

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
 ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ, НАУКИ ТА МОЛОДІ ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЇ
 ВІДДІЛ ОСВІТИ ТРУСКАВЕЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
 ТРУСКАВЕЦЬКИЙ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИЙ СПОРТИВНИЙ КЛУБ «СПОРТОВЕЦЬ»

ПОГОДЖЕНО

ПОГОДЖЕНО

ЗАТВЕРДЖЕНО

Протокол засідання педагогічної
 ради Трускавецького ДЮСК
 «СПОРТОВЕЦЬ»
 Протокол №1 від 28.08.2018 р

Методичною радою відділу
 освіти Трускавецької міської
 ради
 Протокол №1 від 31.08.2018 р.

Наказ відділу освіти
 Трускавецької міської ради
 № 89/1-А від 31.08.2018 р.



НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

гуртка з бадмінтону

*(для груп основного рівня оздоровчого напрямку,
 основного та вищого рівнів фізкультурно-спортивного напрямку)*

Автори:

Белов Юрій Миколайович – керівник гуртка з бадмінтону Трускавецького ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ», Гургула Ігор Євгенович – заступник директора ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ» з навчально-виховної роботи

Рецензенти:

ЗМІСТ

№	Структурний розділ	Стор.
1	Пояснювальна записка	2
2	Навчально-тематичний план	3
3	Зміст програми	5
4	Теоретична підготовка	5
5	Виховна робота	6
6	Загально-фізична підготовка	9
7	Спеціальна фізична підготовка	11
8	Техніко-тактична підготовка	14
9	Тактична підготовка	18
10	Психологічна підготовка	23
11	Інтегральна підготовка	25
12	Інструкторська та суддівська підготовка	25
13	Прогнозований результат	25
14	Література	27

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Навчальна програма з вихованцями Трускавецького ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ» укладена на основі типових планів-проспектів навчальних програм для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, Положення про заклад позашкільної освіти та Статуту ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ».

Розробка даної програми обумовлена необхідністю вдосконалення та урізноманітнювання навчально-тренувальної роботи Трускавецького ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ». У програмі надані завдання та зміст роботи з основних напрямків навчально-тренувальної підготовки бадмінтоністів.

Бадмінтон – спортивна гра, що являє, на відміну від великого і настільного тенісу, чисту гру з льоту.

Спортивна підготовка – багаторічний процес, який охоплює тренування спортсменів, їх підготовку до змагань та участь у них, організацію тренувального процесу та змагань, науково-методичне та матеріально-технічне забезпечення тренування та змагань, що зумовлює потребу створення належних умов для поєднання з роботою, навчанням і відпочинком.

Спортивне тренування - складова спортивної підготовки, спеціалізований процес, підґрунття якого становить виконання фізичних вправ з метою розвитку та удосконалення фізичних якостей та здібностей, що зумовлюють готовність спортсмена для досягнення найкращих результатів в ігрових видах спорту.

Мета спортивної підготовки-досягнення максимально можливого для індивідуума рівня техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовленості, зумовленого специфікою волейболу та вимогами змагальної діяльності.

Основні завдання спортивної підготовки:

- всебічний гармонійний розвиток учнів;
- формування спеціальних знань, умінь та навичок потрібних для успішної діяльності у бадмінтоні;
- засвоєння техніки і тактики бадмінтону;
- забезпечення потрібного рівня розвитку рухових якостей, можливостей функціональних систем організму, що несуть основне навантаження у бадмінтоні;
- виховання належних моральних і волевових якостей;
- забезпечення потрібного рівня спеціальної підготовки;
- придбання теоретичних знань і практичного досвіду, потрібного для тренувальної і змагальної діяльності.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Відповідно до Статуту клубу та вікових особливостей фізичного розвитку людини встановлена та обґрунтована багаторічна підготовка спортсмена, яка передбачає наступні етапи:

- **етап оздоровчого напрямку** - охоплює перший рік заняття у клубі. Тренувальні заняття вирішують завдання щодо зміцнення здоров'я вихованців, ліквідацію недоліків у рівні їх фізичного розвитку, вивчення технічних прийомів гри у теніс, формування мотивації до цілеспрямованої багаторічної підготовки, участь у змаганнях та виконання нормативів і вимог для переходу до наступного етапу підготовки;
- **етап основного рівня фізкультурно-спортивного напрямку** – охоплює чотири роки тренувальних занять. Він передбачає розвиток інтересів вихованців, дає їм знання, практичні уміння та навички, задовольняє потреби в орієнтації до бадмінтону. Планомірно збільшуються кількість тренувальних занять з більшим навантаженням та застосовуються все більш спеціалізовані засоби і методи тренування, удосконалюються фізична, технічна, тактична та інтегральна підготовка з метою підготовки юних бадмінтоністів до участі у змаганнях різних рівнів та виконання ними нормативів і вимог для переходу до наступного етапу підготовки;
- **етап вищого рівня фізкультурно-спортивного напрямку** – охоплює чотири роки тренувальних занять на яких задовольняють інтереси і потреби здібних, обдарованих і талановитих вихованців у спортивній діяльності.

Відповідно до навчального плану та змісту програми керівники гуртків розробляють робочу програму .

Навчальний план передбачає наступний розподіл навчальних годин :

№	Розділи навчальної програми	Розподіл навчальних годин								
		4	5	6	7	8	9	10	12	12
1.	Теоретична підготовка	6	9	9	16	17	23	29	36	40
2.	Загальна фізична підготовка	55	70	85	90	100	104	90	92	72
3.	Спеціальна фізична підготовка	21	29	37	49	64	78	95	122	132
4.	Технічна підготовка	67	65	50	50	70	80	90	85	85
5.	Тактична підготовка	-	5	10	17	35	45	60	95	96
6.	Інтегральна підготовка в т.ч. ігри	15	36	67	80	60	60	70	93	95
7.	Заліки	14	18	18	20	22	24	26	29	32
КІЛЬКІСТЬ ГОДИН НА ТИЖДЕНЬ		4	5	6	7	8	9	10	12	12
ВСЬОГО ГОДИН НА РІК :		184	230	276	322	368	414	460	552	552

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Викладенні завдання визначають основні напрями спортивної підготовки :
теоретичну, виховну, фізичну, технічну, тактичну, психологічну й інтегральну.

ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА

Програмний матеріал з теоретичної підготовки

№ п/п	Найменування теми	Розподіл навчальних годин							
		Оздоровчого напрямку (ОН)	Основного рівня фізкультурно-спортивного напрямку (ОФС)				Вищого рівня фізкультурно-спортивного напрямку (ВФС)		
			1р.	1р.	2р.	3р.	4р.	1р.	2р.
1	Місце проведення занять та інвентар.	1	1	1	1	1	2	2	2
2	Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовки – програмна та нормативна основа фізичного виховання учнів.	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Вплив фізичних вправ на організм юного спортсмена.	1		1	1	1	1	2	2
4	Будова і функції організму людини.		1	1	1	1	1	2	2
5	Режим харчування і гігієна юного спортсмена.	1	1	1	1	1	2	2	2
6	Самоконтроль в процесі занять спортом.		1	1	1	1	2	2	2
7	Закалювання організму спортсмена.	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Морально-вольова та психологічна підготовка.		1	1	1	2	2	2	2
9	Систематичний лікарський контроль за юними спортсменами.			1	1	1	1	1	1
10	Єдина спортивна класифікація України.			1	1	1	1	1	1
11	Гігієнічні вимоги до харчування спортсмена.			1	1	1	1	2	2
12	Травматизм та захворюваність в процесі занять спортом, надання першої допомоги.					1	1	2	2
13	Методи спортивного тренування.					1	1	2	3
14	Характерні особливості періодів спортивного тренування.						1	2	3
15	Відновлювальні засоби в тренувальному процесі.					1	2	2	3
16	Правила суддівства, організація і проведення змагань.			1	2	3	3	3	4
17	Роль спортивних змагань в навчальному процесі і їх види.					1	1	2	2
18	Фізична підготовка.	1		1	1	1	1	1	1
19	Технічна підготовка.		1	1	1	1	1	1	1
20	Тактична підготовка.		1	1	1	1	1	1	1
21	Підсумки навчального року.			1	1	1	2	2	2
Всього годин :		6	9	16	17	23	29	36	40

ВИХОВНА РОБОТА

Основна мета виховної роботи - це процес цілеспрямованого та організованого впливу керівників гуртків на свідомість, почуття та волю вихованців закладу, виховання у них емоційно-вольових та морально-політичних якостей, що забезпечуватимуть успішні виступи на спортивних змаганнях різних рівнів.

Методологічні та методичні принципи виховання:
загальнолюдські цінності, національно - патріотична ідея, пріоритет особистості.

Педагогічні принципи виховання:

- гуманістичний характер (першочергове врахування потреб, запитів та інтересів вихованців);
- виховання в процесі спортивної діяльності;
- індивідуальний підхід;
- виховання у колективі та через колектив;
- співвідношення вимогливості з повагою до особистості юних спортсменів;
- комплексний підхід до виховання (всі залучені до цього процесу);
- єдність навчання та виховання.

Головні напрямки виховного процесу:

- національно-патріотичний (формує патріотизм, вірність Батьківщині);
- моральний (виробляє почуття обов'язку, честі, совісті, поваги);
- професіональний (вольові, фізичні якості);
- соціально-патріотичний (виховання колективізму, повага до спортсменів інших національностей);
- соціально-правовий (виховання поваги до законів);
- соціально-психологічний (формує позитивний морально-психологічний клімат у спортивному колективі).

Основні завдання виховання:

- формування світогляду (розуміння цілей та задач підготовки до відповідальних змагань, ціннісного підходу до таких понять як Батьківщина, честь, совість);
- причетність вихованців до історії, традицій, культурних цінностей Вітчизни, українського спорту, свого виду спорту;
- відданість ідеалам Батьківщини (розвиток таких якостей особистості у вихованців клубу, як вміння самовіддано вести спортивну боротьбу за любых умов та виконувати поставлені завдання (конкретні змагання);
- дотримання гуманістичної моралі, культури у відношеннях з іншими людьми, поваги до товаришів з команди, незалежно від національності та віросповідання;
- формування переконаності в необхідності спортивної дисципліни, виконання вимог тренера (керівника гуртка);
- виховання потреби у здоровому способі життя, готовності переносити великі фізичні та психологічні навантаження.

Методи і форми виховної роботи у ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ»:

- індивідуальні та колективні бесіди;

- інформування вихованців закладу про проблеми військово-політичної ситуації в Україні та світі, соціальної ситуації в громаді держави, впровадження державних реформ, зокрема, у спорті;

- проведення зустрічей юних спортсменів з видатними політиками, вченими, артистами, представниками релігійних конфесій.

Основними цілями таких зустрічей повинно бути сприяння в успішній підготовці до головних стартів спортивного сезону (чемпіонатів області, України; обласних та Всеукраїнських спортивних ігор серед школярів і т.п.), підвищення культурного рівня, формування національно-державного підходу до занять спортом;

- організація екскурсій, відвідування музеїв, театрів, виставок;

- святкування пам'ятних дат: День захисника Вітчизни, незалежності України, державного прапора, молоді, фізичної культури та спорту; вшанування пам'яті Т. Шевченка, І. Франка; проведення Олімпійських тижнів;

- релігійних, народних та національно-патріотичних свят;

- показові виступи юних спортсменів перед школярами, населенням та гостями міста курорту;

- анкетування, діагностування різних категорій спортсменів та членів їх сімей, працівників та обслуговуючого персоналу позашкільного закладу з метою визначення потенціалу спортивного колективу і безпосереднього оточення юних спортсменів;

- кваліфікована реклама життєдіяльності найсильніших спортсменів України і пропагування перемог вітчизняного спорту на міжнародній арені в минулому та теперішньому часі.

Перелік заходів з виховної роботи у Трускавецькому ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ»

Перелік заходів	Групи і рік навчання				
	Оздоровчого напрямку (ОН)	Основного рівня фізкультурно-спортивного напрямку (ОФС)		Вищого рівня фізкультурно-спортивного напрямку (ВФС)	
		1-й	1-2-й	3-4-й	1-2-й
I. Моральна та етична просвіта, святкування знаменних дат, події у колективі, вшанування і т.п.					
1. Основні події у країні, світі, причетність до них юних спортсменів. Спортивна хроніка	-	-	+	+	+
2.Бесіди, лекції на суспільно-політичні та морально-етичні теми	+	+	+	+	+
3.Загальні збори:					
- знаменні дати	-	-	-	+	+
- підсумки навчального року	+	+	+	+	+
- бесіди про єдність трудового, військового та спортивного подвигу	+	+	+	+	+
4. Збори команди перед виїздом на відповідальні змагання.	-	-	+	+	+

Урочисте оголошення складу команди					
5. Відвідування історичних місць (вдома і на виїзді)	+	+	+	+	+
6. Посвячення новачків у спортивний колектив ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ»	+	+	+	-	-
7. Зустрічі з Героями України, трудовими колективами, воїнами Української Армії	+	+	+	+	+
8. Урочисте привітання переможців змагань та відмінників навчання	+	+	+	+	+
9. Урочисті клятви вихованців закладу	+	+	+	+	+
10. Урочисте вручення квіткових вихованця ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ», нагород, грамот, значків і т.п.	-	-	+	+	+
11. Вручення перехідних кубків «Мужності», «Шляхетності» і т.п.	-	-	+	+	+
II. Наглядна агітація, настінна газета, засоби масової інформації					
1. Стенди, що відображають спортивне та суспільне життя в Україні, у ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ», колективі, хроніка спортивного життя	-	+	+	+	+
2.Фотогалерея провідних спортсменів України, світу, кращих спортсменів ДЮСК	-	-	+	+	+
3.Спецвипуски настінних газет, фотомонтажі, «блискавки» з приводу знаменних дат, за підсумками виступу на спортивних змаганнях та інших подій в колективі	-	+	+	+	+
4. «Блискавки» (привітання, осудження)	-	+	+	+	+
5. Інформаційні замітки, статті в ЗМІ, Інтернеті про роботу колективу закладу, спортивних та навчальних успіхах спортсменів, групи і т.д.	-	-	+	+	+
III. Практичні заходи з виховання активу; світ захоплені вихованців					
1.Походи по місцях бойової слави	-	-	-	+	+
2.Туристичні групові походи спортивно-оздоровчої та агітаційної направленості	+	+	+	+	+
3.Участь в організації та проведенні традиційних спортивних змагань	-	-	+	+	+
4.Підготовка активу для роботи в громадських формах самоуправління, розподіл громадських доручень: староста капітан, помічник тренера, члени радіо колегії, фізкультурорг, скарбник, члени навчальної комісії, літописець фотограф, відповідальний за окреме доручення (турпохід відвідування басейну, похід у театр, кіно)	-	-	+	+	+
5. Організація навчання та суддівсько-інструкторської практики	-	-	+	+	+
6. Участь у підліткових та молодіжних громадських	-	-	+	+	+

організаціях					
7. Участь у толоках, які організуються у ДЮОК	-	-	+	+	+
8. Виставки-демонстрації колекцій марок, листівок, значків і т.п. на спортивні та інші теми	+	+	+	+	+
9. Виставки-демонстрації малюнків, саморобок і т.п. вихованців ДЮОССК	+	+	+	+	+
10. Конкурси на краще оформлення залів, емблем, вимпелів	-	-	+	+	+
11. Показові виступи	-	-	+	+	+
12. Встановлення постійного зв'язку з батьками та вчителям з метою контролю за успішністю, пропусками заняття порушень дисципліни і виконання правил внутрішнього трудового розпорядку закладу, за організації дозвілля та духовного збагачення юних спортсменів з наступними обговоренням у колективі	+	+	+	+	+
IV. Культурно-розважальні, пізнавальні заходи, диспути, обговорення літературних творів, статей					
1. Обговорення книг серії «Спорт і особистість», «Життя знаменитих людей», «Портрет Олімпійця» і т.п.	-	-	+	+	+
2. Колективні відвідування театрів, кіно з наступним обговоренням	+	+	+	+	+
3. Організація Клубу Веселих та Кмітливих під девізом «Знавці спорту» та інш.	-	+	+	+	+
4. Проведення вікторин на краще знання історії видів спорту, що культивуються у ДЮОК та олімпійського руху	-	+	+	+	+
5. Вечір спортивної пісні (з допомогою звукових записів, або запрошенням музичного керівника)	-	-	+	+	+
6. Підготовка повідомлень про місця в які планується поїздка на спортивні змагання (силами вихованців закладу) під девізом «Моя рідна Україна»	-	-	+	+	+
7. Відвідування пам'ятних місць (під час поїздок в інші міста), екскурсії	-	-	+	+	+
8. Підбір девізу, командної пісні	-	-	+	+	+
9. Проведення шахово-шашкових турнірів та інших спортивних змагань з непрофільних видів спорту	+	+	+	+	+

ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

1. Стрйові вправи :

Команди для управління групою. Поняття про стрій та команди. Шеренга, колона, фланг, дистанція та інтервал. Стрій в одну, в дві шеренги, в колону по одному, по два. Зімкнутий та розімкнутий стрій. Види розмикання. Перешиковування. Попередня та виконавча частини команд. Основна стійка. Дії в строю на місці та в русі: шиккування,

рівняння, розрахунок, повороти та півоберти, розмикання та змикання, перешикування шеренги в колону, перехід з кроку на біг і навпаки, зміна швидкості руху, зупинка під час руху кроком та бігом.

2. Гімнастичні вправи :

Вправи для м'язів рук та плечей :

Вправи без предметів. Індивідуальні та в парах.

Вправи з набивним м'ячем – піднімання, опускання, перекидання з однієї руки на другу над головою, перед собою, за спиною, кидання та ловіння в парах (вправи з опором – тримаючись за м'яч).

Вправи з гімнастичною палицею, гантелями, з резиновими амортизаторами.

Вправи на перекладині, брусах, кільцях, гімнастичній стінці – виси, упори, розмахування в висі та упорі, підтягування, лазіння по канату.

Вправи для м'язів тулуба та шиї :

Вправи без предметів. Індивідуальні та в парах (нахили вперед, назад, вправо, вліво, нахили та оберти голови).

Вправи з набивним м'ячем – лежачи на спині та лицем вниз, згинання та піднімання ніг (м'яч затиснутий між стопами ніг), прогини, нахили, вправи в парах.

Вправи з гімнастичною палицею, гантелями, з резиновими амортизаторами.

Вправи на перекладині, брусах, кільцях, гімнастичній стінці – підйом переворотом, нахили біля гімнастичної стінки і т.д.

Вправи для м'язів ніг та тазу :

Вправи без предметів. Індивідуальні та в парах (присідання із різних вихідних положень, підстрибування, ходьба, біг).

Вправи з набивним м'ячем – присідання, випади, стрибки, підстрибування.

Вправи з гантелями – біг, стрибки, присідання.

Вправи на гімнастичній стінці, лаві.

Вправи зі скакалкою.

Стрибки у висоту з прямого розбігу (з мостика) кутом чи зігнувши ноги через планку (резинку). Високо-далекі стрибки з розбігу через перешкоду без мостика і з мостиком, з різних положень, з поворотами. Опорні стрибки.

Акробатичні вправи :

Групування в присядці, сидячи, лежачи на спині. Вправи на сміливість. Перекати в групуванні лежачи на спині (вперед, назад), з положення сидячи, з упору присів, з основної стійки. Перекати в сторону з положення лежачи та стоячи на колінах. Перекати вперед та назад з положення лежачи на стегнах і прогнувшись, з опорою та без опори руками. Перекиди – в перед із упору присів, довгий перекид, перекид назад із упору присів. Стійка на лопатках, голові. Міст із положення стоячи ноги нарізно (дівч.). З'єднання пройдених елементів в прості комбінації (два перекиди в перед – стрибок прогнувшись; два перекиди в перед - один назад і т.д.)

4. Легкоатлетичні вправи :

Біг з прискоренням. Низький та високий старт та стартовий розбіг. Повторний біг

2-3 рази по 10-20 м. Біг на короткі, середні та довгі дистанції. Естафетний біг. Біг з перешкодами, в чергуванні з ходьбою.

Стрибки через жердину (резинку) з обертанням на 90 та 180 град. з прямого розбігу. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Стрибки в довжину з місця. Стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».

Метання тенісного м'яча з місця в стіну або баскетбольний щит на дальність та силу відскоку. Метання гранати (250 гр.) з місця та з розбігу. Штовхання кулі вагою 3 кг. Метання дротиків та спису в ціль, на дальність, з місця та з кроку.

Багатоборство. Спринтерське, стрибкове, металеве, змішане – від 3 до 5 видів. Змагання в п'ятиборстві проводяться за 2 дня.

5. Спортивні ігри :

Баскетбол та ручний м'яч 7 x 7. Прийом та ведення м'яча, передача, основні способи кидків в кошик та по воротах. Індивідуальні та групові дії в нападі та захисті.

6. Рухливі ігри.

Лижна підготовка, катання на ковзанах.

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

1. Вправи для розвитку навиків швидкості пересування :

Пересуваючись по майданчику, бадмінтоніст може, як правило, виконати один – п'ять кроків з максимальною швидкістю. Висока стартова швидкість необхідна, щоб відбити волан, який швидко летить. Для цього в тренуваннях доцільно виконувати вправи, за структурою близькі до переміщень гравця на майданчику. Ми наводимо як приклад ряд вправ, направлених на розвиток стартової швидкості і швидкості пересування. Їх необхідно виконувати з максимальною швидкістю, дотримуючи режим роботи, що рекомендується для розвитку креатинфосфатного механізму :

- стрибки зі скакалкою на обох ногах;
- стрибки з скакалкою з подвійним поворотом (10 разів);
- прискорення з низького старту (30 м);
- прискорення з напівприсіду за зоровим сигналом (5—10 м);
- 31 - те ж, але певний сигнал відповідає певному напрямку;
- стрибки на місці з максимальним розворотом стоп в обидві сторони;
- з положення «разніжка» виконати стрибок вгору зі зміною положення ніг у повітрі і приземлитися в початковому положенні;
- біг на місці.

2. Вправи для розвитку витривалості:

- біг по пересіченій місцевості із зміною способів пересування, що виконується на носках;

- навперемінне пересування лівим і правим боком, виконуючи по чотири приставні кроки;
- біг зі зміною напрямку через кожні 5–10м з поворотами на ходу у момент зміни напрямку;
- переміщення зі стрибками через скакалку;
- два бігові кроки з легким випадом на третьому кроці (двічі), потім приставні кроки, ліве або праве плече вперед
- по чотири рази і біг спиною вперед – шість кроків.

3. Вправи для розвитку стрибучості:

Присідання та різке випрямлення ніг із махом рук вгору; те саме із стрибком вгору; те саме з набивним м'ячем в руках (до 5 кг.)

З положення стоячи на гімнастичній стінці, права нога сильно зігнута, ліва пряма і опущена вниз, руками триматись на рівні лица – швидке розгинання ноги (від стінки не відхиляйтесь); те саме лівою ногою; теж саме з обтяженням (пояс до 6 кг.)

Вправи з обтяженням : Мішок з піском до 10 кг, штанга – вага штанги встановлюється в процентах від ваги тих що займаються в залежності від характеру вправи : присідання – до 80%, вистрибування – 20-40%, вистрибування з напівприсяду - 20-30%. Пояс, манжети на зап'ястях і гомілкових суглобах.

Багаторазові кидки набивного м'яча (1-2 кг.) над собою в стрибку та ловіння після приземлення.

Стоячи на відстані – 1 -1,5 м від стінки (баскетбольного щита) з набивним (баскетбольним м'ячем в руках, в стрибку кинути м'яч в стінку, приземлитися і знову в стрибку кинути і т.д.

Те саме, але без торкання м'ячем стінки (з 14 років – стрибки на одній нозі).

Стрибки на одній та на двох ногах на місці та в русі лицем вперед, боком та спиною вперед. Те саме з обтяженням.

Вистрибування на складені гімнастичні мати (висота постійно збільшується), кількість стрибків підряд також постійно збільшується.

Зіскакування (висота 40 -80 см.) з подальшим стрибком вгору.

Стрибки на одній та двох ногах з подоланням перешкод (набивні м'ячі і т.д.).

Стрибки з місця вперед, назад, вправо, вліво відштовхуючись двома ногами.

Стрибки вгору з діставанням підвішеного волейбольного м'яча (баскетбольної сітки) відштовхуючись однією та двома ногами. Теж саме, але стрибком з розбігу в три кроки.

Стрибки опорні. Стрибки зі скакалкою, різноманітні відскоки.

Багаторазові стрибки з місця та з розбігу в сполучені з ударом по м'ячу.

Біг по сходах вгору наступаючи на кожну сходинку.

4. Імітаційні вправи бадмінтоніста.

У періоди використання інтервального методу виховання аеробної витривалості в тренування можна включати всілякі поєднання переміщень по майданчику й імітацій різних ударів.

Приведемо деякі з таких вправ:

- вихід в два кроки з основної позиції в ліву і праву передні частини майданчика, виконуючи імітації різних ударів;
- поперечне переміщення з імітацією плоского удару справа і нападаючого удару зліва;
- поздовжнє переміщення з імітацією смешу в стрибку на задній лінії і атаки стрілою на сітці;
- діагональне переміщення з імітацією різних ударів зліва і добивання на 25 сітці справа.

Імітаційні вправи необхідно виконувати, дотримуючи правильності кінематичних і тимчасових характеристик ударних рухів, уявляючи, що удар проводиться по волану. Тим вони і зручні, що виконуються поза майданчиком.

5. Вправи для швидкості виконання ударів.

Для того щоб надати ракетці високу швидкість, необхідні узгоджена робота всіх ланок тіла і завершуючого зусилля кисті.

1. **Для м'язів тулуба** (рис.3) цю групу вправ доцільно виконувати акцентованим імпульсом з подальшим повним розслабленням.
 2. **Для м'язів рук і плечового поясу** (рис.4): - обертальні рухи руками в різних площинах синхронно і асинхронно (1); - обертальні рухи (2); - згинання і розгинання рук в ліктьовому суглобі (3); - різноманітні рухи в кистьовому суглобі (4); - імітація удару зліва; - імітація високих ударів від сітки з випадом вперед і поверненням в основну позицію; - імітація нападаючого удару в легкому стрибку з різних положень.
 3. **Вправи, які сприяють збільшенню швидкості удару і чинять дію на різні групи м'язів:** - вихід на сітку з імітацією високих ударів; - те ж, але з імітацією атаки стрілою; - імітація смешу із задньої лінії з подальшим виходом до сітки і добиванням волана; - імітація смешу закритою стороною ракетки з дальнього лівого кута з подальшим виходом до сітки й імітацією високого удару від сітки.
- Виконувати ці вправи слід в змінному режимі роботи.

6. Вправи, які сприяють розвитку швидкісно-силових якостей бадмінтіста.

1. Для розвитку стартового прискорення і збільшення швидкості пересування по майданчику : - підняття на носках (вага 30–50 кг. – 1); - вистрибування з вагою з повного і неповного присіду (вага 20 – 30 кг- 2); - стрибки зі зміною ніг (вага 15 – 20 кг – 3); - стрибки на одній нозі (вага 3 – 5 кг – 4); - пружинні присідання зі зміною ніг у стрибку (вага 20 – 30 кг–5); - прискорення з основної позиції в різних напрямках по сигналу (вага поясу 3 – 8 кг).
 2. Для збільшення сили основних м'язів тулуба, що беруть участь у виконанні удару : - нахили (вага 15 – 20 кг – 1); - повороти тулуба в нахилі (вага 15 – 20 кг – 2).
 3. Для розвитку сили ударів (набивні м'ячі – 1,5 – 3 кг, гантелі – 1,5 –2 кг).
 4. Для розвитку сили м'язів плечового поясу і рухливості суглобів (гантелі — 2 – 5 кг, булави — 200 – 500 г) - обертальні рухи руками у всіх площинах (1); - велике коло кожною рукою по черзі (2); - кругові рухи в кистьовому суглобі при закріпленому зап'ясті (3); - обертальний рух в ліктьовому суглобі (4).
- Вдосконалення швидкісно-силових якостей проводять при інтервальному розподілі навантаження з максимальною швидкістю

виконання. При виконанні приведених вправ бадмінтоністу можна рекомендувати наступні режими роботи: - тривалість безперервної роботи – 10 – 20с. (або кількісно – не більше 10 повторень); - при глобальній дії кількість повторень в серії – 4 – 5, відпочинок між повтореннями – 2 – 3 хв, кількість серій – 2 – 3, відпочинок між серіями – 7– 10хв. Інтервали відпочинку доцільно заповнювати вправами на розслаблення. При локальній дії кількість повторень в серії – 5 – 7, відпочинок між повтореннями – 0,5 – 1 хв, кількість серій – 3 – 5, активний відпочинок між серіями.

7. Вправи для розвитку гнучкості з ракеткою і воланом.

1. З основної позиції різні удари по волану, що пролітає уздовж лівої бічної лінії на рівні голови, відкритою стороною ракетки. При цьому слід почати з ударів уздовж лінії (короткий, смещ, високий), а потім перейти до ударів по діагоналі.

2. З основної позиції удари по волану, що опускається в дальньому лівому куті. Бажано направляти волан по діагоналі високим атакуючим ударом. Вправу можна ускладнити, переміщуючись ближче до сітки, волан можна кидати собі за спину вільною рукою. Це дозволяє виконувати вправу самостійно.

8. Спеціальні вправи з ракеткою і воланом, що удосконалюють спритність:

1. Жонглювання воланом, ударяючи по ньому відкритою стороною ракетки за спиною.

2. Жонглювання воланом, ударяючи по ньому відкритою стороною ракетки з позиції між ніг.

3. Жонглювання в парах, застосовуючи удари з-за спини і з позиції між ніг.

4. Жонглювання воланом, по черзі ударяючи ракеткою за спиною і з позиції між ніг.

5. Гра в парах двома і трьома воланами.

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА

1. Техніка та вправи пересувань

1.1 Тренування раціонального переміщення по майданчику

Раціональне пересування увазі поєднання швидкості і плавності. Швидкість дає можливість не запізнитися до волану, плавність допомагає підійти точно, зупинитися у зручному місці, вдарити, без перешкод мінімізувати ударний вплив на опорно-руховий апарат.

У тренуванні раціонального пересування доцільно використовувати два типи вправ: імітаційні, без ударів по волану, і вправи, в яких гравець б'є по ньому.

1. Імітаційні вправи.

Гравець повинен пересуватися по майданчику з певною швидкістю. Встановлено, що кваліфікований бадмінтоніст протягом однієї хвилини переміщається в рівному темпі (в обидві сторони) із зони 1 в зону 4-14 разів; із зони 3 в зону 6 - близько 13 разів, із зони 3 в зону 4 через центр - 14 разів; із зони 1 в зону 6 через центр - 16 разів. Для бадмінтоністок ці показники виглядають так: із зони 1 в зону 4 - 6 разів (за півхвилини); із зони 3 в зону

6-6 разів; із зони 3 в зону 4-5 разів; із зони 1 в зону 6 - 5,5 разів. Виконуючи імітаційні вправи, потрібно намагатися наблизитися до результатів, зазначеним вище.

Під сіткою у бічних ліній майданчика кладуть по 10 воланів (20 шт.). Ще один волан - під сіткою, в середині. По обидві сторони сітки у задніх ліній встають два гравці. За командою тренера кожен з них спрямовується до «своїх» воланами і переносить по одному до задньої лінії.

Останній, 21-й волан дістається тому, хто швидше виконав своє завдання.

Вправа розвиває швидкість переміщення від задньої лінії до сітки і навпаки. Спортсмени вчаться м'яко підходити до волану (інакше не вдасться взяти його в руку). Гравці рухаються автоматично, реакція спрямована на стимул (волани) - щось подібне відбувається в грі. Важливо знайти підходящий ритм переміщення, той, в якому найлегше точно вибрати місце зупинки, перед тим як взяти волан.

В зони майданчики - 1, 6, 3, 4 кладуть по 5 воланів (20 шт.).

Тренує займають місця в центрах своїх полів. За командою тренера спортсмени переносять з кутів майданчика в центр по одному волану. Перемагає той, хто раніше виконає своє завдання. У першій спробі гравці рухаються по певному маршруту. Наприклад, спочатку із зони 1 в центр, потім із зони 6 в центр, потім із зон 3 і 4 в центр. У другій спробі бадмінтоністи діють на свій розсуд і переносять волани в довільному порядку так, як їм зручно. Вправа не тільки покращує «роботу ніг», але й розвиває кмітливість.

Вправа 1.

Умови виконання і завдання наступного вправи такі ж, як і в попередньому, проте волани кладуться в се редину полів: 20 - для одного гравця, 20 - для іншого. За командою тренера гравці переносять волани в кути майданчика: 1, 6, 4, та 3 зони. Порядок руху вибирають самі тренуються. Завдання - в кожному із зон перенести по 5 воланів.

Виробити раціональне рух по майданчику допомагає вправа, в якому бадмінтоніст рухається по подумки складеним трикутнику.

Імітаційні вправи не тільки тренують «роботу ніг», але й дозволяють поліпшити витривалість, швидкість. При цьому «біг по точках», тобто рух бадмінтоніста із зони в зону за короткий відрізок часу, сприяє розвитку швидкості, за довші відрізки - витривалість.

Вправа 2.

Гравець займає місце в центрі поля. Тренер в довільному порядку називає зони (від I до 6), і бадмінтоніст здійснює ривки в кожному з них, імітуючи удари по волану: 6 підходів по 15 с - або 8 - по 10 с.

Інтервал для відпочинку залежить від того, наскільки швидко спортсмен відновить дихання. Для відносно повного відновлення рекомендується, щоб час відпочинку в два рази перевищувало час, витрачений на виконання вправи.

Для розвитку витривалості час вправи збільшується: від 30 до 60 с. Подальше збільшення часу недоцільно, т. к. в грі настільки довгих розіграшів волана практично не буває.

Більш схожі на гру вправи, в яких бадмінтоніст реагує не на голос, а на зоровий сигнал.

Тренуючи «роботу ніг» спортсмен покращує швидкість сприйняття сигналу.

Вправа 3.

Тренується знаходиться в центрі майданчика, на іншій стороні тренер з ракеткою в руці. З інтервалом в 3 с., Тренер вказує ракеткою напрямок руху. Якщо ракетка спрямована

вперед-вгору, то бадмінтоніст відходить в зони 3 і 4. Ракетка спрямована в бік - рух до бічних ліній. Ракетка спрямована вниз - рух до сітки. Час виконання 15-20 с. Оскільки інтенсивність цієї вправи висока, тренуються по черзі: спочатку один спортсмен, потім - два. Скажімо, по командам рухається гравець А, після нього гравець Б, потім В. Після гравця В на майданчик виходять два гравці: А і Б. Кожен з них виконує вправу в межах половини поля. Навантаження при цьому знижується майже в два рази. Через деякий час гравці тренуються на всьому майданчику, і т.д.

Вправу можна виконувати і так: тренер і спортсмен знаходяться по одну сторону сітки, гравець А - в центрі майданчика. Попереду нього в 1,5 - 2 м - тренер, який показує ракеткою, в якому напрямку рухатися гравцеві. У цьому випадку близькість тренера надає свого роду стимулюючий ефект на спортсмена. Він моментально реагує на команди, тренується емоційно, з повною віддачею.

2. Вправи з ударами по волану.

А) Індивідуальні вправи.

1. Підкидання волану догори (по черзі правою та лівою рукою) та ловити його двома руками.
2. Перекидати волан над головою з вихідного положення руки в сторони.
3. Підкидати волан догори-вперед із-за спини, правою рукою над лівим плечем, а лівою рукою над правим плечем, а ловити його двома руками спереду.
4. Теж саме, але правою рукою над правим плечем, а лівою рукою над лівим плечем.
5. Підкидати волан догори, правою рукою під правою ногою (піднімаючи її зігнутою в коліні), а лівою рукою під лівою ногою, та ловити його двома руками.
6. Теж саме, але підкидати волан догори, правою рукою під лівою ногою, а лівою рукою під правою ногою.
7. Підкидати волан спереду назад над головою (за спину). Після кидка виконати поворот на 180 і зловити волан. Кидки виконуються по черзі. Правою та лівою рукою.
8. Удар по волану ногою. Гравець стоїть в ігровій стійці з воланом в лівій руці, витягнутої вперед. Відпускаючи волан як при подачі, виконати удар ногою (стопною) так, щоб він підлетів догори, а потім зловити його, не давши упасти на пол. Удари виконуються по черзі лівою та правою ногою.
9. Гравець стоїть в ігровій стійці з воланом в лівій руці, витягнутій вперед на рівні плечей. Відпускаючи волан як при подачі, виконує дотик лівою рукою до стегна, а потім ловить волан лівою рукою, не даючи йому упасти на пол. Вправи виконуються по черзі лівою та правою рукою.
10. Теж саме, але доторкнутись рукою лоба.
11. Теж саме, але виконати хлопок за спиною.
12. Теж саме, але виконати поворот кругом. 56
13. Підкидати волан догори і виконувати 1-2 круги прямими руками. По черзі виконувати кола вперед і назад.

Б) Парні вправи. Вправи виконуються, як правило без сітки, але деякі з них можуть виконуватися і через сітку.

1. Кидки волана один одному по низькій траєкторії (по прямій, направляти волан в груди) та обов'язково ловити.
2. Кидки волана один одному по високій траєкторії та обов'язково ловити.
3. Кидки волана один одному: один гравець виконує кидок по низькій траєкторії, а другий гравець по високій та обов'язково ловити волан.
4. Передача волана партнерові ударом ноги. Гравець стоїть в ігровій стійці з воланом в лівій руці, витягнутої вперед. Відпускаючи волан як при подачі виконати удар ногою (стопою) так, щоб він відлетів в напрямку партнера. Удари виконувати по черзі лівою та правою ногою. Партнер повинен зловити волан.
5. Кидки волана над головою, стоячи спиною по напрямку кидка. Кидки виконуються по черзі правою та лівою рукою. Гравець, який ловить волан, стоїть лицем до гравця який виконує кидок.
6. Кидки волана ногами, стоячи обличчям по напрямку кидка. В вихідному положенні гравець затискає волан між стопами. Підстрибуючи догори, гравець рухом ніг кидає волан вперед в напрямку партнерові.

В) Групові вправи.

1. Гра «БаскетВол» - баскетбол з воланом.
2. Гра «Очистити свій сад від каміння».
3. Гра «Квач з воланом»

3. ВПРАВИ З ВОЛАНОМ ТА РАКЕТКОЮ

А) Індивідуальні вправи.

1. Жонглювання відкритою стороною ракетки. Гравець знаходиться в ігровій стійці і виконує удари по волану, направляючи його догори.
2. Жонглювання закритою стороною ракетки; жонглювання по черзі, відкритою та закритою стороною ракетки.
3. Теж саме, але відкритою ракеткою підбити волан як можна вище, а закритою тільки підставити під волан.
4. Теж саме, але закритою стороною ракетки підбити волан високо, а відкритою - тільки підставити.
5. Високе жонглювання. Кожен раз підбивати волан догори як можна вище.
6. Жонглювання (один із варіантів) з дотиком полу кожний раз після удару по волану.
7. Теж саме, з виконанням кругових обертів лівою рукою в плечовому суглобі.
8. Теж саме, з стрибком піднімаючи стегна до грудей.
9. Теж саме, але виконуючи 2-4 оберти кистю, розвертати відкритою та закритою стороною догори. 60
10. Теж саме виконуючи 2-4 горизонтальних рухів головкою ракетки з сторони в сторону.
11. Теж саме, але 2-3 рази почесати головкою ракетки спину (між лопатками).
12. Теж саме, але з поворотом на 360. Повороти треба виконувати в різні сторони.
13. Теж саме, але з випадками. Гравець виконує випад вправо, витягуючи руку з ракеткою вправо, і повернутися в стійку. Наступний раз – випад вліво або вперед і т.д.

14. Жонгливання зі сторони в сторону, посилаючи волан над головою и ударяти справа відкритою стороною, а зліва – закритою. Виконуючи вправу можна робити випаді правою ногою в сторону волана, але кожен раз повертатися в ігрову стійку.

15. Жонгливання попереду назад. Гравець виконує удар відкритою стороною, посилаючи волан над головою за спину. Розвертаючись на 180 і виконують аналогічний удар закритою стороною. Потім усе повторюється.

16. Жонгливання відкритою і закритою стороною ракетки з переміщенням по волейбольному майданчику; жонгливання по черзі правою і лівою рукою, передаючи ракетку з руки в руку. Вправи можуть виконуватися відкритою, стороною або по черзі.

17. Ловля волана ракеткою. Виконати удар ракетки з низу по волан до гори підставляючи ракетку і супроводжуючи його зловити головкою ракетки. Вправу виконувати як відкритою так і закритою стороною.

Б) Парні вправи.

1. Виконання передач волана в русі. Два гравці стоячи обличчям друг перед другом ударом по волану з низу відкритою стороною передаючи його з переміщенням по волейбольному майданчику.

2. Теж саме, але передачу виконувати закритою ракеткою.

3. Теж саме, але передачу виконувати відкритою стороною зверху.

4. Теж саме, але передачу виконувати закритою стороною зверху.

В) Вправи:

Виконання фронтальних ударів.

Виконання нефронтальних ударів.

Виконання змітання.

Виконання поштовху.

Виконання підставки.

Виконання переведення – косе уздовж сітки.

Виконання підрізування .

Виконання підкрутки.

1.2 Техніка переміщень на майданчику

Пересування з основної ігрової стійки може бути в будь-якому напрямку, але все ж на корті є найбільш уразливі точки, куди найчастіше доводиться переміщатися.

Це: вперед у лівий і правий кут передньої зони; в сторону до бічних ліній вліво і вправо; тому і в правий дальній кут; в лівий дальній по центру до задньої лінії майданчика. Можуть бути й інші, проміжні, пересування, але ці шість точок прийнято вважати основними.

Для всіх переміщень характерні наступні закономірності: якщо удар виконується в передній частині майданчика, перед собою біля сітки, збоку, але попереду себе, то в момент удару права нога повинна перебувати попереду, завжди ближче до волану, а ліва

ближче до ігрового центру. Якщо удар виконується в задній частині майданчика, то права нога знаходиться ближче до задньої лінії, а ліва ближче до ігрового центру. З яких же елементів складається основна робота ніг на майданчику?

Переміщення вперед. В основному це швидкі широкі перші рухи ногами і більш спокійні короткі наступні, які дозволяють зайняти більш високу стійку, прийняти волан в спокійній обстановці досить високо і, що не менш важливо, швидко вийти з ударної позиції, повернутися в ігровий центр.

При переміщенні вперед можуть використовуватися такі варіанти. У лівий кут біля сітки:

1) крок лівою, крок-стрибок правій;

) пересування приставними кроками - крок правою, приставний крок лівою до правої, крок-стрибок правою.

У правий кут біля сітки: 1) крок правою, приставний крок, лівою до правої, крок - стрибок правій;

2) крок правою, схресний крок за праву, крок-стрибок правою.

Переміщення в сторону. Основна робота ніг в один крок до лівої бокової лінії - крок-випад правою ногою до правої бічної лінії, крок-випад правою ногою. Але бувають випадки, коли один крок не може вирішити поставленого завдання. Уявімо перехоплення волана, що летить по плоскій траєкторії по краю майданчика. У цьому випадку можуть бути використані наступні варіанти: пересування в два кроки до лівої бокової лінії; крок лівою, потім приставний крок правою і стрибок з обох ніг вгору; пересування до правої бічної лінії - крок правою, приставний крок лівою, стрибок з обох ніг вгору.

Можуть бути й інші варіанти. Наприклад, з використанням НЕ приставного, а скрестного кроку і подальшим стрибком вгору і т.д.

Вихід з ударної позиції. Виконуючи удар в передній зоні, спортсмен переносить центр ваги вперед, ближче до правої ноги, ліва трохи підтягується до правої.

Створюється стійке положення. По суті, спортсмен почав повертатися в основну ігрову стійку і, відштовхнувшись правою ногою назад, переносить центр ваги на ліву, зберігаючи рівновагу на ній, потім переносить праву якнайнижче повз лівої і ставить її відразу в ігровий центр, далі, штовхаючись лівою, ставить і її в ігровий центр або повертається приставними кроками.

Переміщення назад для удару над головою відкритою стороною ракетки.

Способи переміщень назад більш різноманітні, і багато в чому вибір того чи іншого способу залежить від індивідуальних особливостей спортсмена: зростання, стану фізичної підготовки, сили, швидкості, гнучкості, витривалості.

Все ж і тут існують основні способи. Так само, як і при пересуваннях, вперед, спортсмен, просуваючись назад, спочатку виконує швидкі, широкі кроки, потім більш спокійні, з меншою амплітудою і перед ударом займає більш високу стійку. Як правило, всі удари зверху праворуч гравець виконує в безопорному положенні, демонструючи в момент удару своєрідні «ножиці» (права нога йде вперед, а ліва тому), або одноопорного, стоячи на лівій нозі.

Європейський варіант - короткий попередній крок і довгий, відносно невисокий стрибок вгору, що дозволяє більш спокійно виконати старт, але вимагає більше енергії і сил не тільки для стрибка, але і для повернення в ігровий центр.

Азіатський варіант - більш довгий попередній крок, короткий наступний і досить високий стрибок вгору. Тут витрачається значно більше сил при старті, але менше для

стрибка і повернення в ігровий центр. Ці відмінності у виконанні переміщень дозволяють азійським гравцям перехопити волан в більш високій точці і, що не менш важливо, швидше вивести ЦТ вперед, а значить, швидше повернутися в ігровий центр. І той, і інший спосіб переміщення вимагає хорошої фізичної підготовки.

Спортсмен повинен володіти достатньою стартовою швидкістю, витривалістю, гнучкістю; переміщення в два кроки. Цей спосіб переміщення використовується зазвичай в тих випадках, коли суперник зіграв недостатньо глибоко і високо в задню частину майданчика і є можливість перехопити такий волан. Переміщення починається з довгого кроку лівої, потім виконується більш короткий крок-стрибок правою в сторону опускається волана. Удар виконується в стрибку вгору, описаному раніше.

Вихід з ударної позиції при всіх варіантах переміщень виглядає одноманітно: виконується крок правою, потім крок лівою в ігровий центр.

Переміщення назад для удару над головою закритою стороною ракетки.

Існують два способи основних переміщень назад для виконання удару закритою стороною ракетки:

а) переміщення в один крок. Виконується в тих випадках, коли волан пролітає недалеко від ігрового центру та спортсмен може його перехопити.

Починається переміщення з розвороту лівої стопи в сторону, далі йде крок-стрибок в сторону-назад до підлітає волану;

б) переміщення в два кроки. Використовується в тих випадках, коли волан пролітає на деякому віддаленні від ігрового центру і його не можна відразу перехопити.

Удар по волану виконується в двохопорному стані. Вихід з ударної позиції виглядає наступним чином. Ліва нога трохи підтягується до правої, далі, розгортаючи плечі вправо, поштовх правою, крок убік ігрового центру, потім наступний крок лівою в ігровий центр.

В ігровій обстановці можуть зустрітися і інші способи переміщень, і все ж описані варіанти відображають певну закономірність в роботі ніг на корті і можуть служити основою для правильних раціональних переміщень.

1.3 Техніка виконання подачі:

А) Висока подача. Замах. Центр тяжіння (ЦТ) рівномірно розподілений на обидві ноги, ліва попереду, головка ракетки у лівого плеча.

Повертаючи плечі вправо, ЦТ переноситься на праву ногу, рука піднімається трохи вгору і відводиться назад, кисть з ракеткою також відводиться назад. У цей момент випускається волан трохи попереду себе.

При ударі праве плече і рука рухаються з прискоренням вниз-вгору-вперед. ЦТ переноситься на ліву ногу, кисть з ракеткою швидко розгинається і до моменту зустрічі з воланом утворює пряму лінію. Момент удару знаходиться в нижній частині рівня висоти. Проводка. Струнна поверхню, торкнувшись волана, супроводжує його вперед-вгору.

Б) Плоска подача - замах і удар. Ці фази схожі з виконанням високодалекої подачі з тією лише різницею, що петля при замаху і ударі витягнута більше вперед, а площину ударної її частини наближається до горизонталі. Напрямок фази проводки збігається з метою, куди надсилається волан. Момент удару знаходиться у верхній частині середнього рівня висоти.

Відкидка. Цей технічний прийом виконується в передній частині майданчика, на рівні верхнього краю сітки або нижче.

Замах. Виконуючи крок правою ногою вперед або убік, рукою треба зробити петлю. Величина її може бути різною, але треба пам'ятати, що у фазі замаху кисть завжди обганяє головку ракетки.

Зробивши крок правою ногою в сторону або трохи назад, спортсмен відводить праве плече трохи назад. Рука теж відводиться назад. Відбувається своєрідне скручування навколо вертикальної осі, яка в ідеальному випадку перетинає ЦТ. Все тіло нагадує пружину, один кінець якої відтягнуть.

Удар. Виконуючи рух назустріч волану, кисть на початку ударної фази також обганяє головку ракетки, але з прискоренням розгинаючись в кінцевій фазі, до моменту зустрічі з воланом утворює з ракеткою майже пряму лінію.

Починається з послідовного розкручування всіх частин тулуба. Спочатку розгортаються плечі вліво, потім випрямляється рука і, нарешті, зап'ясті з ракеткою. Ламана лінія, утворена всіма складовими, розпрямляється і до моменту удару утворює одну пряму, збігається з площиною удару.

Проводка. Це заключна фаза руху петлі. Рука з ракеткою, утворивши жорстку систему, продовжує супроводжувати волан по лінії бажаного напрямку. Площина ударної та заключної фази петлі збігається з напрямком цілі і має вирішальне значення в точності виконання технічного елемента в цілому.

Робота ніг при виконанні откідкі виглядає наступним чином: у момент ударної фази ЦТ переноситься з ззаду стоїть ноги (лівої) на попереду вартісну (праву). Кінець заключної фази збігається з перенесенням ЦТ на ліву ногу, яка злегка підтягується вперед.

1.4 Техніка виконання нападаючого удару-СМЕШ:

Найбільш ефективні з атакуючих ударів, і виконуються як в опорному, так і в безопорному положеннях. Фахівці довели, що більшість тактичних комбінацій (у 85% зарубіжних і у 65% російських гравців) завершується саме цими ударами. Щодо тривала підготовча фаза - замах - триває 1-1,08 с.

Основна фаза - удар - 0,4 с. Такі тимчасові характеристики фаз притаманні кваліфікованим гравцям, що дозволяє їм у момент замаху розслабитися, розтягнути м'язи, вибрати напрямок і спосіб удару.

Фазовий аналіз техніки кращих азіатських гравців, проведений данськими фахівцями, показав, що використання гравцями більш «швидких» ракеток (графітових) змінило загальний час у фазах замаху й удару, скоротивши його на 0,1-0,3 с.

Початкова частина ударної фази виконується з нарощуванням швидкості, потім швидкої зупинкою поступального руху правого плеча вперед і ще більш швидким згинанням і скручуванням кисті з ракеткою всередину.

Характерно, що передпліччя виконує короткий рух назад-вверх при згинанні ліктявого і лучезапястного суглобів. В цілому ударний рух при виконанні смішачи нагадує ударний рух хлиста з відтягненням.

Проводка коротка і збігається з площиною петлі. Робота ніг схожа з рухами, описаними при виконанні інших ударів над головою справа.

1.5 Техніка стійки в бадмінтоні

У бадмінтоні прийнято розрізняти три види стійок: стійка при виконанні подач; стійка при прийомі подач; ігрова стійка.

І серед них, залежно від індивідуальних особливостей, існують: високі; середні; низькі. Зупинимося на основних, середніх, стійках.

Стійка при виконанні подач. Стійка при виконанні подач відкритою стороною ракетки. Подаючий розташовується в передніх внутрішніх кутах зон подач. Початкове положення при всіх видах подач аналогічно. Ліва нога попереду на відстані 30-80 см від передньої лінії. Ця відстань залежить від індивідуальних особливостей спортсмена, від виду подачі (короткої, плоскою, високодалекою). Права нога розташовується ззаду, на відстані рівному ширині плечей (можуть бути індивідуальні відхилення). Стопа відставлена трохи вбік і розгорнута назовні. Волан в лівій руці, рука з ракеткою перед грудьми.

Стійка при виконанні подач закритою стороною ракетки характерна для парних ігор, де найчастіше застосовуються короткі і плоскі подачі. Подавальні з такої стійки, як правило, зсувається ближче до сітки, виставляючи праву ногу. Волан в лівій руці, передпліччя піднесено, кисть з ракеткою відведена тому. Характерним для всіх стійок є те, що ЦТ розподілений рівномірно на обидві ноги. При замаху він переноситься на позадую стоїть ногу, а при ударі на попереду вартісну (високі подачі) або за неї (короткі подачі).

Стійка при прийомі подач. У бадмінтоні в одиночних зустрічах найбільш поширені високі і плоскі подачі, а в парних короткі і рідше плоскі. У одиночних зустрічах спортсмен готується своєчасно відбігти назад, а в парних іграх, навпаки, готується якнайшвидше відбити волан в передній зоні. Такий характер дії спортсмена багато в чому і визначає позицію для прийому тієї чи іншої подачі.

Стійка для прийому подач в одиночних іграх. Приймаючий розташовується ближче до задньої лінії, ліва нога попереду, права позадую, головка ракетки попереду на рівні голови, ЦТ розподілений рівномірно на обидві ноги або незначно зміщений. При прийомі подачі в правому полі позиція наближається до центральної лінії, а при прийомі в лівому полі позиція віддалена від неї.

Стійка при прийомі подач в парних іграх. Позиції значно наближена до сітки. Стопа попереду стоїть лівої ноги знаходиться на відстані 10-25 см від передньої лінії подачі. ЦТ зміщений вперед, на ліву ногу, тулуб нахилений вперед, головка ракетки трохи витягнута вперед і піднята вище голови.

Центральна позиція - основна ігрова стійка. Ця стійка є вихідним положенням, з якого спортсмен виконує всі основні переміщення по майданчику під час гри. Позиція виглядає наступним чином: ноги спортсмена злегка зігнуті, тулуб злегка нахилений вперед, плечі паралельні сітці, рука з ракеткою перед грудьми. ЦТ розподіляється рівномірно на обидві ноги, п'яти злегка підведені. Готуючись відбити нападаючий удар (сמש), спортсмен трохи змінює стійку. У момент удару ноги згинаються більше звичайного положення, рука з ракеткою опускається до рівня пояса і займає позицію низькою стійки.

Ігрова стійка непостійна, як звикли вважати (у центрі ігрового поля ступні паралельні). Вона змінюється: ліва нога на 5-10 см попереду правої, якщо волан знаходиться в дальньому лівому кутку противника; права нога на 5-10 см попереду лівої, якщо волан знаходиться в дальньому правому куті майданчика супротивника. Вісь плечей збігається з розташуванням ступень. Ігрова стійка не носить статичного характеру. Спостереження показали, що в момент удару супротивника, який приймає, не стоїть на місці в ігровій стійці, а знаходиться в русі. Одні в цій ситуації починають поступово випрямляти ноги, стараються, як би подивитися через верхній край сітки на ноги противника; інші роблять легке підстрибування на місці. Всім відомо, що розтягнута м'яз здатний до більш швидкого скорочення. Ці попередні рухи в ігровій стійці спрямовані на вирішення саме цього завдання і сприяють більш швидкому старту в будь-якому напрямку.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

У підґрунті психологічної підготовки лежать, з одного боку, психологічні особливості виду спорту, з другого - психічні особливості спортсмена. І чим більша відповідність між ними, тим швидше можна сподіватися на високі результати спортсмена-бадмінтоніста.

Психологічну підготовку можна поділити на такі підрозділи:

- базова психологічна підготовка;
- психологічна підготовка до складних метеорологічних умов;
- змагальна психологічна підготовка.

Базова психологічна підготовка передбачає:

розвиток важливих психічних функцій та властивостей:

- відчуттів - простору, часу, напрямку, відстані;
- мислення - спостережливості, уваги, пам'яті, уявлення, швидкості прийняття рішень.

Розвинення професійно-важливих здібностей:

- координації;
- емоційності;
- здатності до самоаналізу, самокритичності, вимогливості до себе.

Формування значущих моральних та волевих якостей:

- цілеспрямованості;
- ініціативності;
- відданості обраному виду спорту.

Психологічна освіта:

- система спеціальних знань щодо психіки людини, психічних станів;
- методи формування потрібного стану та засоби подолання того чи іншого несприятливого стану.

Виховання здатності регулювати психічний стан:

- зосередження перед стартом;
- мобілізація внутрішнього резерву під час змагань;
- протистояння несприятливим впливам.

Тренувальна психологічна підготовка передбачає відповідальне ставлення до навантажень та дотримання вимог під час напруженої тренувальної роботи, готовність до важкої, часом одноманітної та тривалої роботи.

Змагальна психологічна підготовка спирається на базову та поділяється на такі види: перед змаганнями, змагання та період після змагань. Вона починається задовго до змагань і має вирішувати такі завдання:

- формування значущих мотивів змагальної діяльності;
- опанування методики формування стану бойової готовності до змагань;
- виховання впевненості в собі та в своїх можливостях;
- удосконалення методики саморегулювання психічного стану;
- формування емоційної стійкості до змагального стресу;
- профілактика психологічного перенавантаження.

Засоби та методи психологічної підготовки:

- визначення важливих завдань перед спортсменом, добір засобів їх використання;
- заохочувальна робота щодо результативності досягнень;
- бесіди, приклади тренувань та результати досягнень видатних спортсменів;
- особистий приклад тренера;
- стимулювання діяльності: доручення, суспільно корисна робота;
- заохочування та покарання;
- регулярне застосування тренувальних завдань: (форма виконання – звіт);
- проведення тренувань в несприятливих умовах;
- проведення спільних занять молодших спортсменів зі старшими, менш підготовлених - з майстрами;
- участь у контрольних стартах із сильнішими або слабшими супротивниками;
- загальні старты чи з гандикапом;
- вивчення спеціальної літератури, самоспостереження та самоаналіз діяльності;
- навчання прийомів саморегулювання психічного стану: підкорення самонаказу, заспокійлива та активізаційна розминка, дихальні вправи, прийоми на практиці;
- акцентування уваги на психічних функціях та якостях, які зазнають розвитку;
- конкретизування завдань на кожне змагання, коригування завдань;
- розробка комплексу дій спортсмена перед змаганнями та після них;
- удосконалення саморегулювання психічного стану: моделювання ситуацій під час навчання та контрольних стартів;
- об'єктивна оцінка якості виконаної тренувальної роботи, особистої та командної діяльності, особистої готовності до змагань;
- кропіткий аналіз особистих помилок і дій, шляхи їх усунення.

Психологічна підготовка спортсменів різного віку та рівня підготовленості відрізняється за метою та завданнями.

Для спортсменів **груп оздоровчого напрямку** психологічна підготовка носить характер початкових, загальних функцій та здібностей: відчуттів, мислення, емоційності,

координації, відданості спорту, протистояння несприятливим впливам, дотримання спортивного режиму, проведення загартувальних процедур тощо.

Після переходу спортсменів до груп основного рівня фізкультурно-спортивного напрямку психологічна підготовка набуває більш поглибленого характеру.

Удосконалюється розвиток важливих функцій та властивостей - відчуття, мислення; формується здатність до самоаналізу, самокритичності, вимогливості до себе, ініціативність та цілеспрямованість, здатність до мобілізації сил з метою тривалої роботи під час змагань та за поганих природних умов. Щоденно проводяться загартувальні процедури тощо.

У групах вищого рівня фізкультурно-спортивного напрямку удосконалюються раніше набуті методи психологічної та морально-вольової підготовки, вивчаються нові якості та функції організму.

ІНТЕГРАЛЬНА ПІДГОТОВКА

1. Система переключень. Ігрові тренування (одиночні та парні ігри, навчально-тренувальні контрольні та товариські зустрічі).
2. Чергування підготовчих та підвідних вправ по окремих технічних прийомам.
3. Чергування підготовчих вправ (для розвитку спеціальних якостей) та виконання технічних прийомів (на основі програм для даного віку).
4. Чергування вивчених технічних прийомів та їх способів виконання в різних сполученнях (окремо в захисті, окремо в нападі, а також у захисті та нападі)
5. Чергування вивчених тактичних дій, індивідуальних, командних у нападі та захисті.
6. Багаторазове виконання технічних прийомів, переміщень.
7. Багаторазове виконання вивчених тактичних дій.
8. Учбові та календарні ігри з обов'язковим виконанням вивчених технічних прийомів та тактичних дій. Установки на гру та розбір гри.

ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПІДГОТОВКА

1. Складання комплексів вправ із спеціальної фізичної підготовки, навчання технічним прийомам та тактичним діям (на основі вивченого програмного матеріалу відповідного року навчання).

2. Суддівство на учбових іграх. Виконання обов'язків першого і другого суддів та ведення технічних звітів (протоколів) змагань.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- загальну характеристику гри у бадмінтон;
- правила особистої гігієни дітей;
- основні правила гри у бадмінтон;
- історію розвитку бадмінтону;
- видатних бадмінтоністів України;
- особливості спеціальної та прикладної фізичної підготовки;
- значення медичного контролю і самоконтролю;
- основні принципи загартування;
- основні поняття арбітражу;
- правила техніки безпеки на заняттях.

Вихованці мають вміти:

- Виконувати спеціальні вправи з воланом, жонгливання, серію ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності;
- Виконувати фронтальні та нефронтальні удари зліва та справа;
- Виконувати зустріч волана у зустрічній точці та спрямувати його у заданому напрямку; атаку «стрілою»; скорочені удари; удари зверху, знизу в умовах гри з партнером;
- Виконувати удари з ходу, удари по волану з виходом до сітки;
- Коригувати підхід до волана та постановку ніг;
- Застосовувати стійки під час подачі та під час прийому волана;
- Здійснювати нападний удар «сמש», обманні подачі, контратаку під час прийому подачі.

Вихованці мають набути досвід:

- здоров'язберігаючої, загальнокультурної та соціальної компетентності;
- ціннісного ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих;
- самомотивації на здоровий спосіб життя;
- вміння чергувати інтелектуальну та фізичну діяльність;
- формування почуття патріотизму, волі, сміливості, наполегливості, організованості та дисциплінованості;
- високого рівня загальної культури;
- здатності працювати в команді;
- вміння слухати, чітко висловлювати свої думки;
- здатності до взаємодопомоги;
- здатності до самокритики та критики товаришів.

Навчально-тренувальний процес передбачає планування та досягнення певних результатів, які протягом навчального року проводяться у формі участі у змаганнях різних рівнів, виконанні розрядних вимог Єдиної Спортивної Класифікації України та задачі контрольних нормативів (**Додатки № 1,2**)

ЛІТЕРАТУРА

1. Badminton - історія бадмінтону, новини, форум, 2012.
2. Андрієвська М.В./Допоміжний матеріал для початківців тренерів та вчителів фізкультури, - СПб, 2010.
3. В.М. Щукін./Нові правила в бадмінтоні та їх вплив на модернізацію навчально-тренувального процесу. Н. Новгород: ННГАСУ, 2009.
4. Жбанков О.В./«Спеціальна і фізична підготовка в бадмінтоні» - М.: Изд-во МГТУ ім Н.Е. Баумана, 2011.
5. Журнал. Інформація про бадмінтон. Чемпіон, 2011.
6. Менхин Ю.В./Фізичне виховання: теорія, методика, практика.- М.: СпортАкадемПресс, 2009.
7. Поворожити Г.І./Настільна книга вчителя фізичної культури.- М.: ФиС, 2008.
8. Рибаків Д.П. Штільман М.І./Основи спортивного бадмінтону.- М.: ФиС, 2010.
9. Спортивні ігри в фізичному вихованні та спорті. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції, 24-26 грудня 2009 р. / Під загальною редакцією професора, к.п.н. О.Е. Лихачова. к.п.н., доцента РГУФКСТ С.Г. Фоміна - Смоленськ, 2009.
10. Сулова Ф.П., Сич В.Л./Сучасна система спортивної підготовки.- М.: Владос - Прес, 2005.
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С./Теорія і методика фізичного виховання і спорту: Навчальний посібник.- М.: Академія, 2006.
12. Ю.І. Кравців./Спортивні та рухливі ігри, - М, 2011.

«Спортовець»
www.sportovets.com.ua

