

**РЕАЛІЗАЦІЯ ПРОГРАМИ З БАДМІНТОНУ
У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НУ ОЮА
ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Барсукова Т. О.

ВСТУП

Сьогодні образ успішного молодого фахівця нерозривно пов'язаний з привабливим зовнішнім виглядом, гармонійно розвинутою особистістю і хорошим здоров'ям. Навчання в закладах вищої освіти пов'язане з великою розумовою і нервово-емоційним навантаженням, особливо для здобувачів першого курсу. А от гармонійний розвиток, фізичне вдосконалення і збереження здоров'я здобувачів на весь період навчання у вищому закладі є актуальною і важливою проблемою сучасного суспільства.

В даний час у низці навчальних закладів вищої освіти України при організації навчального процесу з фізичного виховання все частіше застосовується форма роботи з вибору здобувачів. Вони мають можливість вибирати напрямок фізичної підготовки з використанням засобів та методів з різних видів спорту або запропонованого виду рухової активності. Це є початком осмисленого вибору форм рухової активності, що задовольняють їх індивідуальні фізичні та психологічні потреби. Тому останнім часом стало помітно прояв інтересу студентської молоді до занять спортом та різними видами рухової активності для відпочинку, відновлення, підтримання спортивної форми та зміцнення здоров'я.

Специфіка навчання у вищому закладі призводить до обмеженої рухової активності, негативно позначаючись на працездатності здобувача. Численні наукові дослідження і досвід говорять про те, що тільки регулярні заняття фізичними вправами надають оздоровчий вплив на всі системи і функції організму молодій людини, забезпечуючи його необхідним зарядом бадьорості та гарного настрою.

Інноваційні ініціативи та сучасні методичні підходи в навчанні починаються з пошуку нових, перспективніших засобів педагогічної

діяльності, з апробації нових методик навчання. Новими, інноваційними підходами на заняттях у застосуванні цих засобів обмінюються викладачі вищих навчальних закладів щодо передового досвіду, розширюючи при цьому перспективи розвитку не лише в Україні, а й у всьому світі. Проведений аналіз актуальності цієї проблеми дозволив сформулювати протиріччя між вимогами до рівня розвитку рухової підготовленості здобувача та змістом наявних програм. Зазначене протиріччя дозволило актуалізувати проблему дослідження, що полягає в аналізі ефективності застосування методики розвитку рухових якостей при грі в бадмінтон, оздоровлення та зміцнення здоров'я¹.

Бадмінтон (англ. badminton, від прив. Badminton) – непоодинокий вид спорту, в якому гравці розташовуються на протилежних сторонах розділеної сіткою майданчика і перекидають волан через сітку ударами ракеток, прагнучи «приземлити» волан на боці супротивника і, навпаки, щоб він не впав на власне поле. Справжній бадмінтон це гнучкість, хитрість, стрімкі атаки та найчастіше затяжні розіграші. У виконанні справжніх майстрів бадмінтон – динамічна та високо атлетична гра².

Бадмінтон є своєрідним університетом навчання молодій людини рухам тіла, засобом навчання його різноманітним руховим навичкам. Чим ці кошти вищі за своїм рівнем і чим багатший їхній запас, тим успішніше він справляється з незнайомими для нього руховими завданнями. Підвищення культури рухових навичок дозволяє швидше довести потрібні рухи до автоматизму і цим звільнити свідомість на вирішення інших завдань.

Бадмінтон не тільки за найвищою мірою задовольняє потребу організму в навантаженні через рух, але й дозволяє, через ігровий характер, досягати досконалості рухів меншими зусиллями над собою. Бадмінтон, даючи ґрунтовне навантаження всім групам м'язів, усім системам організму, створює значний біологічний резерв високої працездатності. В організмі студента, тренуваного бадмінтоном, більш швидке включення в оптимальний режим роботи, а отже, і вища працездатність. Таким чином, бадмінтон

¹ Мачнев В. М. Бадмінтон в системі фізического виховання студентської молоді : методическіє указаія. Оренбург : ГОУ ОГУ, 2003. С. 25–30.

² Смирнов Ю. Н. Бадмінтон : учебник для студентів. 2-е изд., исправ. и доп. Москва : Советский спорт, 2011. С. 12–15.

сучасний тим, що в плані рухових навичок вчить «уміння вміти», дає своєрідну загальну «технологію» здійснення трудових рухів, створює запас рухових навичок, необхідну фізичну та психологічну готовність до більш швидкого та успішного оволодіння новою спеціальністю, заснованою на точних рухових навичок.

Значний інтелектуальний початок бадмінтону визначається тим, що це – гра рукою. Роль їх у розумовому розвитку людини загальновідома. Недарма І. Кант визначав значення руки, як мозок, що «вийшов назовні». Завдяки «розумній» руці гравець здійснює найтонші задумані удари, які не тільки приносять бажане очко, а й можуть спричинити сплеск інтелектуальної радості від вдало здійсненого задуму. До того ж вважається, що рух кисті в момент зіткнення її з ручкою ракетки активізує діяльність кори великих півкуль мозку. Серед сучасних молодих спортсменів, дедалі більше тих, хто тягнеться до «розумних» видів спорту, що дозволяє гармонійно поєднувати фізичне та розумове вдосконалення. Серед таких видів спорту найбільше цінується бадмінтон.

Заняття бадмінтоном – багатосторонній процес, що має специфічний зміст та форму організацій, що дозволяє покращити показники фізичних якостей студентів. Заняття мають системний вплив на особистість, фізичний стан та здоров'я студента. Процес спрямований на всебічне виховання, на набуття широкого кола знань, умінь та навичок, підвищення фізичної та розумової працездатності, оволодіння технікою виду спорту навчально-тренувальних занять.

У цю гарну гру із захопленням грали наші прабабусі та прадідусі і називали її французьким слоном. Бадмінтон, або гра в м'яч з пір'ям, різновид тенісу широко поширений в Індонезії та Кореї. Ця гра полюбилася людям різного віку. Широку популярність цій грі пророкував ще основоположник сучасних Олімпіад П'єр де Кубертен.

Бадмінтон є другим за енерговитратністю ігровим видом спорту, що входить до програми підготовки космонавтів. Водночас, люди різного віку можуть грати у спортивний бадмінтон на своєму рівні з рівними супротивниками та отримувати від гри задоволення. Незалежно від поточного статусу цієї гри, вона дає дуже велику різноманітність яскравих переживань, хорошої спортивної форми та розуміння себе у світі та світу у собі.

1. Бадмінтон у структурі дисципліни «Фізичне виховання»

Бадмінтон є одним із найпопулярніших видів спорту, який широко, останнім часом, застосовується у фізичній підготовці здобувачів закладів вищої освіти міста Одеси. Такі заняття дозволяють різнобічно впливати на організм, сприяють набуттю широкого кола рухових навичок, дозволяють виховувати волюві та моральні якості здобувача.

Широкі можливості варіативності навантаження дозволяють використовувати бадмінтон як реабілітаційний засіб у групах загальної та спеціальної медичної підготовки. Існує ряд досліджень, що доводять, що заняття бадмінтоном благотворно впливають на рівень зору тих, хто займається. Оскільки такі заняття є своєрідною гімнастикою для очей, що дозволяє як підвищити швидкість зорових сприйнятів, а й змінити, у позитивний бік, швидкість адаптації зору до різних життєвих ситуацій³.

У бадмінтоні з'єднується і реалізується два важливі напрями – гра та користь, що дає обґрунтовані переваги, які можуть бути використані у сфері освіти: доступність, захоплюючість, простота в освоєнні на початковому етапі навчання⁴

Зважаючи на вищенаведене стає зрозумілим, що застосування розробленої на кафедрі фізичного виховання методики навчання гри в бадмінтон, в рамках робочої програми з фізичного виховання, буде сприятиме формуванню інтересу у здобувачів до запропонованого виду спорту, розвитку та популяризації його, що, в підсумку, дасть позитивний результат в досягненні поставленої мети: фізичний розвиток та зміцнення здоров'я здобувачів⁵.

Високий рівень фізичної підготовленості, гарне здоров'я, вироблена витривалість і адаптація в соціальному середовищі – це умови досягнення успіху в професійній діяльності юриста. Такого рівня показників можливо досягти при реорганізації навчального процесу, застосовуючи спеціальну програму з бадмінтону; а також при навчанні здобувачів самоконтролю, проведення самостійних занять, показавши їм шлях до здоров'я та здорового способу життя.

³ Илькевич К. Б., Медведков В. Д. /Роль бадминтона в сохранении зрения при получении профессионального образования студентами художественных вузов. *Науч.-теорет. журн. «Ученые аписки»*. 2014. № 2 (108). С. 71–75.

⁴ Турманидзе В. Г. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах : учебное пособие. Омск : Изд-во Омского государственного университета, 2008. С. 32–34.

⁵ Антіпова Ж.І., Барсукова Т.О. Бадмінтон як засіб ефективної фізичної підготовки студентів у закладах вищої освіти : монографія / Ж.І. Антіпова, Т.О. Барсукова. Одеса : Юридична література, 2021. 128 с.

У національному університеті «Одеська юридична академія» навчальні заняття з навчання спортивної гри «Бадмінтон» проводяться у формі практичних занять, двічі на тиждень, за затвердженим розкладом. З метою визначення ставлення здобувачів до запровадження бадмінтону у практичні заняття було проведено опитування, у якому взяли участь 236 осіб – здобувачів 1 курсу різних факультетів академії. Анкетування мало анонімний характер.

Аналіз відповідей на запитання: «Як ви ставитеся до введення бадмінтону у програму занять з фізичного виховання у нашому навчальному закладі?» показав досить високу оцінку здобувачами запровадження бадмінтону у заняття. Серед опитаних:

- 74,5 % здобувачів вважають позитивним запровадження бадмінтону на заняттях,
- 17,6 % висловили своє байдуже ставлення до цього питання,
- 7,9 % важко дати відповідь.

Також анкетування виявило позитивні фактори, що спонукають здобувачів до активних занять цим видом спорту:

Перший фактор (за ступенем важливості) – 45,8 % опитаних назвали бадмінтон цікавою та емоційно-видовищною грою.

Другий фактор – 17,3 % вважають важливим доступність гри для людей різного віку та рівня фізичної підготовленості.

Третій фактор – 13,5 % відзначили лікувально-оздоровчий ефект від занять. *Четвертий фактор* – 12,4 % повідомили, що бадмінтон покращує загальне самопочуття та сприяє появі позитивних емоцій у житті.

П'ятий фактор – 5,4 % опитаних вважають, що бадмінтон не є травмонебезпечним видом спорту.

Шостий фактор – 3,3% вказали на те, що гра в бадмінтон – це чудовий засіб спілкування з друзями.

І лише 2,3 % опитаних сказали, що їм все одно яким видом спорту займатись, головне отримати залік.

Анкетне опитування, загалом, підтвердило позитивне ставлення до запровадження бадмінтону у навчально-освітній процес з фізичного виховання та готовність здобувачів до подальшого освоєння цього виду спорту. Популяризація бадмінтону буде сприятиме загальному фізичному розвитку, підвищенню та вдосконаленню рівня фізичної підготовки, збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню позитивно мотиваційного ставлення до ведення здорового способу життя. Важливою передумовою затребуваності бадмінтону в процесі фізичного виховання є можливість диференційованого підходу на заняттях, в залежності від фізичної та технічної підготовленості.

Запропонована методика позитивно вплине на успішне освоєння тактичними навичками та технічними прийомами гри в бадмінтон. Основні завдання запропонованої методики:

- всебічний фізичний розвиток і зміцнення здоров'я здобувачів;
- розвиток швидкості, координаційних і швидкісно-силових якостей, гнучкості, ігрового мислення, витривалості;
- навчання основам техніки і тактики гри, різних видів переміщень і стійок;
- навчання подачам і прийомам подач, тактичним діям у нападі і захисту в парній і одиночній грі;
- прищеплення інтересу до бадмінтону;
- навчання правилам гри;
- формування у здобувачів потреби до здорового способу життя.

Однією з основних характеристик гри в бадмінтон є швидкий, постійно мінливий темп і ритм ігрових дій, що пред'являють ряд певних вимог – вміння своєчасно переключатися на різні режими роботи; здатність проявляти певні якості в напружених ігрових ситуаціях; здатність своєчасно реагувати на різні ігрові ситуації і т.д. Всі ці вимоги і визначають структуру фізичних якостей, необхідних при грі в бадмінтон: швидкість у всіх її проявах, гнучкість, спритність або координаційні здібності і витривалість. Тому, займаючись бадмінтоном, здобувачи не тільки розвиваються фізично, а й отримують значне емоційне навантаження. Розглянуті аспекти в організації та проведенні занять з бадмінтону, в рамках навчального процесу з дисципліни «Фізичне виховання», вимагають також відповідного контролю.

Критерії оцінки успішності здобувачів

У системі оцінки успішності претендентів, у межах бальної системи, отримання заліку не можна зводити лише з показниками здачі контрольних нормативів, доцільно враховувати якість, що виражається у придбанні умінь і навичок. Також необхідно враховувати відвідування практичних занять, здатність працювати самостійно як під час заняття, у позаурочний час, а також теоретичні знання. Використання даної системи оцінювання успішності дозволить підвищити мотивацію здобувачів до занять і більш об'єктивно оцінювати об'єктивно отримані навички та вміння. Такий підхід до визначення успішності складається:

- 1 – ступінь активності на заняттях;

2 – участь в спортивних змаганнях і заходах, що проводяться академією (наприклад: в складі групи волонтерів, в складі суддівської бригади і т. п.);

3 – самостійна робота студентів: виконання індивідуального домашнього завдання, теоретична підготовка, додаткова підготовка до показових виступів на спортивно-масових заходах;

4 – нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки;

5 – теоретичні тести, що включають в себе питання з історії виникнення і розвитку бадмінтону, по необхідному для гри інвентарю і обладнанню, за правилами проведення змагань, по техніці і тактиці гри і т.

Однак, одним з основних критеріїв оцінки при визначенні суми балів контролю, є робота студентів безпосередньо на практичних навчальних заняттях. Слід зазначити, що до підсумкового контролю рекомендується допускати студентів, що пройшли практичну підготовку та відвідали не менше 50 % занять у кожному із семестрів.

Нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки

№ п/п	Нормативи	Бали/Оцінка					
		20/5	15/4	10/3	8/2	5/1	
1.	Човниковий біг 6 x 5м (сек)	Чол.	11.0	11.2	11.4	11.6	12.0
		Жін.	11.2	11.4	11.6	11.8	12.8
2.	Жонгливання воланом закритою і відкритою стороною ракетки (к-ть разів)	Чол.	50	45	40	35	30
		Жін.	45	40	35	30	25
3.	Висока подача (кількість попадань в праву і ліву зони, з 10 спроб)	Чол.	9	8	7	6	5
		Жін.	8	7	6	5	4
4.	Коротка подача (кількість попадань в праву і ліву зону, з 10 спроб)	Чол.	9	8	7	6	5
		Жін.	8	7	6	5	4

Теоретичну частину підсумкового контролю рекомендується проводити після здачі студентами нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Схема нарахування балів (складові оцінювання результатів навчання)				
№ п/п	Напрямок оцінки	Мак. оцінка в балах		Групове чи індивідуальне оцінювання
		Чол.	Жін.	
1.	Човниковий біг 6 x 5м (сек)	20	20	індивідуальне
2.	Жонгливання воланом закритою і відкритою стороною ракетки (к-ть разів)	20	20	індивідуальне
3.	Висока подача (кількість попадань в праву і ліву зони, з 10 спроб)	20	20	індивідуальне
4.	Коротка подача (кількість попадань в праву і ліву зону, з 10 спроб)	20	20	індивідуальне
5.	Участь в змаганнях різного рівня: – спартакіада НУ «ОЮА», – спартакіада закладів вищої освіти міста, області, України, участь в конференціях НУ «ОЮА», міста, України.	20	20	індивідуальне
Разом за дисципліну		100	100	

Шкала оцінок за бальною системою

Оцінки	Бали
Відмінно	91–100
Добре	71–90
Задовільно	41–70
Незадовільно	1–40

Техніка безпеки під час проведення занять з бадмінтону.

При заняттях бадмінтоном основи техніки безпеки є спільними як і при заняттях усіма загальноприйнятими спортивними іграми. Загальні вимоги безпеки з бадмінтону підрозділяються на вимоги до викладача і займаються перед початком заняття, під час заняття і після закінчення заняття.

Перед початком заняття викладач повинен:

- підготувати спортивну площадку, інвентар та обладнання для проведення занять (прибирання сміття та сторонніх предметів);
- перевірити справність ракеток, воланів, надійності кріплення сітки, стійок і т. д.;
- провести інструктаж з техніки безпеки;
- перевірити стан здоров'я студентів, оцінивши візуально стан покривів шкіри, зовнішній вигляд і психологічний стан займаються, при необхідності провести опитування;
- перевірити відповідність спортивного взуття і форми вимогам техніки безпеки при заняттях бадмінтоном.

Перед початком здобувач повинен:

- підготувати спортивне взуття і форму для заняття з бадмінтону та своєчасно переодягнутися;
- зняти сторонні предмети (прикраси і т. д.);
- волосся повинне бути зібрані;
- нігті повинні бути коротко оголенийі.

Під час заняття викладач повинен:

- провести розминку;
- контролювати дотримання правил техніки безпеки займаються;
- методично грамотно організовувати і проводити заняття;
- при отриманні травми або погіршенні самопочуття заняття потрібно припинити і надати травмованому першу медичну допомогу, при необхідності викликати «швидку допомогу».

Під час заняття здобувач повинен:

- заходити в спортзал, брати спортивний інвентар і виконувати вправи тільки з дозволу викладача;
- дбайливо ставитися до спортивного інвентарю та обладнання;
- використовувати ракетку тільки за призначенням;
- не виконувати вправи без попередньої розминки;
- не виконувати вправи зламаною ракеткою і розірваним воланом;
- не стояти близько до займаються, які виконують вправи з ракетками або іншими предметами;

- не виконувати вправи з ракеткою при вологих долонях;
- не ходити за воланами або іншим інвентарем без дозволу викладача;
- не класти ракетку на підлогу, щоб випадково не наступити на неї;
- не кидати ракетку, не спиратися на неї, що не стукати ободом ракетки (використовувати ракетку за призначенням);
- дотримуватися достатні інтервали і дистанцію при виконанні вправ;
- бути уважним при переміщенні по залу під час виконання вправ іншими займаються;
- знати і дотримуватися найпростіші правила гри;
- знати і виконувати цю інструкцію.

Після закінчення занять викладач повинен:

- прибрати спортивний інвентар у місце його зберігання;
- організовано завершити заняття.

Після закінчення занять здобувач повинен:

- допомогти викладачеві прибрати спортивний інвентар;
- організовано покинути місце проведення заняття.

Правила гри у бадмінтон (короткий опис)

Корт (майданчик) для парних і одиночних ігор повинен бути прямокутним, розмічені лініями шириною 40 мм (рис. 4). Лінії повинні бути легко помітні, переважно білого або жовтого кольору. Всі лінії є частина тих площ поля, які вони обмежують. Стійки для кріплення сітки повинні бути висотою 1,55 м від поверхні корту. Стійки встановлюються на бічних лініях. Ширина сітки по вертикалі – 760 мм, довжина по горизонталі – не більше 6,1 м. Верхній край сітки в центрі корту повинен бути на висоті 1,524 м від його поверхні і на висоті 1,55 м. Волан виготовляється з натуральних і (або) синтетичних матеріалів. Незалежно від матеріалу, польотні характеристики волана повинні бути близькі до характеристик натурального пір'яного волана з голівкою з коркової пробки, обтягнутою тонкою шкірою. З огляду на відмінності щільності і характеристик синтетичних матеріалів від натуральних, допускаються відхилення від зазначених величин до 10 %. Рамка ракетки не повинна перевищувати розміри 6,8 см і 2,3 см. Струнна поверхня повинна бути плоскою і складатися з відрізків пересічних струн, попеременно переплетених в місцях перетину; вона повинна бути однорідною.

Перед початком матчу проводиться жеребкування.

Сторона, що виграла жеребкування, може вибрати між можливістю подавати подачу або можливістю починати гру на одній або іншій стороні корту. Сторона, яка програла жеребкування, робить залишився вибір.

Учасникам, перед початком матчу, надається час для розминки – 2 хв. Матч проводиться до виграшу двох геймів з трьох. Гейм виграє сторона, першої набрала 21 очко. Стороні, яка виграла розіграш, зараховується очко. Сторона виграє розіграш, якщо суперник (і) припускається помилки або волан вийшов із гри, торкнувшись поверхні корту на стороні суперника (-ів). За рахунку «20:20» сторона, першої набрала різницю в 2 очка, виграє гейм. За рахунку «29:29» сторона, що виграла 30-е очко, виграє гейм. Сторона, яка виграла гейм, першої подає в наступному геймі.

Гравці повинні помінятися сторонами: після закінчення першого гейму; перед початком третього гейму (якщо він потрібен); в третьому геймі, коли одна зі сторін набере 11 очок.

При правильній подачі: не допускається надмірної затримки виконання подачі; подає і приймає повинні стояти в межах діагонально розташованих полів подачі; волан повинен знаходитися нижче талії подає в момент удару по ньому ракеткою; стрижень ракетки подає, в момент удару по волану, повинен мати нахил вниз; волан повинен бути спрямований по висхідній лінії від ракетки.

Порушення («фол») має місце, якщо: подача здійснена не за правилами; під час подачі волан потрапляє в сітку або перелетівши сітку, застряє в ній; пролітає крізь сітку або під нею; НЕ перелітає через сітку; стосується стелі або стін залу; стосується тіла або одягу гравця; буде спійманий і затриманий на ракетці, а потім кинутий при здійсненні удару; буде відбитий двічі послідовно одним і тим же гравцем двома ударами; під час гри, гравець стосується сітки або стійок ракеткою, тілом або одягом; вторгається на сторону суперника поверх або під сітку ракеткою чи тілом так, що завадить супернику.

Волан вважається поза грою, якщо: вдаряється об сітку або стійку і починає падати до поверхні корту на стороні гравця, який виконав удар; торкнеться поверхні корту; оголошений «спірний», «стоп» або зафіксовано порушення («фол»).

(Повний опис правил гри в бадмінтон розташоване на офіційному сайті федерації бадмінтону).

2. Зміст програмного матеріалу з бадмінтону

Навчальні заняття з бадмінтону включають теоретичні та практичні заняття з розкладу семестрів.

Мета навчання гри у бадмінтон за запропонованою нами програмою: – сформувати в майбутніх юристів поняття про важливість фізичного, психічного та соціального здоров'я;

– оволодіння основами знань оздоровчо-корекційної та прикладної орієнтованості;

– сформувати значимість здобуття теоретичних знань, практичних умінь та навичок фізкультурно-спортивної спрямованості, які сприятимуть успішному виконанню професійних обов'язків;

– розвиток та вдосконалення основних фізичних якостей та рухових здібностей;

– показати актуальність знань про застосування інноваційних методик у фізичному вихованні у закладах вищої освіти, що особливо необхідне при підготовці до участі у наукових семінарах, конференціях та круглих столах, що підвищують теоретичний рівень їх наукових знань.

Тематичний план розподілу навчального матеріалу

Тематика розділів	Місяці, семестр									
	<i>1 семестр</i>			<i>2 семестр</i>						Всього
	IX,X	XI	XII	II	III	IV	V	VI		
<i>1. Теоретичні заняття</i>	<i>4</i>									<i>4</i>
Короткий огляд розвитку бадмінтону в Україні, в Одесі та в світі.	<i>1</i>									<i>1</i>
Бадмінтон в олімпійському русі.	<i>1</i>									<i>1</i>
Основи техніки безпеки на заняттях з бадмінтону, попередження травм.	<i>1</i>									<i>1</i>
Правила змагань	<i>1</i>									<i>1</i>

2.Практичне заняття									
2.1 Загальна фізична підготовка	2	2	4	2	2		4	2	18
вправи для розвитку сили			1		1			1	3
вправи для розвитку координаційних здібностей		1		1	1		1		4
вправи для розвитку швидкості		1	1				1		3
вправи для розвитку витривалості	1						1	1	3
вправи для розвитку скоростносілових здібностей			1	1			1		3
ігри та ігрові вправи з елементами бадмінтону	1		1						2
2.2. Спеціальна фізична підготовка									40
2.2.1. Технічна підготовка	4	4	6	4	4	4	2	2	28
стійки, переміщення	2								2
подача	2	2							4
передачі зверху, знизу			2						2
удар знизу		2							2
удар зверху, смеш			2	2	2	2			8
удар на ближню і дальню лінію			2	2		2			6
комплексні вправи					2		2	2	6
2.2.2. Тактична підготовка					4	4	4		12
тактика нападу					2				2
тактика персонального захисту					2				2
тактика обманного удару						2			2
командні дії в парі						2			2
блокування у сітці							2		2
індивідуальні дії							2		2

3. Контрольні заняття					2	2	2	2	8
Контрольні ігри та змагання					1	1	1		3
Інструкторська і суддівська практика					1	1	1		3
Контрольні нормативи								2	2
Всього годин:	10	6	10	6	10	10	12	6	70

Теоретичні заняття:

- Знайомство з бадмінтоном загалом, із завданнями навчання, з вимогами до здобувачів.
- Короткий огляд розвитку бадмінтону в Україні, Одесі та світі.
- Бадмінтон в олімпійському русі.
- Основи техніки безпеки на заняттях з бадмінтону, попередження травм.
- Правила змагань.

Практична частина: Загальна фізична підготовка, спеціальна, технічна, тактична підготовка.

Загальна фізична підготовка включає вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових і координаційних здібностей, витривалості, силових здібностей..

Розвиток швидкості: Одним з найважливіших фізичних якостей, яка розвивається на заняттях бадмінтоном, можна вважати швидкість або так звані швидкісні здібності здобувача. Швидкість характеризується, як здатність здійснювати рухові дії в мінімальній для даних умов відрізок часу. Швидкість виконаних рухів в бадмінтоні грає дуже важливу роль.

Комплексне прояв швидкості під час гри залежить: від фізичного розвитку та індивідуальних здібностей здобувачів, латентного часу рухової реакції, швидкості одиночного скорочення м'язів за умови подолання власної ваги тіла, мінімально можливої частоти руху.

Прояв швидкості в бадмінтоні можна виразити в наступній формі: миттєва реакція на рухомий волан; швидке осмислення задуму противника і прийняття відповідного рішення при значному цейтноті; вміння швидко прийняти правильне вихідне положення, що дозволяє ефективно виконати стартове прискорення до місця приземлення волана в поєднанні з правильним прийомом волана; відповідна дія, що ставить противника в скрутну ігрову ситуацію.

Основним завданням при грі в бадмінтон є досягнення оптимальної швидкості пересування по майданчику з метою прийому волони та найкращого проведення повторного задуманого маневру. У бадмінтоні розрізняють просту і складну рухову *реакцію на ігрову ситуацію*.

Під простою реакцією розуміють час відповіді заздалегідь відомим рухом на заздалегідь відомий сигнал при несподіваному його появі. Удосконалення швидкості простої реакції при занятті бадмінтоном є основою вдосконалення його складної реакції.

Складна реакція – час на реагування заздалегідь відомим рухом на несподіваний сигнал. Несподіваний сигнал безпосередньо в бадмінтоні – це волан, що рухається з невідомої заздалегідь швидкістю в невідомому заздалегідь напрямку.

Вправи для розвитку швидкості і швидкості реакції:

1. Біг з високого і низького старту на короткі дистанції.
2. Біг з ходу на короткі дистанції.
3. Старти з різних положень.
4. Прискорення з основною ігровою стійки на дистанцію 10 метрів в різні напрямки по сигналу викладача.
5. Човниковий біг по ширині і довжині бадмінтон майданчики, на ближню і дальню лінію.
6. Ловля предмета (тенісного м'яча, волана) відпущеного на рівні витягнутої руки, на рівні голови, на рівні грудей, на рівні пояса партнером.
7. Ловля тенісного м'яча з вибігання до сітки від середньої лінії, від дальньої лінії.
8. Ловля тенісного м'яча по черзі правою і лівою рукою по сигналу викладача з розворотом до партнера.
9. Ловля тенісного м'яча з різних положень по сигналу викладача.
10. Ловля тенісного м'яча з почерговим накидання їх в різні точки майданчика.
11. Почергове виконання ударів або імітація з максимальною частотою.
12. Імітаційні вправи з акцентованим швидким виконанням якогось окремого руху.
13. Виконання фіксованих серій ударів в стрибках вгору з місця і в русі.

14. Кидки в стіну і ловля тенісного і інших невеликих м'ячів різними способами, подібним ударам в бадмінтоні.

Розвиток швидкісно-силових якостей: Швидкісно-силові здібності забезпечують максимальну потужність при виконанні всього рухового дії при великому, але не граничному напрузі м'язів з неграничних швидкістю. Швидкісно-силові здібності складаються з трьох основних складових: вибухова сила, стартова сила, прискорює сила. З метою розвитку швидкісно-силових здібностей використовуються вправи з малим і середнім вагою, що їх з великою швидкістю і амплітудою. Рекомендується застосовувати обтяження в межах 15–25 % від максимального ваги. Використовуючи вправи з обтяженнями, спрямовані на розвиток сили, необхідно концентруватися на швидкості їх виконання, погоджуючи розвиток цих двох фізичних якостей.

Для розвитку швидкісно-силових здібностей застосовують вправи, дотримуючись таких умов:

- виконання вправи з неграничних силою і неграничних швидкістю;

- освоеність техніки виконання вправи повинна бути оптимальною, доведеної до автоматизму, щоб увагу можна було сконцентрувати тільки на швидкості виконання пропонованого вправи;

- під час відпрацювання вправ швидкісно-силової спрямованості не повинно відбуватися зниження швидкості виконання вправ;

- відпочинок між вправами повинен бути достатній, інакше вправи будуть розвивати швидкісну витривалість.

Зниження швидкості рухів свідчить про необхідність припинити тренування цієї якості.

Вправи для розвитку швидкісно-силових здібностей:

1. Швидкий біг під ухил (до 15 °) від 30 до 100 м.
2. Стрибки через скакалку.
3. Стрибки на носках з просуванням вперед.
4. Стрибки в полуприседе і в повному приседе з просування вперед.
5. Стрибки з підтягуванням стегон до грудей.
6. Стрибки на правій і лівій нозі з просуванням вперед і назад спиною вперед.
7. Стрибки на бігу з дістання високо висить предмета (підвішеного волана).

8. Стрибки на бігу з поворотом в повітрі.
9. Стрибки з розбігу в довжину і висоту.
10. Стрибки з розбігу через предмет, перешкода (через низько підвішену сітку).
11. Стрибки з глибокого присідання.
12. Стрибки з поворотами на 180 і на 360°.
13. Стрибки з гантелями, з набивним м'ячем у руках.
14. Стрибки вперед-назад, вправо-вліво, ноги разом-ноги нарізно, скрестно.
15. Прижки з високим підніманням стегна.
16. Прижки на прямих ногах з просуванням вперед.
17. Стрибки з підтягуванням п'ят до сідниць.
18. Стрибки приставними кроками і галопом правим і лівим боком.

Розвиток координаційних здібностей: Координаційні здібності полягають в узгоджених діях при умовах, що змінюються, пов'язані з можливостями управління рухами в просторі і часі і включають: просторове орієнтування, точність відтворення руху по просторовим, силовим і часовим параметрів; статична і динамічна рівновага.

Специфіка координаційних здібностей при заняттях бадмінтоном включає наступні елементи:

- регуляція динамічних і просторово-часових характеристик рухів;
- збереження рівноваги;
- почуття ритму;
- вміння визначати положення в просторі (просторова орієнтація на майданчику під час гри);
- довільне розслаблення м'язів.

У реальності всі перераховані елементи проявляються в грі у взаємодії органів почуттів, які відповідають за координаційні здібності. Для розвитку узгодженості таких дій, необхідно навички гри доводити до автоматизму. При розвитку координаційних здібностей можна дотримуватися спеціальних методичних прийомів, що сприяють в основному адаптації займаються до постійно змінюваних умов довкілля.

Методичні прийоми, що сприяють підвищенню координаційних здібностей

Незвичайні вихідні положення для виконання вправ:	Подача волана стоячи на височини (лава, степ)
«Дзеркальне» виконання вправи	Гра правої, лівої рукою в залежності від провідної руки
Зміна швидкості і темпу руху	Гра в прискореному темпі
Зміни просторових меж, в межах якого виконуються вправи	Гра зі збільшенням ігрового поля (в одиночній грі в межах майданчика для парної гри), зі зменшенням ігрового поля (скорочення довжини)
Зміна способу виконання вправи	Виконання переміщень по майданчику тільки заданим способом (приставними кроками, стрибками)
Ускладнення вправ шляхом додавання рухів	Виконувати удар під час гри з подальшим виконанням завдання (поворотом навколо себе, з наступним присіданням, вистрибуванням)
Комбінування вправ	Застосування нових прийомів техніки в поєднанні з раніше розучені прийомами
Зміна протидії займаються	Застосування тактичних комбінацій в грі
Зміна умов виконання вправ	Використання ракеток різної маси, використання різних видів покриттів на майданчику, використання воланів з різних матеріалів

Вправи для розвитку координаційних здібностей:

1. Човниковий біг.
2. Прискорення з поворотами по сигналу.
3. Прискорення з зупинками і виконанням заздалегідь заданого вправи по сигналу.
4. Прискорення зі зміною напрямку руху по сигналу або жесту викладача
5. Старти з різних положень по сигналу викладача.
6. Старти по сигналу викладача після виконання певних вправ.
7. Прийом волана з вихідного положення, стоячи спиною до партнера, з розворотом по сигналу викладача.

8. Кидки тенісного м'яча правою і лівою рукою в стіну з подальшою ловом його, поступово зменшуючи відстань до стіни.

9. Передача м'яча, стоячи спиною до партнера, з прийомом, розвертаючись вправо або вліво, виконуючи поворот навколо себе і передачею.

10. Передача волана, стоячи спиною до партнера, з розворотом.

11. Прийом волана після виконання заздалегідь заданого вправи.

Розвиток витривалості: Під витривалістю розуміють здатність до тривалого виконання без зниження ефективності роботи. Витривалість відображає загальний рівень працездатності здобувача, який відповідає за енергетичний обмін та вегетативну систему його забезпечення: серцево-судинну та дихальну. На витривалість впливає: рівень розвитку координації рухів, сила психічних процесів, вольові якості.

Основним завданням при розвитку витривалості є цілеспрямований вплив засобами фізичного виховання на всю сукупність факторів, що забезпечують необхідний рівень розвитку працездатності. Вирішуються вони в процесі спеціальної та загально-фізичної підготовки.

Спеціальна витривалість – це витривалість до певної діяльності, яка дозволяє підтримувати високу швидкість протягом всієї гри.

Загальна витривалість дозволяє досягти максимальних величин продуктивності серцево-судинної і дихальної систем, а також здатності утримувати високий рівень працездатності тривалий час .

Одне з найбільш ефективних і доступних засобів виховання загальної витривалості є біг на тривалі дистанції в помірному темпі. Основою контролю навантаження є вимір пульсу, який повинен бути в межах 120–140 ударів в хвилину. Рівень розвитку і прояву загальної витривалості визначається аеробними можливостями організму; ступенем економічності техніки рухів і розвитком вольових якостей.

Під *швидкісною витривалістю* розуміють здатність до підтримки граничної і окологределной інтенсивності рухів (70–90 % від максимальної) протягом тривалого часу без зниження ефективності професійних дій. Для розвитку швидкісної витривалості необхідно мати насамперед відповідний рівень розвитку сили, швидкості і гнучкості працюючих м'язів, а також певна потужність системи енергозабезпечення.

Розвиток силових здібностей: М'язова сила характеризується як здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових напружень.

Існує абсолютна і відносна сила, яка проявляється в різних режимах: миометрическом, пліометрическом, ізометричном без зміни довжини м'язів, змішаний.

Абсолютна сила характеризує силовий потенціал людини. *Відносна сила* оцінюється відношенням величини абсолютної сили до власної маси тіла. Цей показник зручний для порівняння рівня силовой підготовленості людей різної ваги.

Відносна сила оцінюється відношенням величини абсолютної сили до власної маси тіла, т. е. величиною сили, що припадає на 1 кг власної ваги тіла. Цей показник зручний для порівняння рівня силовой підготовленості людей різної ваги.

Для більшості фізичних вправ важливий показник відносної сили: в бігу, стрибках, в довжину і висоту і ін.

Рівень розвитку і прояву силових здібностей залежить від багатьох факторів: від величини фізіологічного поперечника м'язів, від складу м'язових волокон, від еластичних властивостей, в'язкості, анатомічної будови, структури м'язових волокон і їх хімічного складу.

Максимальна сила, яку може проявити людина, залежить і від механічних особливостей руху, до яких відноситься: вихідне положення, довжина плеча, зміна кута тяги м'язів, пов'язаного зі зміною при русі довжини і плеча сили.

На заняттях бадмінтоном можна використовувати силові вправи з масою обтяжень не більше 60–70 % від максимально можливої. Велика увага в процесі силовой підготовки в бадмінтоні потрібно приділити зміцненню м'язів спини і черевного преса.

При розвитку силових здібностей користуються вправами з підвищеним опором, вони поділяються на три групи: вправи із зовнішнім опором; з подоланням ваги власного тіла; ізометричні вправи.

Методи і методика розвитку силових здібностей: при виконанні різних вправ з обтяженнями завжди потрібно виконувати мінімум дві вимоги: перед силовим навантаженням провести розминку, особливо м'язів спини і черевного преса; після силових тренувань, особливо з обтяженнями, необхідно виконувати вправи на розслаблення, виси на перекладині.

Силова витривалість – це здатність протистояти втомі, що викликається силовими компонентами навантаження в певному виді спорту. Відзначають два види силової витривалості: *статистична* та *динамічна*.

Динамічна силова витривалість в бадмінтоні розвивається з використанням додаткових обтяжень у вигляді «поясів» з піском, що одягаються на кисті рук, гомілки ніг і попереку.

Застосовуються при кросах, прискорень, стрибках, виконання ударних дій з ракеткою і без неї. Замість звичайної ракетки з бадмінтону тренуються з тенісною ракеткою або з бадмінтону, але обтягнутої різними сітками, збільшуючи опір повітря.

У всіх випадках обов'язково зберігається принцип подолання сили в руках. Динамічні вправи звичайно виконуються багаторазово до значного стомлення, але не порушуючи техніку виконання (особливо ударних і захисних рухів з ракеткою).

Наприклад, в бадмінтоні немає необхідності в багато разів збільшувати вагу ракетки в тренуваннях силової витривалості, але потрібно регулювати число повторень в серіях і кількість серій майже щерть. Контроль за правильності виконання технічних прийомів здійснюється індивідуально для кожного спортсмена.

Потрібно завжди враховувати взаємозв'язок швидкості з максимальною силою і не нашкодити звичайній роботі над цими якостями.

При роботі над силовою витривалістю при занятті бадмінтоном слід пам'ятати про те, що режим навантажень наближений до аеробного енергосистеми і паузи відпочинку повинні збільшуватися.

Рекомендації по силовій підготовці в бадмінтоні. Для бадмінтоністів в перш у чергу необхідно розвивати швидкісну силу і швидкісно-силову витривалість.

Внаслідок ациклічності і одноразовості наступних один за одним різних м'язових скорочень в бадмінтоні домінує динамічна форма швидкісної сили і швидкісно-силової витривалості.

Тому необхідно постійно працювати над розширенням і зміцненням нервово-м'язової взаємозв'язку, підвищувати швидкість м'язових скорочень при визначенні опору (вдосконалення швидкісної сили), підвищувати опірність до втоми м'язів, найбільш часто задіяних в роботі (підвищення загальної працездатності при високих швидкісно-силових навантаженнях з великою кількістю повторів), т. е. вдосконалювати силову витривалість.

Для вдосконалення швидкісно-силової здатності в бадмінтоні застосовують вправи з великою інтенсивністю, що носять інтервальний характер, а для розвитку силової витривалості – інтервальні тривалі вправи з великим об'ємом, але з малою і середньою інтенсивністю.

Методика спеціальної силової підготовки спрямована на розвиток швидкісної сили шляхом збільшення максимальної сили і підвищення швидкості м'язових скорочень.

Інтенсивність (в межах 80–100 % індивідуальної максимальної сили) при 2–5 повторах збільшує максимальну силу, в той час як спеціальні вправи на розвиток вибухової сили (30–70 % максимального) покращують типове для займаються бадмінтоном динаміку руху.

Вирішальну роль відіграють систематичні відновлювальні паузи, так як нервово-м'язова система дуже чутлива до перевантажень під час виконання силових вправ і може привести до явища перевтоми.

У вправах на розвиток силової витривалості засобами бадмінтоном техніки головну роль грають спеціальні і комплексні вправи. Інтенсивність і тривалість навантажень визначається індивідуально таким чином, щоб можна було контролювати початок наступу втоми по починається спотворення бадмінтон техніки руху.

У заняттях по їх розвитку задіюються практично всі групи м'язів: руки, згиначі і розгиначі спини, стегна і гомілковостопного суглоба. Методика спеціальної силової підготовки спрямована на розвиток швидкісної сили шляхом збільшення максимальної сили і підвищення швидкості м'язових скорочень.

Вправи для розвитку силових здібностей:

1. Віджимання, віджимання з бавовною, віджимання з відштовхуванням від статі руками.

2. Вправи на прес, вправи на прес з обтяженнями (з гантелей, з Медбол).

3. Вправи з обтяженнями: підйом гантелей, Медбол, згинання рук з гантелями.

4. Вистрибування з обтяженнями (з гантелями).

5. Стрибки в глибину на гірку матів або килимків з подальшим вистрибуванням вгору, з дістанання підвішеного предмета.

6. Вправи на тренажерах.

7. Кидки Медбол різної маси різними способами (изза голови, від грудей, знизу, правою і лівою рукою знизу, від плеча і т. д.).

8. Присідання на одній нозі з опорою руки на планку гімнастичної стінки, без опори.

9. Стійка в упорі лежачи з утримуванням ваги власного тіла (статичну електрику) протягом 1–3 хв.

Технічна підготовка: Особливості техніки гри в бадмінтон пов'язані з технічними характеристиками удару і залежать від багатьох факторів: від анатомічних особливостей суглобів і м'язів, рівня сили м'язів, індивідуальних координаційних особливостей гравця; від біомеханічних законів рухів.

Так, наприклад, для виконання сильного удару необхідно виконувати рух на швидкому замаху і при різкому ударі. Необхідно пам'ятати, що технічна підготовка, спільно із загальною і спеціальною фізичною підготовкою, а також тактичним розумінням гри становить інтегральну підготовку займаються для успішного освоєння курсу або розділу з навчання та вдосконалення в грі в бадмінтон.

Вивчення техніки бадмінтону проходить в кілька основних етапів:

I етап. Імітація рухів. Проводиться на початку навчання з використанням ракетки.

II етап. Вправи з підвісним воланом. Виконуються при відпрацюванні техніки ударних рухів для полегшення переходу від імітації летящому волану.

III етап. Вправи з підкиданням волана партнером. Волан підкидається вгору на висоту 4–5 м від статі.

IV етап. Вправи для відпрацювання удару на ігровому полі. Один з партнерів точно направляє волан ударом ракетки на що займається, що відпрацьовує удар. Вправа дозволяє не витратити енергію на вихід до волану, а зосередитися на техніці виконання того чи іншого удару.

V етап. Гра. Для повноцінної технічної підготовки займається повинен виконувати всі рухові дії в максимально наближеною ігровій формі, тому одним з головних вправ при відпрацюванні техніки ударів буде безпосередньо сама гра.

Основне завдання технічного вдосконалення в бадмінтоні – вироблення стабільних навичок рухових дій, раціонального і точного майстерності обробки волана.

У грі в бадмінтон рівень майстерності прямо пропорційний точності виконуваного технічного дійства. Техніка бадмінтону

повинна постійно змінюватися, вдосконалюючись і підлаштовуючись під індивідуальні особливості здобувачів. Потрібно пам'ятати, що тільки ті навчаються домагаються справжнього успіху в тій чи іншій діяльності, які, ґрунтуючись на отриманих знаннях і уміннях, можуть застосувати їх, підлаштовуючи до своїх індивідуальних особливостей. На кожному новому рівні гри необхідно здійснювати технічні дії в іншому, більш жорсткому, ритмічному і динамічному режимі. При цьому технічний навик, освоєний на етапі навчання, є деяким стрижнем, який за допомогою наповнення динамічним, ритмового, а головне, функціональним змістом трансформує його в якісні рухові дії. Тому для ефективної реалізації технічного досвіду в ході темпової гри необхідною умовою є адекватний рівень спеціальної фізичної підготовленості та функціональних можливостей.

Методика навчання технічеськім навичкам:

Основна стійка. Виділяють кілька різновидів стійок: низька, висока, середня, атакуюча, захисна, фронтальна, бічна і т. д. Зупинимось детальніше на основній стійці, яка є вихідним положенням, з якого спортсмен виконує всі основні переміщення по майданчику під час гри.

Основні характеристики основної стійки:

- корпус трохи нахилений вперед;
- вага тіла рівномірно розподілений на обидві ноги, злегка зігнуті в колінах;
- ноги на ширині плечей, ліва нога трохи попереду правої;
- рука зігнута в лікті.

Вивчення конкретних стійок недоцільно, так як в кожному конкретному моменті гри можна побачити безліч варіацій стійок і ситуаційних поз, які залежать від прийнятих по ходу гри тактичних рішень. Тому важливо, особливо для початківців займатися бадмінтоном, вивчити лише класичну ігрову стійку, а в подальшому, застосовуючи різні технічні прийоми, використовуючи її як основу, переміщатися по майданчику і займати певні пози в залежності від ходу гри в цілому.

Хват ракетки: Існує універсальний або класичний хват ракетки. Щоб правильно взяти ракетку необхідно виконати наступну послідовність дій: – лівою рукою взяти ракетку за стрижень ручкою до себе так, щоб площина обода головки ракетки була перпендикулярна підлозі;

– правою рукою взяти ракетку за рукоятку, як би вітаючись з нею, і обхопити її, немов при рукостисканні;

– рука охоплює рукоятку так, щоб було видно торцевий кінець, причому настільки, щоб не заважати рухам кисті під час ударів з різних положень. Перша фаланга великого пальця повинна лежати зліва-збоку на широкій площині ручки.

Техніка переміщень: Основні переміщення діляться по напрямку: вперед, назад, в сторону. Основна робота ніг при переміщеннях складається з наступних елементів в різних поєднаннях з кроку, приставного кроку, скрестного кроку, стрибка вперед і вгору, кроку-повернення.

Виходячи з того, що всі представлені елементи широко використовуються в аеробіці в якості базових кроків, пропонуємо як ефективний засіб для відпрацювання переміщень в бадмінтоні використовувати рухи базової аеробіки.

Основні удари: Для найбільш спрощеного уявлення про техніку основних ударів в бадмінтоні можна використовувати такі поняття: подача, удар справа, удар зліва, удар знизу, удар зверху. Також основні удари зручно візуально розрізнити по траєкторії польоту волана: укорочені, високо-далекі, плоскі і атакуючі.

Подача – введення волана в гру. При виконанні подачі необхідно виконати наступні дії:

Встати в основну стійку, ліве плече розгорнути вперед, волан тримати в лівій витягнутої вперед руці, праву руку відвести назад вниз в сторону, потім виконати енергійний рух кисті руки і вдарити ракеткою по волану, випущеному з лівої руки.

Одночасно з ударом корпус повертається вліво, і вагу тіла передається на ліву ногу. Ракетка рухається по інерції вперед-вгору. Рухи в момент подачі схожі на ті, які виконують волейболісти при нижній подачі м'яча. Тому доцільно використовувати технічні прийоми гри в волейбол для підвищення ефективності виконання техніки подачі в бадмінтоні.

При виконанні подачі необхідно враховувати наступні методичні рекомендації: не дозволяється відривати ногу від підлоги, в момент удару ракетка не повинна підніматися вище пояса гравця.

Вправи для навчання та відпрацювання подачі.

1 Вправа на точність попадання воланів. Наприклад, волан повинен потрапляти на центральну лінію.

2. Один партнер тренує подачу, інший відпрацьовує прийом подачі.

3. Один партнер виконує подачі, інший відпрацьовує прийом волана з попаданням в ціль, розташованої на стороні суперника.

4. подача з доданням волану певної траєкторії польоту, домагаючись стрімкого падіння волана на задню лінію.

5. Послідовна подача на ближню і дальню лінії.

6. Почергове плоска і висока подача.

Удар справа: Удар справа вважається основним або головним ударом в бадмінтоні. Його виконують відкритою стороною ракетки *наступним чином:* з основною ігровою стійки розгорнути корпус вправо і трохи відхилити його назад, тяжкість тіла переноситься на відставлену назад праву ногу, рука з ракеткою трохи зігнута в лікті і відведена назад вгору. Ракетка повинна зустріти волан трохи попереду корпусу. Коли волан наближається, рука з ракеткою робить хльосткий, вільний удар. При виконанні удару необхідно здійснювати постійний візуальний контроль підлітає волана для запобігання промахів.

Удар зліва: Удар зліва відрізняється від удару справа перш за все тим, що його виконують закритою стороною ракетки, *виконується наступним чином:* корпус повертається вліво, тяжкість тіла переноситься на ліву ногу,

потім права нога робить крок вперед назустріч підлітає волану і одночасно ракетка відводиться назад вліво. При візуальному контролі підлітає волана необхідно починати розворот корпусу в напрямку удару. Руку з ракеткою виносити ліктем вперед назустріч волану, розпрямляючи її і хльостким рухом б'ючи по волану.

Вправи для навчання та відпрацювання удару праворуч і ліворуч:

1. Імітація ударів справа і зліва.

2. Виконання ударів справа і зліва з використанням підвісної волана.

3. Виконання відпрацьовуються ударів з підкиданням волана партнером.

4. Відпрацювання ударів в парі. Намагатися подавати волан точно на партнера.

5. Відпрацювання ударів в парі з почергової подачею волана партнером на ближню і дальню лінії.

6. Відпрацювання ударів в парі з почергової подачею волана партнером справа і зліва.

7. Відпрацювання ударів в грі. Всі удари знизу виконуються при опущеному положенні ударної руки.

Удар зверху: І знову асоціації з грою в волейбол. Удар зверху виконується майже так само, як верхня подача в волейболі. *Удар виконується наступним чином:* з основної стійки корпус розгортається на півоберта вправо і відхиляється трохи назад, ноги злегка згинаються в колінах, вага тіла переноситься на відставлену назад праву ногу, рука з ракеткою піднімається вгору і рухається назад, за голову – одночасно гравець прогинається в попереку і піднімається на носки.

Однією з різновидів удару зверху є один з найефектніших атакуючих ударів в бадмінтоні, так званий смеш. За ефективністю виграшу очок є основним представником групи ударів зверху. При ньому ракетка повинна завдати удару по волану в найвищій точці. У момент удару рука з ракеткою повністю випрямлена, і завершення його виробляється різких згинанням кисті.

Одним з головних методичних вказівок при навчанні атакуючому удару (смеш) є те, що всю енергію удару займаються повинні вкладати у початкову фазу удару для додання волану хльосткого потужного точка.

При виконанні класичного удару зверху дотримуються наступні методичні вказівки: волан обов'язково повинен опускатися трохи попереду гравця, в момент удару рука пряма, витягнута вгору, тяжкість тіла на лівій нозі, – після удару вага тіла з лівої ноги переходить на праву ногу.

Вправи для навчання та відпрацювання ударів зверху:

1. Імітація удару без волана.
2. Навчання удару на підвісному воланами.
3. Удар по накинутого партнером волану.
4. Подача високим ударом на середню лінію партнеру, який відбиває високою подачею на задню лінію.
5. Тренування високого удару в грі.
6. Обмін високими ударами з поверненням в ігровий центр після кожного удару.
7. Обмін високими ударами, стоячи навпроти один одного біля бічних ліній і по діагоналі.
8. Відпрацювання атакуючого удару з високою подачі партнера.

9. Відпрацювання атакуючого удару по сигналу викладача. Відпрацювання атакуючого удару у сітки.

10. Відпрацювання ударів в грі.

Такі загальні положення класичної техніки виконання перерахованих ударів. Однак необхідно мати на увазі, що в реальному ігровий обстановці можуть спостерігатися численні відхилення від загальних схем виконання ударів і зустрічається багато ситуацій проміжного змішаного типу. Тому відточування технічних прийомів в грі є базовою схемою, початковою підготовкою при навчанні бадмінтону.

Загальні закономірності тактичної підготовки

Тактика гри – це застосування сукупності технічних прийомів гри з метою досягнення переваги в конкретних ігрових ситуаціях. Ефективне чергування різноманітних технічних прийомів, підпорядкованих єдиному ігровому задумом або так звана комбінаційна гра найнадійніший шлях до перемоги. *Загальна закономірність тактичних завдань в бадмінтоні полягає в наступному:* вміння направляти волан в складні для прийому зони на майданчику супротивника; не грати в стоїть гравця, готового до прийому волана.

Тепер необхідно розібрати складні для прийому зони на майданчику супротивника. ***Таких зон дев'ять для парної гри і шість для одиної.*** Для парної гри це три точки на задній лінії: в кутах і центрі; три крапки над сіткою: у кутових стійок і в центрі; дві точки: в середині бічних ліній (в пів поля), по центральній лінії між гравцями і в тіло гравця, де б він не знаходився.

На одиному майданчику незручні зони знаходяться: уздовж бічних ліній, у сітки, в півполя, на перетині далекої і бічної ліній – і в тіло супротивника. Саме в ці місця треба намагатися направляти волан.

У тактиці гри в бадмінтон, втім, як і в тактиці будь-якого виду спорту, має значення ефективно поєднання всієї сукупності фізичних, технічних і психологічних якостей.

Тактика одиної гри. Тактика одиної гри будується на таких основних принципах: нав'язати противнику свій стиль гри, максимально навантажуючи його складними переміщеннями по майданчику; змусити противника помилятися, чергуючи високо-далекі і атакуючі удари з грою у сітки, а також активно застосовуючи облудні прийоми і нестандартні рішення; постійно

шукати слабкі сторони в грі суперника і максимально використовувати їх; виконувати всі удари в найбільш високій точці; захищаючись, зустрічати волан якомога ближче до сітки; постійно пригнічувати активність суперника, нав'язуючи йому свою гру; частіше застосовувати ті технічні прийоми і тактичні комбінації, які виходять найкраще у конкретного займається; по ходу гри доцільно змінювати тактику, якщо вона не приносить виграшу.

В одиночній грі найчастіше застосовуються: Висока і далека подача, вона є найбільш ефективною в одиночній грі. Тактично вигідно змушувати суперника грати якомога далі від сітки. Одним з важливих моментів в тактичному використанні подачі є напрямок її під ліву руку суперника, як правило, найслабше місце. Одним з найпоширеніших тактичних прийомів в грі є постійна зміна напрямку ударів, збільшення темпу гри.

Необхідно відзначити окремо деякі методичні прийоми при навчанні тактичних прийомів в атаці, захисті і контратаці. Існують три основних тактичних стилі ведення гри: **атака, захист і контратака.**

Атака за ступенем ефективності переважніше захисту і контратаці. **Захист** розглядається як відсутність ініціативи, пасивне очікування помилки суперника, уповільнення темпу гри.

Контратака розглядається в деяких джерелах як умільний тактичний хід, спрямований на уявне введення суперника в уявну пасивність гравця, в той час як це підготовка контратаки.

У будь-якому випадку атака краще, так як саме атакуючий нав'язує свій темп, комбінацію технічних і тактичних прийомів у грі. При комбінації тактичних елементів важливо навчити займаються швидко і правильно виходити до сітки і намагатися відбивати волан якомога ближче до верхнього краю сітки, не даючи волану опуститися занадто низько. **Тактика парної гри.** Вважається, що парний бадмінтон у виконанні тактичних прийомів складніше, ніж одиночний, необхідно зрозуміти, що перемогу в парі приносить не технічні навички, а узгоджена комбінаційна гра.

В рамках нашої програми при навчанні тактиці парної гри досить буде навчатися знати тактику переміщень і види розстановок партнерів, а також мати уявлення про тактичні прийоми подачі в парній грі. Тактика переміщень при парній грі полягає в так званому «принцип ракетки» або «правилі компаса». Партнери рухаються на поле, представляючи, що знаходяться на різних кінцях компасної стрілки.

Розрізняють три види розстановки партнерів в парній грі: паралельна перпендикулярна і проміжна. Вибір розстановки залежить від обраної тактики. Необхідно пам'ятати, що в основі ігрової тактики парної гри має бути використання комбінацій розстановки в залежності від ігрової ситуації.

При виборі атакуючої тактики кращою позицією буде перпендикулярна розстановка. Захищаючись, партнери, частіше займають позицію поруч один з одним. На практиці в грі найбільш часто зустрічається проміжна стадія. При цьому, переміщаючись по майданчику для заняття тієї чи іншої позиції, слід дотримуватися «правила компаса», дотримуватися постійну відстань між рухомими гравцями, розташовуючись симетрично по відношенню до центру поля.

Тактика ударів в залежності від розстановки суперників полягає в наступному: при паралельній розстановці супротивників доцільно бити в центр між ними, при перпендикулярній – нападати по бічних лініях.

***Подача в парній грі.** Згідно з правилами, довжина зони подачі в парній грі більш обмежена, вона на 0,76 м коротше, ніж в одиночній. Тому в основі вибору тактики в подачі лежить коротка низька подача, яка значно зменшує ймовірність атакуючих дій противника.*

Висока атакуюча і плоска подачі повинні періодично змінювати низьку подачу. Така тактика ведення гри в бадмінтон не дозволить противнику визначити вашу подачу і буде тримати його в постійній напрузі. Високу атакуючу подачу треба посилати в далекі кути, а плоска подача буває особливо ефективна, якщо вона виконується з близького кута від бічної лінії.

Важливо, що гра в бадмінтон дозволяє досягати такого активізуючого впливу на обмінні процеси в організмі, як і інші види м'язової роботи великої потужності. Він ефективний й у профілактики зниження можливостей адаптації. Фахівці встановили, що заняття бадмінтоном позитивно впливають на всі системи організму і особливо на кардіореспіраторну. Адже під час гри частота серцевих скорочень може досягати 170 уд/хв і більше⁶.

⁶ Ендальцев Б. В., Мавроматис В. Д. Применение бадминтона в оздоровительной физической культуре населения. Проблемные вопросы управления физкультурно-спортивными организациями силовых структур. МО РФ, Санкт-Петербург : ВИФК, 2003. С. 85–87.

ВИСНОВКИ

Навчальні заняття по темі «Бадмінтон» є одним з ефективних способів вирішення проблеми погіршення стану здоров'я здобувачів. Підвищуючи рівень фізичної підготовки, гра благотворно впливає на весь організм молодої людини, при цьому підвищується мотивація до занять не тільки бадмінтоном, але і різними фізичними упражненнями в цілому. Гра надає оздоровчий вплив, удосконалює розвиток фізичних якостей і координаційних здібностей.

Видовищність, ефективний вплив на організм, зацікавленість здобувачів – визначили включення цього виду спорту в систему фізичного виховання в навчальних закладах вищої освіти, а широка можливість варіативності навантаження дозволяє нам використовувати бадмінтон як реабілітаційне засіб в різних групах здобувачів. Розвиток фізичних і особистісних якостей засобами гри в бадмінтон сприяє підвищенню загальної рухової активності, виробленню працездатності, зміцнення здоров'я, формування потреби в здоровому способі життя.

Активна фізкультурно-оздоровча діяльність створить всі необхідні умови для успішності в навчанні, а подальшої реалізації особистісних і професійних завдань майбутнього життя.

АНОТАЦІЯ

У сучасних перетвореннях системи вищої освіти найбільш актуальними сьогодні можна назвати перетворення у фізичному вихованні, яке спрямоване на збереження та зміцнення здоров'я студентів, їх фізичний розвиток.

У роботі розкривається значущість застосування у 1-му розділі програми з фізичного виховання – Спортивні ігри, напрями «Бадмінтон». Показано, що успішна реалізація програми з бадмінтону сприяє фізичному розвитку, психологічному вихованню, формуванню мотиваційного ставлення до занять, рухової активності та залученню до ведення здорового способу життя студентів юридичної академії.

Наведено приклад тематичного плану для успішного досягнення поставленої мети. Надано комплекси вправ для розвитку необхідних фізичних якостей. Розглянуті аспекти в організації та проведенні занять з бадмінтону, в рамках навчального процесу з дисципліни «Фізичне виховання», вимагають також відповідного контролю. Дано дані щодо проведення анкетування студентів.

Показано необхідність розробки та впровадження нових навчальних програм та методичних рекомендацій щодо успішного оволодіння навичками гри в бадмінтон, що дозволяють досягти поставленої мети.

Література

1. Мачнев В.М. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: методические указания. Оренбург : ГОУ ОГУ, 2003. С. 25–30.

2. Смирнов Ю. Н. Бадминтон: учебник для студентов. 2-е изд., исправ. и доп. Москва : Советский спорт, 2011. С. 12–15.

3. Илькевич К. Б., Медведков В. Д. Роль бадминтона в сохранении зрения при получении профессионального образования студентами художественных вузов. *Науч.-теорет. журн. «Ученые записки»*. 2014. № 2 (108). С. 71–75.

4. Турманидзе В.Г. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах : учебное пособие. Омск : Изд-во Омского государственного университета, 2008. С. 32–34.

5. Антіпова Ж.І., Барсукова Т.О. Бадмінтон як засіб ефективної фізичної підготовки студентів у закладах вищої освіти: монографія / Ж.І. Антіпова, Т.О. Барсукова. Одеса : Юридична література, 2021. 128 с.

6. Ендальцев Б. В., Мавроматис В. Д. Применение бадминтона в оздоровительной физической культуре населения. Проблемные вопросы управления физкультурно-спортивными организациями силовых структур. МО РФ, Санкт-Петербург : ВИФК, 2003. С. 85–87.

Information about the authors:

Barsukova Tatyana Alexandrovna,

Head of the Department of Physical Education
National University “Odesa Law Academy”
23, Fontanska doroga str, Odesa, 65000, Ukraine