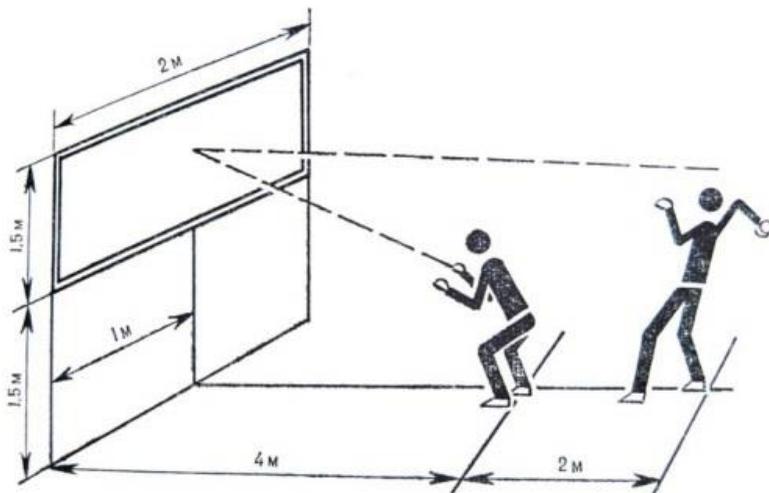


Рис.1

Тест 3. Скорость перемещения на площадке

(Рис.2). Одним из важнейших качеств бадминтониста является скорость передвижения по площадке. Чем она выше, тем больше времени остаётся на подготовку и выполнение удара, на решение тактических задач. Для определения скорости передвижения испытуемым предлагается преодолеть расстояние 5 м. Заняв исходную позицию на линии 1, спортсмен пробегает с максимальной скоростью до линии 2. Коснувшись носком любой ноги этой линии, он начинает передвигаться спиной к линии 1. Движение считается законченным в момент выхода за линию 1. Время хождения всей дистанции фиксируется секундомером.

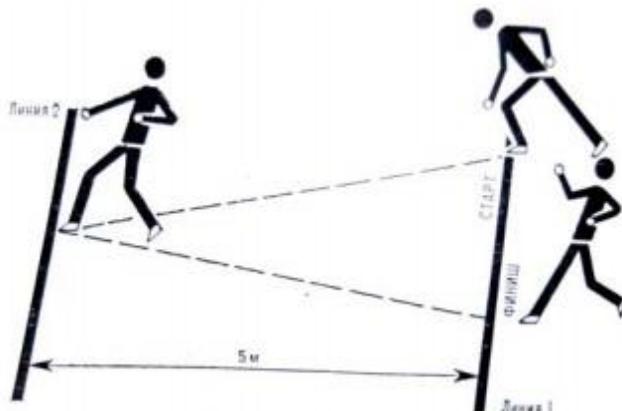


Рис. 2.

Тест 4. Ловкость (жонглирование)

Ловкость - специфическое качество. Можно отличиться хорошей ловкостью в гимнастике и плохой в спортивных играх. Так как ловкость не имеет единого критерия оценки, то в каждом отдельном случае выбирают тот из них, который характерен для данного вида спорта. В бадминтоне испытуемому предлагаются выполнить жонглирование воланом (две попытки).

Тест 5. Гибкость плечевого пояса

(Рис.3) Удары сверху являются основным оружием бадминтониста. По полученным нами данным, на их долю приходится 65% всех ударов, выполняемых в игре. Эффективность ударов сверху в значительной мере зависит от гибкости плечевого пояса игрока. Для определения этого качества предлагается тест, в котором испытуемый, взяв хватом сверху гимнастическую палку, выполняет выкрут назад вперед. После выполнения упражнения фиксирует ширину хвата по делениям, нанесённым на палку.



Рис. 3

Тест 6. «Скорость одиночного движения»

(Рис. 4) Заключительной фазой подготовительных действий является удар ракеткой по волану. Высокая скорость одиночного движения способствует эффективному выполнению технических приёмов в защите и нападении. Спортсмен, выполняющий ударное движение в более короткий промежуток времени, всегда имеет преимущество - оно определяется большей скоростью вылета волана, а это создаёт благоприятные условия для оперативного решения тактических задач в одиночных и особенно в парных играх. Для определения скорости одиночного движения предлагается следующий тест. В вытянутых на уровне плеч руках тренер держит по одному теннисному мячу. Испытуемый стоит напротив в позе готовности. Тренер выпускает один из мячей без всякой очередности и последовательности. Испытуемый должен поймать падающий мяч хватом сверху. Предоставляется 10 попыток. Данную группу тестов с успехом можно использовать для получения данных об эффективности тренировок.



Рис. 4

Тест 7. «Подача»

Испытуемый выполняет поочередно по десять подач - коротких, плоских, высоко-далёких из левого или правого поля во- определённые зоны.

ТЕСТ

для определения технического мастерства и уровня тренированности спортсмена

	сетка	1	6	7
		2	5	8
	4		9	
		3	10	

Тест 8. Прием подачи

Этот тест проводят сериями из десяти попыток каждая. Последовательность выполнения приёма устанавливает тренер. Приём коротких подач в зоны сетки 1 и 2, в зоны задней линии площадки 7, 10 и их чередование. Прием плоских подач коротким ударом в зоны 1 и 2 или падающим ударом в зоны 3 и 6, высоким ударом – в зоны 7, 8 или 9, 10.

Тест 9. Игровые комбинации

Точность выполнения различных технических приемов игры помогает определить специальная разметка, выполненная на игровом поле. Перед выполнением каждого технического приема необходимо провести соответствующую разминку с воланом в течение 3 – 5 минут. Испытуемый выполняет поочередно по десять подач – коротких, плоских, высоко-далеких из левого или правого поля в определенные зоны (1.2.3.4.5.6.7.8.9.10).

Тест 10. Челночный бег 3 x 10 метров

В зале отмеряется размечается отрезок длиной 10 метров с линией старта и финиша. Два кубика лежат на линии старта. По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и занимает стартовую позицию. По команде «Внимание!» берет в руку кубик. По команде «Марш!» бежит с кубиком до конца отрезка и кладёт его на линию финиша, возвращается за вторым кубиком и также кладет его на линию финиша. Броски кубика и размещение его до линии финиша запрещается. Секундомер выключается в момент, когда второй кубик коснется пола.

Тест 11. Прыжки через скакалку

Упражнение выполняется с вращением скакалки вперед на количество выполненных прыжков на двух ногах. При касании ног скакалкой и вынужденной остановке занимающийся продолжает прыжки. Учитывается общее количество прыжков, выполненное за 1 минуту.

Тест 12. Отжимание в упоре лежа (на пальцах)

ТАБЛИЦА

оценки уровня двигательной подготовленности

Физическая культура

	Наименование теста	Результат (секунды или количество раз)	Оценка
1	Оперативное мышление	21 секунда и менее, 22-24 секунды, 25 секунд и более	отлично хорошо удовлетворительно
2	Быстрота реакции на неожиданность появления предмет	9 – 10 8 – 6 5 – 4	отлично хорошо удовлетворительно
3	Скорость передвижения	6.9 и меньше 7.0 – 8.0 8.1 – 8.5	отлично хорошо удовлетворительно
4	Ловкость (жонглирование)	41-50 31-40 21-30	отлично хорошо удовлетворительно
5	Гибкость	55 – 77 71 – 80 86 – 100	отлично хорошо удовлетворительно
6	Скорость одиночного движения	8 – 10 6 – 7 4 – 5	отлично хорошо удовлетворительно
7	Подача	8 – 10 6 – 7 4 – 5	отлично хорошо удовлетворительно
8	Прием подачи	8 – 10 6 – 7 4 – 5	отлично хорошо удовлетворительно
9	Челночный бег 3 x 10 метров.	быстрее 8.7(ю),9.1(д) 8.8 – 8.9, 9.2 - 9.6 9.0 – 9.2, 9.7-10.0	отлично хорошо удовлетворительно
10	Прыжки через скалку	Больше 85 ю., 105 д. 78-84 ю., 104-98 д. 85-100 ю., 90-97 д.	отлично хорошо удовлетворительно

Физическая культура

11	Отжимание в упоре лежа (на пальцах)	Больше -7 ю. 5 д. 5-6 юн., 3-4 дев. 2-4 юн., 1-2 дев.	отлично хорошо удовлетво- рительно
----	-------------------------------------	--	--

Тесты нужно провести в первый месяц тренировки на основании их сформировать тренировочные группы.

2. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОДЕРЖАНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ

В программе рекомендуется предусмотреть от 18 до 120 часов в годовом цикле. Примерной перечень тем для рассмотрения:

1) История бадминтона – в виде бесед, желательно в неформальной обстановке. Цель – заинтересовать новичков, ввести их в мир бадминтона.

2) Основы правил – даются в объёме, позволяющем играть в бадминтон, не отступая от общепринятых правил: подачи, расположение игроков, типичные ошибки, счёт очков, разметка и т.п.

3) Основы самостоятельной тренировки:

а) поясняется необходимость самостоятельных занятий;

б) показываются направления такой работы;

в) рассказываются и показываются типичные упражнения;

г) перед любым перерывом в тренировках даётся задание, которое игроки конкретизируют, выполняют и отчитываются о выполнении.

4) Основы гигиены спортсмена – даётся минимально необходимый для новичка объём знаний и навыков, позволяющий не испытывать неудобств от несоблюдения правил гигиены (скажем, необходимость обязательного душа после тренировки, смены и стирки тренировочной экипировки, правила подбора обуви, режим дня и т.п.

5) Понятие о тактике игры – основные понятия, позволяющие находить преимущества для себя в способах и методах игры применительно к сильным и слабым сторонам своим и соперника.

6) Основы гигиены – в ходе беседы рассказывается о ведении дневника тренировок; способах самоконтроля по пульсу, дыханию, потливости, элементам поведения, сну и т.п., а также указывается на простейшие приёмы саморегуляции, подробно излагаемые в разделе «Психотехническая тренировка».

7) Анализ игры – даются основы наблюдения за играми будущих соперников, указывается, какие элементы в игре являются значимыми, а также критерии оценки игровых действий.

8) Основы спортивной тренировки – даются простейшие понятия о том, что такое процесс тренировки, разделы тренировочного процесса, понятия о тренировочных периодах и циклах.

Понятия о методах тренировки и их сравнительного воздействия на системы организма.

9) Просмотр и анализ игр сильнейших – проходит в форме просмотра видео или соревнований с комментариями тренера и обменом мнениями, с тем, чтобы выявить отличия в игре и игровом поведении высококлассных игроков и игроков меньшей подготовленности.

10) Резервы улучшения игры – после просмотра и анализа своих игр, соперников и более классных игроков учащиеся обсуждают возможности усиления игры и пути, позволяющие этого добиться (тренер указывает, какие изменения может внести он, а чего игрок должен добиваться через самостоятельные занятия).

11) Выбор стратегии и тактики в зависимости от конкретного соперника: игрок самостоятельно отсматривает игру будущего соперника, а затем отчитывается тренеру о путях к победе.

12) Основы игрового поведения включают:

а) поведение в период подготовки к соревнованиям, в т.ч. изменение в тренировке непосредственно перед соревнованием, ритуальные действия; самостоятельная психокоррекция;

б) поведение во время соревнований; важность всех деталей, неправильность пренебрежения разминкой; настроением; пищевым и питьевым режимом; одеждой; инвентарём; недооценки соперника.

в) важность принципиальных элементов поведения в процессе игры: уважение к сопернику, самоконтроль, вне зависимости от результата, выполнение установки на показ всего, что умешь на данный момент;

г) большая полезность поражения, поскольку оно указывает на ошибки, которые необходимо устранить.

13) Элементы анатомии и физиологии. Юным спортсменам даются начальные сведения о работе организма, его системах (в т.ч. нервной и эндокринной с точки зрения саморегуляции); основных мышечных группах, связках, сухожилиях, на которые приходится наибольшая нагрузка в спортивных занятиях.

14) Основы инструкторской подготовки – включают начальные сведения о построении и проведении тренировки различной направленности; технике безопасности, возможных травмах и первичной доврачебной помощи.

15) Теория самостоятельной подготовки – обобщаются тренировочные упражнения, применявшиеся игроком самостоя-

Физическая культура

тельно, и рассказывается, как совершенствоваться помимо тренировок.

3. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОДЕРЖАНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

3.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

ОФП рекомендуется предусмотреть от 38 до 368 часов в годовом цикле. В этом разделе основная тренировочная направленность:

- на общее развитие систем организма;
- на выработку основных физических качеств.

Для развития скоростных способностей применяют упражнения, которые должны соответствовать, по меньшей мере, трём основным условиям:

1. Возможность выполнения с максимальной скоростью.
2. Освоенность техники выполнения упражнения должна быть настолько хорошей, чтобы внимание можно было сконцентрировать только на скорости его выполнения.
3. Во время тренировки не должно происходить снижения скорости выполнения упражнений. Снижение скорости движений свидетельствует о необходимости прекратить тренировку этого качества и о том, что в данном случае уже начинается работа над развитием выносливости.

Примерные упражнения для развития быстроты:

1. Бег со старта из различных положений: сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лёжа, лёжа головой в противоположную сторону. Выполнять: [5-6 раз по 10-15 метров через 1,0-1,5 минуты отдыха] 3-4 серии через 2-3 минуты отдыха. Это упражнение можно выполнять и по условному сигналу (можно в группе и с контролем времени).

2. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лёжа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу.

3. Рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками.

4. Быстрый бег под уклон (до 15 градусов) с установкой на достижение максимальной скорости и частоты движений на дистанции 10-30 метров с 30-метрового разбега. Дозировка: 3-5 раз 1-2 серии.

5. Бег с максимальной скоростью на 30-60 метров. Дозировка: 3-5 раз 1-2 серии. Отдых до полного восстановления дыхания.

6. Быстрый бег в парке или в лесу с уклонами и уходами от встречных веток кустов и деревьев. Дозировка: быстрый бег до 10 секунд с последующей ходьбой 1-2 минуты. Всего 3-4 серии.

7. Бег «с ходу» на 20-30 м с 20-30-метрового разбега: 2-4 раза 1-2 серии с отдыхом до восстановления (развитие максимальной скорости бега).

8. Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная – 1, 2 и даже 3 оборота за один прыжок).

9. Ритмичные перемещения двух сложенных вместе ладоней рук с максимальной частотой. Движения могут выполняться вправо-влево, вверх-вниз или круговые, в нескольких сериях по 5-10 секунд.

Для развития силы на занятиях по бадминтону уже в 14-15 лет можно использовать значительные силовые напряжения и начинать целенаправленную силовую тренировку. При этом масса отягощения (не более 60-70%) и количество повторов (нельзя доводить «до отказа») должны быть ограничены. Большое внимание 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, а области пятого позвонка – от наклонов с отягощениями при силовых тренировках.

1. Упражнения с гантелями (наклоны, повороты). Упражнения без предметов в парах (наклоны вперед, назад, в стороны). Упражнения с гимнастическими палками, резиновыми амортизаторами.

2. Приседания (без веса).

3. Стойка в приседе. Это хорошее упражнение, потому как может быть выполнено везде и при этом не требуется специального оборудования. Нужно уметь оставаться в этом положении (стоя в приседе) хотя бы три минуты.

4. Стационарные выпады. Важно выполнять это упражнение со сменой ног, несмотря на то, что для правил правая нога более важна в бадминтоне. Каждый выпад следует удерживать более трех минут.

5. Подъемы икроножной мышцей. Кусок дерева или ступенька на лестнице одинаково пригодны для этого упражнения. В каждой тренировке необходимо делать хотя бы 50 подъемов.

6. Приседание со штангой.

7. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием

Физическая культура

вверх или в длину. Приземление должно быть упругим, с плавным переходом в амортизацию. Для смягчения удара на место приземления следует положить амортизирующее покрытие, например, толстый (2,5-3 см) лист литой резины. Глубина амортизирующего подседания находится опытным путём индивидуально. Амортизация и последующее отталкивание должны выполняться как единое целостное действие, особенно при тренировках силы и скорости голеностопов для овладения современной техникой передвижения в бадминтоне. Прежде чем выполнять большой объём работы в условиях плиометрической тренировки, спортсмены должны достичь значительного уровня максимальной силы, в противном случае возрастает вероятность травм и снижения эффективности тренировки. К уровню развития силы предъявляются конкретные требования:

1. Прежде чем приступить к выполнению прыжков вниз с высоты с последующим выпрыгиванием вверх, следует убедиться, что спортсмен может выполнять приседание со штангой, масса которой вдвое больше собственной массы спортсмена.

2. Прежде чем выполнять выпрыгивание на одной ноге, спортсмен должен научиться приседать на одной ноге не менее 5 раз.

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 – 2-3 серии, в каждой по 8-10 прыжков. Интервалы отдыха между сериями – 3-5 мин. Выполняются упражнения не более двух раз в неделю. Отягощением является вес собственного тела. Чрезмерное (более чем на 30-50 градусов от угла в коленных суставах, т.е. при приземлении на 120-140 градусов до угла – меньше 90-100 градусов при выпрыгивании) подседание затруднит последующее отталкивание, неглубокое – усилит жёсткость 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 взлёта желательно подвесить ориентир (например, волан), который надо достать одной рукой.

Для развития общей ловкости рекомендуются следующие упражнения:

1. Стойка на руках – очень полезное упражнение

Физическая культура

для координации, равновесия и укрепления суставов. Для безопасности лучше выполнять у стенки. Встать лицом к стенке на расстоянии двух шагов, выйти в стойку (детям нужна помощь и страховка). В спине сильно не прогибаться. Стоять каждый день по 15 с. одну неделю, затем с каждой неделей прибавлять по 5-10 с.

2. Комплекс упражнений с баскетбольным, волейбольным мячом

2.1. Отжимания на мяче. Кладём мяч на пол, опираемся на него ладонями и выполняем отжимания (количество раз – по желанию или по заданию). Можно отжиматься от двух мячей одновременно, изменяя их расположение на полу.

2.2. Бросок мяча об стенку в различных стойках, руки в защите перед грудью. Задача с небольшого расстояния сильно бросить мяч и быстро его поймать, не опуская вниз руки.

2.3. Бросок мяча об стену из положения ухода наклоном вниз. Встаем в стойку, левая нога впереди, корпус наклонён вправо вниз, мяч в обеих руках на уровне пояса. Резко распрямляясь, бросаем мяч, в основном используя правую руку. Быстро ловим его и мгновенно выполняем уход влево, не меняя стойки. Выполняем 20-50 раз и меняем ноги. Для усложнения всё то же самое, но с движением вперед-назад.

2.4. Прыжковая смена – из положения для отжиманий, ноги на скамейке, руки на полу. Мяч между рук. Выполняем отжимание с резким подъёмом и запрыгиванием руками на мяч. Следующее движение с мяча на пол.

3. Упражнения для двух спортсменов:

3.1. Передачи мяча через левую-правую стороны, стоя спиной друг к другу. Выполняется на скорость – принимаем мяч с правого бока и быстро передаём его через левую сторону. Затем направление меняется.

3.2. Передача мяча по воздуху из различных стоек. Передача мяча отскоком от пола, количество ударов мяча об пол варьируется.

3.3. Уклон от летящего мяча. Первый номер сильно бросает мяч (различными способами), целясь в грудь партнёра. Второй номер выполняет резкий поворот или наклон корпуса, пропуская мяч мимо (расстояние между спортсменами и партнёров назначает тренер). Желательно с места не сходить.

4. Упражнения при движении по спортивной площадке:

4.1. «Каракавица» (перемещения на руках в упоре

Физическая культура

сзади и ногам, согнутых в коленях, вперёд и назад).

4.2. «Сбор грибов» (бег вперёд или назад, можно по очереди и через

3-5 шагов остановка-наклон вперёд – достать пальцы ноги противоположной рукой).

4.3. «Бокс» (в парах один наступает, другой отступает, можно боком, не касаясь руками).

4.4. «Верёвочка» (двигаться боком, одна нога впереди другой, делать круги руками в одну сторону, по команде другая нога впереди и круги в другую сторону).

4.5. «Фламинго» (шагать, поднимая согнутую в колене ногу – сгибаясь, ставя прямую ногу, прогибаясь). Руки держать в стороны, двигать мягко.

4.6. «Лыжник» (махи одной ногой вверх вперёд-назад и руками, через 3-4 маха менять ноги в прыжке).

4.7. «Пловцы» (бег или ходьба с вращением рук вперёд, как при кроле, или назад, как при плавании на спине).

4.8. «Цыганочка» (в беге или прыжках касаться согнутой ноги рукой перед собой, затем сзади разноимёнными руками).

4.9. «Спешу – не спешу» (по команде «спешу» – быстрая ходьба вперёд или назад 3-4 шага – один круг руками, «не спешу» – один шаг – 3-4 круга руками).

4.10. «Хлопушки» (приставными шагами по команде: «один» – хлопок ладонями, «два» – по плечам, скрестив руки, «три» – ладонями, «четыре» – по бёдрам). Для разнообразия касаться одной рукой плеча, другой – голени и т.п. Можно делать с двумя-тремя хлопками.

5. Прыжковые упражнения на полу:

5.1. «Ножницы» (в прыжке руки-ноги в стороны, при приземлении скрестить и наоборот).

5.2. «Косцы» (в прыжке из стойки или приседа менять поворот руки-ноги в разные стороны).

5.3. «Футбол» (в прыжке прогнуться-согнуться, имитировать удар головой по мячу).

5.4. «Сорви яблоко» (в беге через три шага прыжок с одной ноги вверх, колено и обе руки вверх или разноимённую руку).

5.5. «Пропеллер» (в прыжке больше кругов двумя руками в одном направлении или попеременно круги).

6. Прыжковые упражнения со скамейки:

Физическая культура

6.1. Стоя на скамейке: одна рука на поясе, другая «отдаёт честь», при соскоке поменять упражнение для рук, можно несколько раз.

6.2. Прыжок со скамейки или возвышения до 50 см: согнуть ноги, обхватить руками колени, вытянуть руки вверх и хлопок над головой, приземлиться.

6.3. Прыжок: ноги развести (в стороны, вперед-назад) – руками хлопок, ноги свести – руки на пояс, приземлиться – руки вниз (вверх).

6.4. Прыжок: ножницы ногами в стороны, руки попеременно двигаются вперед-назад.

6.5. Прыжок: коснуться левой рукой правой стопы, а правую руку за голову, затем наоборот и приземлиться ноги вместе, руки вниз.

6.6. Прыжок: с поворотом до 360 градусов, менять положение рук вверх-вниз.

Упражнения на гибкость должны предшествовать активное разогревание. Поэтому их целесообразнее выполнять в подготовительной или в конце основной части занятий. Наилучший результат дают упражнения на растягивание, выполняемые сериями по 10—12 повторений в каждой. Амплитуду движения увеличивают от серии к серии. Подобные упражнения наиболее эффективны, если их выполнять ежедневно и по несколько раз в день. Для развития гибкости бадминтониста можно рекомендовать следующие упражнения:

1. И. п. — ноги на ширине плеч. Наклон вперед, прогибаясь назад, наклон назад, достать пятки руками.

2. И. п. — ноги на ширине плеч, прогибаясь назад и поворачиваясь в сторону, правой рукой достать пятку левой ноги и затем левой рукой пятку правой ноги.

3. И. п. — ноги вместе, руки сзади вместе. Наклон вперед с рывком руками назад.

4. Пружинящие приседания в выпаде.

5. Круги, выполняемые в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах.

6. Восьмерки, выполняемые в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах.

7. Выкруты назад и вперед с гимнастической палкой, скакалкой, ракеткой.

8. Махи руками и ногами вперед, назад, в стороны.

3.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

СФП рекомендуется предусмотреть от 38 до 368 часов в годовом цикле. В этом разделе основная тренировочная направленность:

- на развитие систем организма, подвергающихся наибольшей нагрузке при игре;
- на работу в тех мощностных режимах, которые определяют успешность игры;
- на выработку качеств, которые могут обеспечить решающие преимущества перед соперниками.

Упражнения рекомендованные для применения:

1. Челночный бег. Имитирует возвратно-поступательные движения в игре (к волану – в центр). Развивает координационные способности («беговую ловкость»), способность к мощному отталкиванию.

2. Прыжки через скакалку, скамейку, многоскоки – готовит опорно-двигательный аппарат к быстрым отталкиваниям, шагам-прыжкам и прыжкам.

3. Спец. упражнения силового характера с отягощением (наб. мячи) и партнёром: передачи мячей, броски различными способами; подъём туловища и ног, скручивания, удержания.

4. Старты из различных положений: тренируют способность к мощному старту по сигналу (приём подачи, добивание), сокращает латентное время реакции.

5. Ловля различных предметов: ловкость, координация.

6. Прыжки через препятствия, барьерный бег; прыжки на скакалке – тренируют специфическую смелость и чувство ритма.

7. Бег в переменном темпе по структуре сходен с игровыми действиями; тренирующим будет ужесточение параметров передвижения (скорость, интервалы отдыха, дополнительные условия).

8. Имитация в усложнённых условиях: с отягощениями, с тяжёлой ракеткой, с надетым на ракетку малым чехлом; с дополнительными заданиями.

9. Удары с передвижениями: обмен ударами в парах или четвёрках, после любого удара предусмотренное передвижение в определённую зону. Имитирует длительные розыгрыши, повышает психическую выносливость.

10. Игра двумя воланами – повышает плотность игры, тренирует быстрое переключение внимания.

Физическая культура

11. Упражнение на координацию: самые разнообразные – танцевальные, манипуляции двумя руками, игра "неведущей" рукой.

12. Упражнение на частоту движений: скрестные прыжки, в т.ч. через скамейку, имитации различных ударов руками и ногами; упражнение в парах – поединки.

13. Специальные прыжковые упражнения – приближены по структуре к аналогичным движениям в бадминтоне, например, имитация удара после отталкивания правой ногой от поля, (левая нога на скамейке) запрыгивание правой на скамейку (или перепрыгивание).

14. Спрыгивания и запрыгивания – весьма «острое» упражнение, формирует способность к очень мощному старту, например: после спрыгивания с некоторой высоты (скамейка, стул), делается прыжок (толчком одной либо двумя) с установкой на максимально быстрое отталкивание (обычно, перепрыгивая через скамейку).

15. Комплексы имитаций. Здесь: имитаций или некоего набора технических элементов, выполняемых как для обучения, так для совершенствования. Могут быть отнесены также и к психотехнической подготовке, поскольку выполняются в едином ритме, с закрытыми глазами, с единым выдохом (при ударе) и т.д.

Деление на «общую» и «специальную» физическую подготовку весьма условно и принято скорее как дань традиции. В самом деле, всё зависит от степени понимания того, тренированность каких систем энергообеспечения обеспечивает успешность в игре.

К специальной физической подготовке относятся средства и методы, которые решают задачи развития и совершенствования двигательных качеств и навыков, удовлетворяющих требования технической подготовки, преимущественно для совершенствования быстроты, скоростной выносливости, дальнейшего развития подвижности в суставах и эластичности мышц, ловкости и координации движений. С этой целью применяются специальные упражнения (общего и локального воздействия).

Для развития скоростных способностей *Примерные упражнения для развития быстроты:*

1. Поочерёдное выполнение ударов или имитация с максимальной частотой в течение 10 секунд ракетками различного веса, а затем бег на месте в течение 20 секунд. Всего

Физическая культура

упражнения выполняются в течение 3 минут.

2. Выполнение максимального количества различных ударов руками или одной кистью вверх, сбоку, в прыжке с места.

3. Имитационные упражнения с акцентированным быстрым выполнением какого-то отдельного движения (концентрация внимания на резкости удара).

4. Выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх с места и в движении с концентрацией усилия в одном из них. Начинать необходимо с двух ударов, затем постепенно увеличивать их количество и совершать при поворотах тела на 90-360 градусов.

5. Броски в стену (и ловля) теннисного и других небольших мячей различными способами, подобными ударам в бадминтоне. При потере мяча нужно быстро заменять его запасным, чтобы выполнять серию из 10-12 бросков с максимальной интенсивностью. Всего 10-12 серий с паузами до нескольких минут.

6. Обмен ударами в строго определённой очерёдности простых и сложных комбинаций 10-15 секунд, однотипных ударов – 20-30 секунд по 4-7 серий с длинными паузами (индивидуально по ЧСС).

7. Разнотипные многоволановые комбинации с набрасыванием 1-2 партнёрами в различные точки площадки и с различной интенсивностью, но продолжительностью до 7-9 секунд, т.е. не превышающие среднюю продолжительность обмена быстрыми ударами в соревновательной игре на площадке.

Для квалифицированных спортсменов такие серии можно выполнять до 20 и более серий с отдыхом, как в реальной игре, и началом в стойке приёма подачи, т.е. имитация от одной до трёх партий.

В процессе развития ловкости в бадминтоне используются разнообразные методические приёмы:

1. выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений (бросок различных мячей одной, двумя руками из позиции сидя и лёжа, броски, жонглирование, игра воланами стоя на коленях, сидя и др.);

2. зеркальное выполнение упражнений (в непривычной стойке в защите и нападении, левым или правым боком к сетке и т.п.);

3. создание непривычных условий выполнения упражнений с применением специальных снарядов и устройств (снаряды различного веса, манжеты, резиновые шнуры и др.);

Физическая культура

4. усложнение условий выполнения обычных упражнений (имитация ударов утяжелёнными ракетками, игра с воланом теннисными ракетками и для сквоша и т.д.);

5. изменение скорости и темпа движений до максимально возможных (при выполнении упражнений на технику движений в бадминтоне соблюдать основы правильности ударов);

6. изменение пространственных границ выполнения упражнения (уменьшение размеров бадминтонной площадки: игры и соревнования на площадке, до линии подачи, до парной линии подачи и т.д.).

Для развития координационных способностей

1. Прыжки в длину или глубину из положения, стоя спиной к направлению прыжка

2. Игра слабой рукой. Игра в обычной и непривычной защитной стойке

3. Выполнение комбинаций при игре в ускоренном темпе

4. Уменьшение игровой площадки $-1/2$, передняя, задняя зона площадки

5. Выполнение прыжка в длину вперёд, назад, в сторону, на одной ноге, на двух ногах и т.д.

6. Игра на площадке с перехватом ракетки из левой руки в правую и наоборот

7. Применение новой техники в соединении с ранее изученными приёмами. Выполнение комбинаций по карточкам

8. Применение различных тактических игровых комбинаций. Проведение игры с различными соперниками (в атакующем, защитном стилях)

9. Проведение беговых упражнений по сильно пересечённой местности. Применение ракеток различной массы и использование различных покрытий (деревянные, ковровые и т.д.)

Для развития и совершенствования специальной выносливости в бадминтоне, проявляющейся в индивидуальных способностях вести всю игру на уровне своей максимальной мощности, нужно применять специальные подготовительные упражнения в различном режиме мышечной деятельности: использовать для этого имитацию технических приёмов, выполнение серий упражнений в передвижениях и др. Например:

1. При тренировке имитации технических приёмов с дополнительными отягощениями или с утяжелённой ракеткой необходимо выполнять: 10-15 серий по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действия продолжительностью 1,0-2,0

Физическая культура

секунды каждое включение и чередовать их с более спокойными движениями для восстановления организма в виде перемещений, изменения стоек и т.д. Всего следует выполнять 5-6 таких вариантов серий через 1,5-2,0 минуты отдыха.

2. При выполнении прыжковых упражнений: 10-15 секунд интенсивной работы (или 10-15 прыжков) повторить 5-6 раз через 1,5-2,0 минуты отдыха или работы малой интенсивности.

3. Для совершенствования гликолитической анаэробной способности, приводящей к увеличению работоспособности (в том числе и улучшению точности действий), выполнять специальные упражнения сотягощениями, имитации ударов ракеткой, сочетания ударов и передвижений: 5-6 серий по 20-30 секунд интенсивной работы в чередовании с работой малой интенсивности в течение 1-3 минут. С ростом тренированности продолжительность восстановительной работы можно сокращать равномерно или с уменьшением к концу серии, например – 90 секунд – 75 – 60 – 45 – 30 секунд отдыха. После такой серии требуется отдых до 10 минут, в течение которого необходимо по возможности выполнять дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и гибкость. Нагрузку можно увеличить за счёт дополнительных отягощений при выполнении специальных упражнений (в виде манжет, накладок, жилетов, поясов, гантелей и т.д.). При планировании тренировочных занятий рекомендуется соблюдать ту последовательность сочетания нагрузок разной направленности, которая изложена выше. В одном занятии могут отрабатываться не все задачи сразу, но логика должна соблюдаться.

4. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОДЕРЖАНИЮ ЗАНЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ТЕХНИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ

Обучение и совершенствование элементов и комплексов технической подготовки проводится в обстановке, приближённой к игровой. В программе рекомендуется от 60 до 80 часов в годовом цикле (вне тренировочного времени можно больше).

1. Подготовительные упражнения. Задача – манипулировать ракеткой как единым целым с рукой. Все жонглирования и прочее выполняются и той, и другой рукой.

2. Имитации ударов. Темп сильно варьируется, условия выполнения также, применяются проводки руки ученика рукой тренера; выполнение имитаций вслепую; после дополнительных заданий (прыжки, кувырки, и т.п.). Весьма важно выполнение имитаций в очень медленном темпе. Это помогает почувствовать работу мышц (или ненужность такой работы).

3. При обучении стойкам и хваткам применяются образы для создания учеником своего комплекса ощущений, соответствующего правильному выполнению приёма.

4. Передвижения. Показывается несколько вариантов передвижений, поощряется стремление самостоятельно работать над ними. Подчёркивается необходимость передвижения «как в игре» и ощущать себя как в игре, иначе упражнение бессмысленно.

5. Подачи – предлагаем обучать:

а) «по разделениям»:

- перенос центра тяжести;
- очерёдность движений частей тела;
- расположение определяющих частей тела (направление носка левой ноги при высокой подаче в точку подачи).

б) с использованием образов – перенос энергетического импульса от точки начала движения, (ощущая это движение) до удара по волану и сопровождения его к точке падения. При работе над точностью короткой подачи можно применять образ воронки, по которой неумолимо точно скользит волан.

в) весьма эффективны подачи в различном темпе (вплоть до самого медленного), также вслепую.

6. При обучении ударной технике весьма желательно проанализировать её на примере ведущих бадминтонистов, а также

Физическая культура

исходя из своего опыта и биомеханики. Если мы поймём наши ударные действия с точки зрения биомеханики, то сможем критически оценить нашу ударную технику (и, возможно, изменить её).

К сожалению, в распоряжении наших тренеров нет качественных учебных пособий, и поэтому, чтобы объяснить процесс обучения и совершенствования технических приёмов, необходимо написать такое пособие.

Хотелось бы отметить только некоторые моменты:

1. Ударам обучаем в связках: высокодалёкая подача – удар сверху – справа; укороченная – отброс и т.д.; постоянное требование – движение в точку удара – возвращение в исходную точку (1-2 игровых шага).

2. В один момент обрабатываем один элемент: только отведение руки; только скручивание предплечья, только удар в наивысшей точке и т.д.

3. Неуклонно добиваемся правильности выполнения ключевых элементов.

4. Как можно быстрее обучаем минимуму ударов, чтобы можно было обучать играть. (Подача – удар справа).

Пример имитационных упражнений.

Игрок должен передвигаться по площадке с определенной скоростью. Установлено, что квалифицированный бадминтонист в течение одной минуты перемещается в равном темпе (в обе стороны) из зоны 1 в зону 4—14 раз; из зоны 3 в зону 6 - около 13 раз, из зоны 3 в зону 4 через центр — 14 раз; из зоны 1 в зону 6 через центр — 16 раз. Для бадминтонисток эти показатели выглядят так: из зоны 1 в зону 4 — 6 раз (за полминуты); из зоны 3 в зону 6 - 6 раз; из зоны 3 в зону 4-5 раз; из зоны 1 в зону 6 - 5,5 раз. Выполняя имитационные упражнения, нужно стараться приблизиться к результатам, указанным выше. Под сеткой у боковых линий площадки кладут по 10 воланов (20 шт.). Еще один волан - под сеткой, в середине. По обе стороны сетки у задних линий встают два игрока. По команде тренера каждый из них устремляется к «своим» воланам и переносит по одному к задней линии. Последний, 21-й волан достается тому, кто быстрее выполнил свою задачу. Упражнение развивает быстроту перемещения от задней линии к сетке и наоборот. Спортсмены учатся мягко подходить к волану (иначе не удастся взять его в руку). Игроки двигаются автоматически, реакция направлена на стимул (воланы) — нечто подобное происходит в игре. Важно найти подходящий ритм перемещения, тот, в котором легче всего точно выбрать ме-

сто остановки перед тем как взять волан.

В зоны площадки — 1, 6, 3, 4 кладут по 5 воланов (20 шт.). Тренирующиеся занимают места в центрах своих полей. По командотренера спортсмены переносят из углов площадки в центр по одному волану. Побеждает тот, кто раньше выполнит свою задачу. В первой попытке игроки двигаются по определенному маршруту. Например, сначала из зоны 1 в центр, потом из зоны 6 в центр, затем из зон 3 и 4 в центр. Во второй попытке бадминтонисты действуют по своему усмотрению и переносят воланы в произвольном порядке так, как им удобно. Упражнение не только улучшает «работу ног», но и развивает смекалку.

Упражнение 1.

Условия выполнения и задачи следующего упражнения такие же, как и в предыдущем, однако воланы кладутся в середину полей: 20 - для одного игрока, 20 - для другого. По команде тренера игроки переносят воланы в углы площадки: 1, 6, 4, и 3 зоны. Порядок движения выбирают сами тренирующиеся. Задача — в каждую из зон перенести по 5 воланов. Выработать рациональное движение по площадке помогает упражнение, в котором бадминтонист двигается по мысленно составленному треугольнику.

Упражнение 2.

На площадке три волана, расположенных по схеме, показанной на рис. 5. В центре площадки игрок с воланом в руке. По команде тренирующиеся (они находятся по обе стороны сетки) быстро передвигаются к одному из воланов, меняют его на «свой», а затем быстро переходят к следующему. За одну минуту нужно пройти 8-9 полных треугольников.

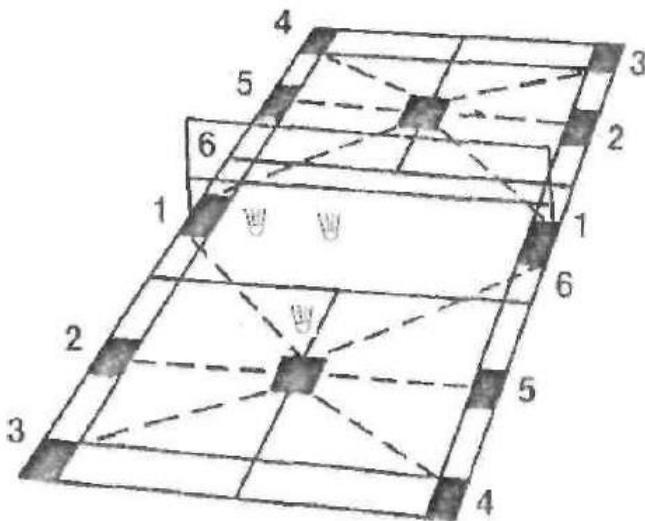


Рис. 2. Схема расположения воланов для тренировки передвижений по площадке

Упражнение можно модифицировать, расположив воланы так: два в ближних углах, один — в середине. Рациональное передвижение вырабатывается и в том случае, когда одна из сторон треугольника диагональ площадки. Игрок переносит воланы из зоны 3 в зону 1, из нее в зону 6, и снова в зону 3.

Имитационные упражнения не только тренируют «работу ног», но и позволяют улучшить выносливость, быстроту. При этом «бег по точкам», то есть движение бадминтониста из зоны в зону за короткий отрезок времени, способствует развитию быстроты, за более длинные отрезки — выносливости.

Упражнение 3.

Игрок занимает место в центре поля. Тренер в произвольном порядке называет зоны (от I до 6), и бадминтонист совершает рывки в каждую из них, имитируя удары по волану: 6 подходов по 15 с — или 8 — по 10 с. Интервал для отдыха зависит от того, насколько быстро спортсмен восстановит дыхание. Для относительно полного восстановления рекомендуется, чтобы время отдыха в два раза превышало время, затраченное на выполнение упражнения. Для развития выносливости время упражнения увеличивается: от 30 до 60 с. Дальнейшее увеличение вре-

мени нецелесообразно, т.к. в игрестоль длинных розыгрышей волана практически не бывает. Более похожи на игру упражнения, в которых бадминтонист реагирует не на голос, а на зрительный сигнал. Тренируя «работу ног» спортсмен улучшает быстроту восприятия сигнала.

Упражнение 4.

Тренирующийся находится в центре площадки, на другой сторонетренер с ракеткой в руке. С интервалом в 3 с, тренер указывает ракеткойнаправление движения. Если ракетка направлена вперед-вверх, тобадминтонист отходит в зоны 3 и 4. Ракетка направлена в сторону —движение к боковым линиям. Ракетка направлена вниз — движение ксетке. Время выполнения 15-20 с. Поскольку интенсивность этогоупражнения высока, тренируются поочередно: сначала один спортсмен, затем — два. Скажем, по командам двигается игрок А, после него игрок Б,затем В. После игрока В на площадку выходят два игрока: А и Б. Каждыйиз них выполняет упражнение в пределах половины поля. Нагрузка при этом снижается почти в два раза. Через некоторое время игрокитренируются на всей площадке, и т.д.

Упражнение можно выполнять и так: тренер и спортсмен находятсяпо одну сторону сетки, игрок А — в центре площадки. Впереди него в 1,5-2 м — тренер, который показывает ракеткой, в каком направлениидвигаться игроку. В этом случае близость тренера оказывает своего родастимулирующий эффект на спортсмена. Он моментально реагирует накоманды, тренируется эмоционально, с полной отдачей.

Упражнения с ударами по волану.

Ловкость, быстроту перемещения по площадке вырабатываютупражнения, проводимые в высоком темпе, непременно включающие всебя удары по волану из стандартных положений. Темповые упражнения своланом проводятся в сочетании с подготовительными, имеющимифизическую направленность и рассчитанными также на улучшение работывестибулярного аппарата.

Упражнение 5.

Бадминтонист выполняет 10 наклонов в высоком темпе («вперед-назад»), затем 10 прыжков типа «кенгуру» (толчком от пола стопами ног споджиманием впереди себя), 15 бросков набивного мяча (с партнером). Затем следуют 5 кувыркков на гимнастическом мате. Закончив этиподготовительные упражнения, бадминтонист, не теряя времени, выбегает на площадку и отбивает подряд (преимущественно вниз) 20-25 воланов, которые

подает тренер. Нагрузка на тренирующегося значительна, частота сердечных сокращений достигает 220 ударов в минуту.

Упражнение 6.

После 10 наклонов спортсмен перепрыгивает через партнера, который находится в положении «упор лежа на руках», а затем проползает под ним (10 раз), 20 бросков набивного мяча, 30 прыжков в положении «выпад» (смена ног), и 5 прыжков на месте с поворотом в обе стороны поочередно на 360°. Закончив комплекс подготовительных упражнений, бадминтонист на площадке отражает нападающими ударами 20-25 воланов, которые тренер подает в разные углы площадки. Подобным образом действует спортсмен, когда тренер заставляет его защищаться, отбивать волан за воланом снизу.

5. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОДЕРЖАНИЮ ЗАНЯТИЙ НАПРАВЛЕННЫХ НА ТАКТИЧЕСКУЮ И ПСИХОТЕХНИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ БАДМИНТОНИСТОВ

В годовом цикле рекомендуется предусмотреть от 10 до 100 часов (здесь даны минимальные цифры: ограничений по времени занятий немного).

Цель этого раздела – эффективно применять всё изученное и освоенное в игровой обстановке, сколь бы напряжённой она не была.

В занятия, направленные на тактическую и психотехническую подготовку бадминтонистов, рекомендовано включать:

1. Тактика одиночной игры:

Атака, защита и контратака.

Время и траектория полета волана.

Игра в передней зоне.

Игра в средней зоне.

Игра в задней зоне.

Комбинационная игра.

2. Тактика парной игры:

3. Тактика игры смешанных пар (микст).

4. Схема построения плана игры.

5. Дыхательные упражнения: концентрируясь на элементах дыхательного процесса, изменяя соотношение между длиной и глубиной вдоха и выдоха, их ритмичностью, задержками дыхания на вдохе или выдохе и т.п., можно воздействовать на тонус ЦНС, степень концентрации (диссоциации) внимания.

6. Упражнения на концентрацию и распределение внимания состоят в созерцании внешних объектов и внутренних образов. Цель – научиться вызывать нужные образы и таким образом модифицировать сознание.

7. Психотехнические игры. Обычно соревновательного характера, например, «муха» - в квадрате 3x3 поочередно гоним «муху» в другую клетку, стремясь, чтобы она не «улетела» за пределы клеток. Развивают произвольное внимание, распределение внимания, быстроту реакции и т.д.

8. Энергетические упражнения – состоят в вызывании ощущения энергетических «сгустков», «шаров», нагрева, холода, покалывания и т.д. путём со- средоточения внимания и ярко-

Физическая культура

го образного представления. Используется для релаксации и активизации тех или иных частей тела. Обычно этому упражнению предшествует особая разминка и подготовительные упражнения.

9. Парные и групповые упражнения – основаны на перераспределении энергии в парах и группах; состоят из статистических и динамических; соединений рук, «пальцовки».

10. Элементы аутотренинга – основаны на релаксации:

а) путём проговаривания словесных формул;

б) через вызывание внутренних ощущений и самовнушении в состоянии пониженной критики.

11. Формирование эмоциональных состояний в игровых условиях: состоит из: тренировки в вызывании желаемых ощущений путём простых механических действий: смеяться; отрабатывать различные мимические маски, внешне соответствующие тому или иному эмоциональному состоянию; вызывать эти состояния через позы, осанку, жесты; тренировать те или иные эмоциональные состояния: шаг вперёд – радость; шаг назад – горе и т.д. Доводить до спортсменов, что:

а) формировать наиболее целесообразное эмоциональное для данной игровой ситуации возможно;

б) это достигается тренировкой;

в) спортивные ситуации отличаются от бытовых и поэтому реакции здесь другие;

г) совсем не обязательно те, которые «обычны», «приняты», «ожидаемы». Мы считаем, что эмоциональные переживания и состояния, которые можно контролировать и которые не истощают энергетически – желательны.

12. Повышение сензитивности в парах – разновидность тренировки «для ощущения партнёра как части себя» («чувствую затылком», «чувствую левой пяткой», куда пойдёт партнёр). Состоит из синхронных движений. Упражнений в предугадывании действий партнёра, специальных передвижений; игр одной ракеткой; передвижений, когда пара конечностей партнёров связаны и т.п.

13. Приёмы воздействия на соперника. Как говорил Сунь Цзы: «Война – это путь обмана». В спорте тоже свои войны. Путём определённых манипуляций (элементы поведения) мы должны добиться того, чтобы соперник был дезориентирован относительно нашей подготовленности, намерений, настроения и т.д. Эмоциональные проявления должны быть минимальны и не соответствовать переживаемому. Цель – переключить хотя бы часть

Физическая культура

внимания соперника на разгадывание вашего поведения, тем самым отвлекая его собственно от игры. Иногда возможны:

а) внушение сопернику определённых образов (однако это весьма энергоёмко);

б) затяжки времени, но только если это не ухудшает вашей эмоциональной устойчивости.

14. Эмпатия– «вчувствование»: непосредственное ощущение эмоционального состояния другого человека как своего собственного («влезть в его шкуру»), для достижения этого используются наблюдение за внешними признаками психической деятельности другого: позы, жесты, мимика, лексикон, особенности реагирования, после некоторой практики (релаксация плюс воспроизведение сходных ощущений).

15. Имперсонация: более глубокий и сложный вид эмпатии, предполагающий глубокое «вживание» в образ другого и возможность изменить (улучшить) свои навыки в роли другого – великого спортсмена, героя, мифического персонажа и т.д.

16. Приёмы отсрочки усталости: состоят в достижении состояния атараксии (безразличия) к сигналам усталости путём рациональной психотерапии и самовнушения.

17. Методы формирования ситуации – основаны на предвидении поведения участников некой коммуникации, включает как логический анализ, так и интуитивное «вчувствование» в ход событий.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Назаренко Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций: Монография. - М.: Теория и практика физической культуры, 2003. - 258 с.
2. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: Учебник. – М.: ФиС, 1989. – 159 с.
3. Гладков В.Н. Психопрессинг лидерства. К проблеме личности (опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений). - М.: Советский спорт, 2007.
4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: Советский спорт, 2006.
5. Марищук В. Л., Серова Л. К. Информационные аспекты управления спортсменом. М.: ФиС, 1983.
6. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. –М.:СпортАкадемПресс, 2003. – 300с.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
8. Рыбаков В.В., Уфимцев А.В., Федоров А.Н., Ахмедзянов М.Н. Управление спортивной подготовкой: теоретико-методологические основания. - М.: СпортАкадемПресс, 2009.
9. Рыбаков Д. П. Методические рекомендации тренерам к практическим занятиям по обучению техники бадминтона. М.:ФиС, 1980.
10. Рыбаков Д.П. Штильман М.И. Основы спортивного бадминтона. - М.: ФиС, 1978. – 150 с.
11. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для вузов. -М.: Владос, 2002.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бадминтон: учебник для студентов вузов по направлению 032100 – физ.культура / Ю.Н. Смирнов. – 2-е изд., исправ. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 248 с.

2. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: методические указания / В.М. Мачнев. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. – 27 с.

3. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие / В.Г. Турманидзе. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008. – 72 с.

4. Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / А.Н. Горячев; А.А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона. – М.: Советский спорт, 2010. – 160 с. 4000

5. Жбанков О.В., «Специальная физическая подготовка в бадминтоне» м.: Изд-во МГТУим. Н.Э. Баумана, 1997.

6. Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.

7. Ильинич В. И., Физическая культура студента: Учебное пособие / Под ред. В. И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2005. - 448 с.

8. Смирнов Ю.Н. Бадминтон. Учебник для институтов физической культуры. М.: Советский спорт, - 2011 г.

9. Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. – М.: Чистые пруды, 2009. – 32 с.: ил. – (Библиотека «первого сентября». Серия «Спорт в школе», вып. 25).

10. Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений) / В.Г. Турманидзе, Л.В. ХарченкоА.М.Антропов.–Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2011. – 76 с

1. Бадминтон: учебник для студентов вузов по направлению 032100 – физ. культура / Ю. Н. Смирнов. – 2-е изд., исправ. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 248 с.

2. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: методические указания / В. М. Мачнев. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. – 27 с.

3. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: [учебное пособие](#) / В. Г. Турманидзе. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008. – 72 с.

4. Бадминтон: примерная программа спортивной подго-

Физическая культура

товки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / А. Н. Горячев; А. А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона. – М.: Советский спорт, 2010. – 160 с.

5. Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А. В. Щербаков, Н. И. Щербакова. – М.: альянс», 2009. – 121 с.

6. *Тристан В. Г.* Физиология спорта: учеб. пособие / В. Г. Тристан, О. В. Погадаева. – Омск: СибГУФК, 2003. – 92 с.