



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»



ООО «Национальная федерация бадминтона России»

**ТИПОВАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «БАДМИНТОН»
(этап начальной подготовки)**

Методическое пособие



Москва – 2021

УДК 796.344

ББК 75.565

Б15

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: Барчукова Г.В., Ивашин А.А. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2021. – 163 с.

Авторы-составители:

Барчукова Галина Васильевна – доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный работник Высшей школы РФ, Заслуженный работник физической культуры РФ, мастер спорта СССР;

Ивашин Алексей Александрович – Заслуженный тренер Российской Федерации по бадминтону, мастер спорта СССР.

Рецензенты:

Чернов Сергей Викторович – доктор педагогических наук, профессор, зав. кафедрой Теории и методики баскетбола ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ, Заслуженный тренер России, Заслуженный работник физической культуры РФ;

Чесноков Николай Николаевич – доктор педагогических наук, профессор, академик РАЕН заместитель генерального директора ГБУ ФСО «Юность Москвы» Москомспорта;

Ромахина Татьяна Константиновна – директор СШОР по бадминтону ГБУ «МГФСО» Москомспорта;

Антропов Андрей Михайлович – Председатель Совета Национальной федерации бадминтона России.

«Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» (тренировочный этап). Методическое пособие» разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон», утвержденного приказом Министерства спорта России № 37 от 19 января 2018 г. (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 50015 от 12 февраля 2018 г.).

Программа рекомендована Экспертным методическим советом Министерства спорта Российской Федерации для реализации в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «бадминтон».

© Г.В. Барчукова, А.А. Ивашин, 2021

© ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2021.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5
1.1. Характеристика игры «бадминтон» как вида спорта и ее отличительные особенности	8
1.2. Структура системы многолетней подготовки спортсменов.....	9
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	15
2.1. Структура тренировочного процесса	15
2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этап начальной подготовки.....	17
2.3. Требования к объему тренировочного процесса на этапе начальной подготовки по виду спорта «бадминтон» и годовые планы спортивной подготовки в виде спорта «бадминтон».....	19
2.4. Режимы тренировочной работы на этапе начальной подготовки.....	20
2.5. Виды подготовки и соотношение их объемов в структуре тренировочного процесса на этапе начальной подготовки и годовые планы спортивной подготовки.....	21
2.6. Требования к участию лиц проходящих спортивную подготовку и лиц ее осуществляющих в соответствии с реализуемой программой на этапе начальной подготовки	23
2.7. Требования к объему соревновательной деятельности на этапе начальной подготовки	24
2.8. Перечень тренировочных мероприятий.....	27
2.9. Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия на этапе начальной подготовки	28
2.10. Оборудование и спортивный инвентарь для осуществления спортивной подготовки	29
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	32
3.1. Рекомендации по планированию тренировочной работы на этапе начальной подготовки	32
3.2. Принципы организации тренировочного процесса на этапе начальной подготовки	39
3.3. Рекомендации по проведению тренировочных занятий по виду спорта «бадминтон» с учетом возрастных особенностей развития детей.....	44
3.4. Требования к технике безопасности и профилактика травматизма в условиях тренировочных занятий и соревнований по бадминтону	48
3.5. Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки	52
3.6. Физическая подготовка на этапе начальной подготовки	59
3.7. Техническая подготовка на этапе начальной подготовки	61
3.8. Тактическая подготовка на этапе начальной подготовки.....	86

3.9. Психологическая подготовка на этапе начальной подготовки	91
3.10. Воспитание личности на этапе начальной подготовки	102
3.11. Антидопинговые мероприятия на этапе начальной подготовки.....	107
3.12. Примерное содержание и примерные конспекты занятий на этапе начальной подготовки.....	109
IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	119
4.1. Рекомендации по проведению отбора лиц для занятий бадминтоном на этапе начальной подготовки.....	119
4.2. Рекомендации по организации и проведению врачебно-педагогического контроля	120
4.3. Критерии подготовки занимающихся бадминтоном на этапе начальной подготовки	127
4.4. Контрольно-переводные нормативы для зачисления и перевода в группы начальной подготовки по виду спорта «бадминтон»	129
V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	135
5.1. Основная литература	135
5.2. Дополнительная литература.....	136
5.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».....	139
VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	141
VII. ПРИЛОЖЕНИЯ	142
Приложение 1. Упражнения с ракеткой и воланом на начальном этапе ...	142
Приложение 2. Игры и эстафеты с ракеткой и воланом	144
Приложение 3. Подвижные игры с ракеткой и воланом	146
Приложение 4. Упражнения для совершенствования зрительного анализатора.....	149
Приложение 5. Упражнения для совершенствования внимания	151
Приложение 6. Упражнения для воспитания общих и специальных координационных способностей в бадминтоне.....	152
Приложение 6.1. Упражнения для воспитания общих координационных способностей.....	152
Приложение 6.2 Упражнения с ракеткой и воланом для воспитания специальных координационных способностей.....	156
Приложение 6.3. Упражнения для совершенствования специальных координационных способностей	157
Приложение 7. Подвижные игры, адаптированные для занятий бадминтоном, направленные на совершенствование координационных способностей	159
Термины, определения, обозначения, сокращения	163

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» представляет собой программно-методический комплект нормативной и методической документации, которая определяет содержание и организацию процесса спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» на каждом её этапе в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки (ФССП).

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» утверждённого приказом Министерства спорта России от 19 января 2018г. № 37 и зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 50015 от 12 февраля 2018 г., а так же и на основе директивных и нормативных документов: Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ и других правовых актов в области образования и спорта.

Правовые вопросы данной программы регламентируются также различными законами и нормативными актами, к которым относятся отдельные положения Гражданского кодекса РФ (ГК), Закона Российской Федерации «Об общественных организациях» и др.

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» является методическим пособием и основой для разработки и реализации программы начальной подготовки по виду спорта «бадминтон» в организациях, осуществляющих спортивную подготовку: в спортивных школах, спортивно-адаптивных школах, спортивных школах олимпийского резерва, а также школах-интернатах спортивного профиля и образовательных организациях высшего и дополнительного образования, при наличии структурного подразделения по спортивной подготовке по виду спорта «бадминтон».

Типовая программа по виду спорта «бадминтон» содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта «бадминтон» на этапе начальной подготовки.

Программа предназначена для подготовки бадминтонистов в группах начальной подготовки (этап начальной подготовки, НП). Типовая программа по виду спорта «бадминтон» реализует принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, декларированные Федеральным законом

«О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г., № 329-ФЗ.

«Законодательство о физической культуре и спорте» основывается на следующих принципах:

- обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения;
- единство нормативной правовой базы в области физической культуры и спорта на всей территории Российской Федерации;
- установление государственных гарантий прав граждан в области физической культуры и спорта;
- непрерывность и преемственность физического воспитания граждан, относящихся к различным возрастным группам;
- содействие развитию всех видов и составных частей спорта с учетом уникальности спорта, его социальной и образовательной функций, а также специфики его структуры, основанной на добровольной деятельности его субъектов;
- учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся видом спорта «бадминтон»;
- подготовка спортсменов высокой квалификации, резерва спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

При разработке Типовой программы по виду спорта «бадминтон» использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва и спортсменов высокой квалификации по бадминтону, осуществляемой в соответствии с уставами физкультурно-оздоровительных и

спортивных организаций, спортивных клубов и коллективов физической культуры.

При разработке Типовой программы по виду спорта «бадминтон» использованы результаты научных исследований по вопросам подготовки бадминтонистов, передовой опыт обучения и тренировки бадминтонистов различной квалификации, а так же практические рекомендации теории и методики физического воспитания, спортивной медицины, педагогики, физиологии, гигиены и психологии. В программе использованы материалы программ для спортивных школ по бадминтону и многолетний опыт работы тренеров и специалистов.

Нормативная часть Типовой программы определяет задачи деятельности спортивных школ, условия зачисления в спортивную школу и перевода занимающихся на следующие этапы многолетней подготовки, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования по физической, технической и спортивной подготовкам.

В методической части Типовой программы по виду спорта «бадминтон» раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены типовые учебные планы по годам подготовки, схемы построения годовых циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, приведены основные сведения по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике.

В программе представлен учебный материал для практических занятий по основным компонентам технической, тактической, физической, теоретической подготовки, план-схемы годовых циклов подготовки, контрольно-нормативные требования.

Типовая программа обеспечивает последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства юных бадминтонистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, развития физических качеств, обеспечение всесторонней общей и специальной подготовки занимающихся, овладение техникой и тактикой игры в бадминтон и создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства. Важной составляющей частью программы является

система восстановительно-профилактических мероприятий, прохождение инструкторской и судейской практик, организация воспитательной работы.

1.1. Характеристика игры «бадминтон» как вида спорта и ее отличительные особенности

Бадминтон – это игра мячом с перьями (воланом). В этой игре принимают участие двое (одиночная игра) или четверо (парная игра) игроков. Местом для игры служит ровная площадка, закрытая от ветра.

Игроки, занимающие противоположные стороны площадки выполняют поочередно удары ракеткой по волану, стремясь послать его через сетку на сторону противника так, чтобы там он коснулся поверхности площадки.

В последние годы бадминтон активно развивается в нашей стране, а российские бадминтонисты показывают высокие спортивные результаты на мировых и европейских спортивных площадках. Значительного успеха добились наши бадминтонистки, завоевав бронзовые награды в женской паре на Олимпийских играх 2012 года в Лондоне.

Массовое развитие бадминтона, как олимпийского общедоступного вида спорта помогает решить основную задачу, стоящую перед физкультурным движением: добиться физического развития населения нашей страны, укрепить здоровье занимающихся и обеспечить их творческое, активное долголетие.

Простота и доступность игры в бадминтон дают возможность заниматься этой увлекательной игрой людям любого возраста и пола, используя для этого простейшие площадки или местность. Зрелищность, эффективное воздействие на организм предопределили включение этого вида спорта в систему физического воспитания в школах, в средних и высших учебных заведениях. Широкие возможности вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон как реабилитационное средство в домах отдыха, в различных группах общей физической подготовки (ОФП).

Занятия бадминтоном разносторонне воздействуют на организм игрока, развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

Современный бадминтон - это атлетическая игра, требующая от спортсмена проявления высокого уровня общей и специальной физической подготовленности. Быстрые и своевременные перемещения по площадке, мгновенные мощные удары играют определяющую роль в достижении высоких спортивных результатов в соревновательной практике

Бадминтон относится к ациклическим сложно координационным видам спорта, для которого характерно следующее:

- быстрота передвижений;
- быстрота сложных реакций;
- быстрота мышления;
- концентрация внимания и объем внимания
- быстрота переключения внимания с действий противника на полет волана и обратно;
- быстрота выполнения технических приемов с максимальным сокращением подготовительных действий;
- увеличение количества рискованных ударов.

Участие спортсмена в соревнованиях, как правило, связано с большим расходом энергии и интенсивной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Об этом свидетельствует повышение частоты сердечных сокращений (ЧСС), которая достигает 160-180 уд./мин. Во время игры значительно увеличиваются кислородный долг и кислородный запрос, требующие анаэробной выносливости. В связи с этим для высококвалифицированных бадминтонистов характерен высокий уровень развития функциональных систем организма.

Установлено, что занятия бадминтоном оказывают положительное влияние на все системы организма и особенно на кардиореспираторную.

В условиях соревнования у бадминтониста наступает региональное и глобальное утомление, на фоне которого спортсмену приходится мгновенно решать весьма сложные технико-тактические задачи. Выдержать такую напряженную работу может только хорошо подготовленный спортсмен.

Игра в быстром темпе предъявляет и ряд других требований, без которых невозможен успех в современном бадминтоне, это умение своевременно переключаться на различные режимы работы и способность проявлять свои лучшие качества в напряженных игровых ситуациях и т.д.

1.2. Структура системы многолетней подготовки спортсменов

Структура тренировочного процесса в процессе многолетней подготовки бадминтонистов формируется с учетом следующих компонентов:

- организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки в бадминтоне;
- система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов,

выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям бадминтоном и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности бадминтонист совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- соревновательный процесс включает организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий, формируемых организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий. Соревнование является специфической формой деятельности в спорте, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Многолетняя подготовка в бадминтоне охватывает длительный период становления спортсмена от новичка до мастера спорта РФ и мастера спорта международного класса. Этот период составляет 10-15 лет.

Многолетняя подготовка бадминтонистов включает в себя следующие этапы: Этап начальной подготовки (НП), тренировочный этап (УТ), этап спортивного совершенствования (СС) и этап высшего спортивного мастерства (ВСМ). На каждом этапе подготовки решаются свои задачи.

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Если число желающих заниматься в спортивной школе превышает план комплектования, тренерский совет спортивной школы может принять решение о спортивной ориентации детей на занятия бадминтоном в группах НП либо СОП на основе

комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации и особенностей телосложения к занятиям бадминтоном.

Продолжительность этапа – 2 года. На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с акцентом на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики игры в бадминтон; выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно- тренировочный этап подготовки.

Основными задачами подготовки бадминтонистов на этапе начальной подготовки являются:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям бадминтоном, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом, и в частности бадминтоном, и здоровому образу жизни;
- изучение техники выполнения основных ударов в бадминтоне (короткая, высокая подача, высокого, укороченного удара, смеша, ударов в передней зоне площадки), техники передвижения по площадке и совершенствование в ней;
- развитие у детей аэробной выносливости, быстроты, силовых и координационных возможностей, соответствующих их возрасту;
- овладение минимумом теоретических знаний по бадминтону;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.

Важна также задача поиска талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Комплектовать группы начальной подготовки можно детьми разного равного уровня подготовленности, т.к. в процессе систематических занятий происходит выравнивание физических качеств занимающихся. Следует учитывать, что период обучения в группах НП является важным этапом отбора спортивно одаренных детей для их последующей многолетней подготовки.

Отбор в группы начальной подготовки должен предусматривать проверку состояния здоровья, уровня физического развития и биологического возраста, психофизических качеств и состояния нервной системы (силу возбуждения и торможения НС) занимающихся. При отборе следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей (за исключением состояния здоровья, личностных качеств и двигательной одаренности) не является противопоказанием к зачислению в группы, если эти не совсем благоприятные признаки могут быть компенсированы высоким уровнем развития других

определяющих качеств. Например, невысокой рост или низкие показатели динамометрии могут быть компенсированы высокой двигательной одаренностью, «моторностью», экономичностью движений, выносливостью, высоким уровнем развития мышечного чувства и т.д.

Применение контрольных упражнений на первых двух годах обучения в группах НП преследует цель проверки усвоения занимающимися учебного материала.

Для оценки техники выполнения учащимися контрольных упражнений (по 5-балльной системе) рекомендуется создавать специальные просмотрные комиссии, утвержденные на тренерском совете.

Тренировочный этап (УТ). Группы детей для занятий на тренировочном этапе формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, проявивших способности к игре в бадминтон, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших переводные нормативы по общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовкам. Продолжительность этапа – 5 лет. Перевод на следующий год обучения осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, ТТП и ИП.

Основными задачами подготовки бадминтонистов на тренировочном этапе являются:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- изучение и совершенствование современной техники передвижения по площадке (шаг-прыжок), обучение сложным ударам с вращением волана из задней зоны площадки (ЗЗ) и передней зоны площадки (ПЗ);
- обучение основам тактики парной игры и совершенствование тактики одиночной игры;
- обучение умению анализировать встречу и умению строить план на предстоящую игру;
- планомерное повышение уровня специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, профилактика вредных привычек и правонарушений;
- овладение теоретическими знаниями, навыками и умениями судей на соревнованиях по бадминтону.

Этап спортивного совершенствования (СС). Группы на этапе спортивного совершенствования формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших норматив 2 разряда. Продолжительность этапа – без ограничений. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапах подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Основными задачами подготовки бадминтонистов на этапе спортивного совершенствования являются:

- повышение общего функционального уровня;
- постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этого и последующих этапов;
- создание прочного фундамента технико-тактической подготовленности и специальной спортивной работоспособности;
- овладение в разделе технической подготовки ударами высшей сложности с большим количеством обманных элементов;
- выявление склонности спортсмена по психофизиологическим качествам к одиночным или парным играм, и на базе этого в последующие годы СС и следующего этапа – специализация в разделе технико-тактическая подготовка;
- прочное овладение знаниями, умениями и навыками, предусмотренными программой по теоретической, тактической и психологической подготовкам;
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование;
- воспитание высокой нравственности и патриотизма.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) формируется из числа спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап и выполнивших норматив кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа не ограничена, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа ВСМ.

Основными задачами подготовки являются:

- освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;
- совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;
- индивидуализация физической, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности;

- выработка индивидуального стиля игры, использующего лучшие стороны психо-функционального и физического развития;
- совершенствование умения строить и реализовывать индивидуальный план на игру с противниками различного стиля ведения игры;
- сохранение здоровья.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Структура тренировочного процесса

Структура тренировочного процесса на этапе начальной подготовки формируется с учетом следующих компонентов: организационно-управленческого, системы отбора и селекции, тренировочного, соревновательного, медико-биологического сопровождения и компонента ресурсного обеспечения.

Организационно-управленческий компонент связан с организационными и управленческими направлениями построения спортивной подготовки бадминтонистов определяемых этапами и периодами их спортивной подготовки;

Система отбора и спортивной ориентации, представляет собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, и способностей, выраженных в спортивной предрасположенности детей к занятиям бадминтоном и выявления их индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

Тренировочный компонент является основой спортивной подготовки юных бадминтонистов, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого спортивного уровня является воспитание морально-волевых и интеллектуальных способностей;

Соревновательный компонент включает организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий, формируемых организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий. Соревновательная деятельность является специфической формой деятельности в спорте, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности бадминтонистов;

Медико-биологическое сопровождение представляет собой процесс медицинского обеспечения, восстановительные и реабилитационные мероприятия занимающихся бадминтоном;

Компонент ресурсного обеспечения нацелен на организацию и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки бадминтонистов и обеспечение тренировочного, медико-биологического и соревновательного компонентов квалификационными кадрами.

Основная цель начального этапа спортивной подготовки заключается в эффективной организации процесса набора и селекции детей, желающих и способных заниматься бадминтоном, а также развития у них базовых двигательных умений, навыков и качеств, необходимых для решения задач начального этапа подготовки юного бадминтониста.

Задачи этапа начальной подготовки:

1. Селекция перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.
2. Формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом.
3. Всесторонне гармоничное развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание организма занимающихся бадминтоном.
4. Воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками игры в бадминтон.
5. Обучение основным техническим приемам игры в бадминтон.
6. Овладение основами игровой деятельности с использованием элементов правил игры в бадминтон.

В основе подготовки юных бадминтонистов на этапе начальной подготовки лежит преемственность задач спортивной подготовки, которая основана на непрерывной последовательности тренировочного процесса, направленного не только на повышение уровня подготовленности спортсмена, но и на сохранение его здоровья.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по бадминтону утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этап начальной подготовки

Подготовка спортсменов является многолетним процессом, рассчитанным на 10-15 лет работы и предусматривает определенные требования к занимающимся бадминтоном в соответствии с этапами подготовки.

Учебные группы в отделении бадминтона комплектуются в соответствии с нормативно-правовыми требованиями, учетом возраста и спортивной подготовленности занимающихся.

Подготовка бадминтонистов имеет несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности:

- этап начальной подготовки (2 года) проводится в учебно-тренировочных группах начальной подготовки;

- этап спортивной специализации (углубленной тренировки) в бадминтоне проводится в учебно-тренировочных группах в течение следующих 5 лет;

- этап совершенствования спортивного мастерства проводится в группах спортивного совершенствования (без ограничения длительности обучения);

- этап высшего спортивного мастерства проводится в группах спортивного мастерства (без ограничения длительности обучения).

Главным отличием данных этапов является возраст и подготовленность спортсменов, зачисляемых на тот или иной этап подготовки, в ту или иную группу подготовки (Таблица 1).

Таблица 1

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	2	8	10-16

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	2-6
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	1-6

На этап начальной подготовки по виду спорта «бадминтон» принимаются лица, выразившие желание заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Их возраст и уровень физической подготовленности должен соответствовать нормативам в прилагаемой таблице 1.

Изучение возрастных особенностей китайских бадминтонистов выявило, что в Китае наиболее подходящим возрастом для начала занятий бадминтоном является для мальчиков 7-9 лет, для девочек 6-8 лет.

При этом необходимо учитывать не столько паспортный возраст, сколько биологический, так как разница между ними может достигать в пределах группы 4-х лет ($\pm 1-2$ года от паспортного возраста). Определение биологического возраста чрезвычайно важно не только для подбора индивидуальных тренировочных нагрузок, т.к. не учитывая индивидуальные возрастные особенности, для одних нагрузки могут быть незначительными, а для других они могут быть чрезмерными. Понимание биологического возраста занимающихся также важно для того, чтобы не отчислить из группы детей-ретардантов, которые в будущем могут обойти в результатах и детей с нормальным развитием, и акселератов.

При определении биологического возраста может помочь, кроме наблюдения за детьми на тренировочном занятии и в жизни, беседа с родителями, или определение костного возраста, соответствующего тому или иному биологическому возрасту при проведении рентгенологического обследования кисти руки.

Интересные исследования были проведены в свое время в СССР. По результатам анализа медицинских карт призеров четырех Олимпийских Игр (только спортсменов СССР) оказалось, что среди них 55% бывших ретардантов, хотя статистически должно быть 5-9%.

2.3. Требования к объему тренировочного процесса на этапе начальной подготовки по виду спорта «бадминтон» и годовые планы спортивной подготовки в виде спорта «бадминтон»

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» составляет на этапе начальной подготовки – 2 года. Минимальный возраст для зачисления в группы 8 лет.

При организации учебно-тренировочной работы на этапе начальной подготовки следует придерживаться следующих режимов тренировочной работы (Таблица 2).

Таблица 2

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки на этапе начальной подготовки по виду спорта «бадминтон»

№ пп	Объем тренировочной нагрузки	Этап начальной подготовки	
		до года	свыше года
1	Годы подготовки	до года	свыше года
2	Количество часов в неделю	6	9
3	Общее количество часов в год	312	468
4	Общее количество тренировок в год	156	208

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку по бадминтону, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Планирование спортивной подготовки может осуществляться с учетом расписания тренировочных занятий в неделю из расчета 46 недель в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальным планам спортивной подготовки юных спортсменов на период их активного отдыха.

В учреждениях, осуществляющих спортивную подготовку, организуется работа со спортсменами в течение календарного года. Сроки начала и окончания тренировочных занятий зависят от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и определяются непосредственно организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

2.4. Режимы тренировочной работы на этапе начальной подготовки

Режим построения тренировочных нагрузок опирается на взаимосвязь параметров, включающих обобщающий спектр средств общей физической и специальной подготовки, соотнесенной с требованиями вида спорта бадминтон. Параметры тренировочной нагрузки структурируются в соответствии с необходимостью формирования срочной и долговременной адаптации организма юных спортсменов к тренировочной нагрузке и соревновательной реализации.

Основой параметров тренировочных нагрузок является соотношение объемов тренировочной и соревновательной работы с учетом специфического характера спортивной дисциплины и условий соревновательной деятельности спортсменов, специализирующихся в бадминтоне.

В тренировке юных бадминтонистов очень важно соблюдать режим тренировочных нагрузок, который предусматривает:

- постановку цели каждого конкретного занятия, этапа, периода подготовки;
- изучение последующего элемента техники игры (при условии непараллельного метода) только после освоения предшествующего элемента;
- изучение нового элемента техники игры при благоприятном функциональном состоянии;
- закрепление умения выполнять отдельные элементы техники игры;
- соблюдение перерывов, режимов и периодов отдыха между отдельными упражнениями, или сериями упражнений и тренировочными занятиями;
- обеспечение срочной информации о правильности выполнения элементов технических действий.

Тренировочный процесс на этапе начального обучения, кроме учебно-тренировочных занятий может и должен включать систематическое участие занимающихся в спортивно-оздоровительных мероприятиях различной направленности, обеспечивающих физическое воспитание и совершенствование специальных качеств и спортивного мастерства юных бадминтонистов.

Расписание тренировочных занятий утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом требований к физическим нагрузкам детей младшего школьного возраста.

Допускается проведение тренировочных занятий, одновременно занимающихся из разных групп, при этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Продолжительность тренировочных занятий на этапе начальной подготовки составляет не более 2-х академических часов. Ежегодное планирование тренировочного процесса по бадминтону включает в себя перспективное; годовое и ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

2.5. Виды подготовки и соотношение их объемов в структуре тренировочного процесса на этапе начальной подготовки и годовые планы спортивной подготовки

Успешное решение задач начальной подготовки бадминтонистов предполагает грамотное планирование тренировочной работы на основе нормативно-методических требований и закономерностей становления спортивного мастерства юных спортсменов. В таблице 3 представлено соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапе начальной спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» в соответствии со стандартом подготовки по виду спорта «бадминтон».

Таблица 3

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапе начальной спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»

Виды спортивной подготовки	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Общая физическая подготовка (%)	28-37	28-37
Специальная физическая подготовка(%)	14-18	14-18
Техническая подготовка, (%)	32-42	32-42
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	8-11	8-11
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	3-5	4-6

В то же время к основными видами спортивной подготовки юных бадминтонистов на этапе начальной подготовки кроме групповых и индивидуальных тренировочных и теоретических занятий следует предусмотреть реабилитационно-восстановительные мероприятия, медицинский контроль и педагогическое тестирование, а так же участие в спортивных и иных соревнованиях с элементами инструкторской и судейской практики.

В то же время, учитывая состояние физического развития современных детей младшего школьного возраста, на этапе начальной подготовки для создания фундамента для овладения современной техникой игры в бадминтон рекомендуется чуть больше уделить внимание общей физической подготовке (Таблица 4).

Такое распределение времени между видами подготовки именно на этапе начальной подготовки позволит более планомерно развивать основные и специальные физические качества юных спортсменов, лежащих в основе техники игры в бадминтон. Хорошая физическая подготовка с ранних этапов позволит бадминтонисту дольше сохранять свой игровой потенциал и успешно выступать на соревнованиях в течение многих лет.

Рекомендуемое соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапе начальной спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»

Виды спортивной подготовки	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Общая физическая подготовка, (%)	38-47	28-37
Специальная физическая подготовка, (%)	10-13	14-18
Техническая подготовка, (%)	22-32	32-42
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-11	8-11
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика, (%)	3-5	4-6

2.6. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц ее осуществляющих в соответствии с реализуемой программой на этапе начальной подготовки

В соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» предусмотрены следующие требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку и участвующих в спортивных мероприятиях на этапе начальной подготовки:

- соответствие возраста и пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК), и правилам вида спорта «бадминтон»;

- соответствие требованиям реализации программы спортивной подготовки этапу начальной подготовки;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым

квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД), в том числе:

Для лиц, осуществляющих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки необходимо наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности.

2.7. Требования к объему соревновательной деятельности на этапе начальной подготовки

Соревнования - важнейшая часть спортивной подготовки спортсменов. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Различают следующие виды соревнований: контрольные, отборочные, основные.

Функции соревнований в виде спорта «бадминтон» многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

На начальном этапе подготовки юных бадминтонистов, на первом году обучения отсутствуют основные соревнования, т.к. дети только осваивают азы техники игры. При этом планируются только контрольные соревнования, которые проводятся в виде текущей оценки подготовленности занимающихся и сдачи контрольных тестов. К контрольным соревнованиям могут относиться промежуточные - прием тестов по различным видам подготовки по технической общей и специальной физической подготовке (Таблица 5).

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта
«бадминтон»**

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	1-3	1-3
Отборочные	1	1
Основные	-	-

На этапе начальной подготовки в качестве одного из методов тренировки можно применять соревновательный метод, и использовать контрольные соревнования и учебно-тренировочные игры, моделирующие отдельные фрагменты соревновательных действий (выполнение технических приемов по заданию). Рекомендуются так же применение соревновательного метода в тренировочных упражнениях «кто больше», «кто дольше», «кто быстрее» и т.п. Допускается участие во внутренних соревнованиях, при условии, что технические приемы, используемые в соревновательной, деятельности достаточно освоены.

Отборочные соревнования предусматриваются в конце 1-го года обучения и последующих годах спортивной подготовки. Ведь соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей физической и технической подготовленности бадминтонистов в соответствии с правилами игры, содержанием двигательных действий, способами игровой деятельности и оценки результатов.

Так же, для поддержания интереса юных бадминтонистов в тренировочном процессе, для изучения реакции воспитанников на стрессовые нагрузки, определения психоэмоциональной характеристики игрока в тренировочный процесс надо включать соревновательный элемент:

1. Различные эстафеты с определением лучшей команды;
2. Различные индивидуальные соревнования на время (пробегание коротких отрезков расстояния различными способами – лицом вперед, спиной, боком, приставным шагом и т.д., различных стартов – стоя, лежа, из положения игровой стойки и т.д.) с выявлением лучших;
3. Прыжки - из приседа, тройные, с ноги на ногу, спиной вперед, на одной ноге и т.д.;

4. Метания – волана, поролонового мяча, теннисного мяча, набивного с небольшим весом;
5. Игры – салочки, салочки-перебегалы, салочки по линиям и т.д.;
6. На лучшее выполнение технических элементов, например, на лучшую высокую подачу с попаданием в мишень, и другие;
7. После некоторого периода можно устраивать товарищеские встречи внутри группы, но стараясь ставить друг против друга детей примерно одного уровня. Для начала можно использовать половину площадки, а по мере того, как ребята смогут выполнять по нескольку ударов в розыгрыше, то можно играть и на всей площадке.

На втором году обучения можно иногда устраивать и чисто соревновательную тренировку в группе или товарищескую встречу с ровесниками другого тренера из вашей школы или со спортсменами другой спортивной школы, конечно, если есть такая возможность.

Важно, когда проводятся такие соревнования внутри группы, выделять не только лучших, победителей, но и найти теплые слова для всех участников. Возвращаясь к выше приведенной таблице, необходимо отметить, что контрольные соревнования позволяют оценить уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам, что позволит вносить необходимые коррективы в процесс подготовки спортсменов.

Основными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях спортсмен должен показать полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности, соответствующий этому этапу спортивной подготовки.

В то же время для участия в официальных соревнованиях необходимо учитывать требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК), и правилам вида спорта «бадминтон»;
- соответствие требованиям реализации программ спортивной подготовки на этапе начальной подготовки;
- прохождение предварительного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

2.8. Перечень тренировочных мероприятий

На каждом году этапа начальной подготовки юных бадминтонистов рекомендуется проводить тренировочные сборы в каникулярный период общеобразовательных организаций продолжительностью не более 21 дня подряд и не более двух сборов в год в летний и зимний период. При этом оптимальным числом участников тренировочного сбора является не менее 70% от состава.

Тренировочные сборы проводятся организацией в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов, приведенной в федеральных стандартах спортивной подготовки. Кроме того, учебно-тренировочные сборы на этапе начальной подготовки, особенно первый, служат созданию дружного коллектива, дают возможность тренеру ближе познакомиться со своими воспитанниками, узнать их интересы, не только связанные со спортом, дают возможность большего воздействия на воспитание как индивидуальной, так и групповой дисциплины, начать и обучить проведению утренних занятий, зарядок.

Целью первых тренировочных сборов является приучение спортсменов к двухразовым тренировочным занятиям. При этом планировать занятия так, чтобы 40% объема тренировочной нагрузки приходилось на первую половину дня, а 60% - на вторую, так как при условии односменной учебы в школе юные спортсмены привыкли получать основную физическую нагрузку во второй половине дня. На последующих этапах подготовки, когда организм спортсмена уже будет более лабилен к воздействующим факторам, основной объем нагрузки будет приходиться на первую половину дня.

Во время летних учебно-тренировочных сборов тренер может приступить к закаливанию своих воспитанников (закаливание – последовательное повышение устойчивости организма человека к влиянию неблагоприятных факторов). К ним относятся холод, жара, повышенная солнечная активность и т.д.

В основе закаливания лежит многократное воздействие на организм, в частности, на поверхность тела, определенных раздражителей и развитие на этой основе приспособленных реакции и соответствующих функций организма. Важнейшее значение при этом имеет совершенствование функций терморегуляции, при котором организм может выдержать самые неожиданные и резкие температурные колебания.

Проводя закаливание на учебно-тренировочном летнем сборе, следует соблюдать следующие правила:

1. При болезненных проявлениях надо обсудить с врачом формы, средства и дозировку закаливания;
2. Необходимо постепенно переходить от малых доз к большим;
3. Приступив к закаливанию, не следует в дальнейшем его прекращать.

При закаливании водой следует соблюдать следующие правила:

1. Начинать закаливание надо в теплые дни;
2. Температура воды не должна отрицательно воздействовать на организм, резко переохлаждая тело.

Закаливание водой рекомендуется проводить по следующей методике:

1. Обтирание мокрым полотенцем до пояса;
2. Обливание. Это сильно возбуждающее средство, поэтому не рекомендуется людям с возбужденной и переутомленной нервной системой;
3. Душ. При этом хорошо сделать несколько циклов – теплая вода 2-3 минуты, прохладная 0,5-1 минуту, постепенно увеличивая число циклов от 1 до 6-8 и понижая температуру прохладной воды. Заканчивать душ обязательно надо прохладной водой и после этого насухо вытереться полотенцем.

Рекомендуется также перед сном мыть ноги, постепенно понижая температуру воды. Во время учебно-тренировочного летнего лагеря полезно приучиться к ходьбе босиком по песку или траве.

Тренировочные мероприятия на этапе начального обучения проводятся с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, подготовки к спортивным соревнованиям, осуществления текущего спортивного отбора юных бадминтонистов и обеспечения периода восстановления.

2.9. Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия на этапе начальной подготовки

Зачисление в группы начальной подготовки в виде спорта «бадминтон» проводятся на основании заключения о состоянии здоровья от врачей-специалистов врачебно-физкультурного диспансера, центра лечебной

физической культуры и спортивной медицины и других медицинских учреждений.

При необходимости по медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические, лабораторные исследования, а также психофизические обследования, определяющие психофизические отклонения, не позволяющие детям заниматься физической культурой и спортом в общих группах.

По результатам медицинских обследований принимаются решения о допуске к тренировочным занятиям и соревнованиям по состоянию здоровья, оцениваются функциональное, психофизическое состояние, даются рекомендации по состоянию здоровья.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведению восстановительных и реабилитационных мероприятий. К медико-биологическим средствам относятся специализированное питание, соблюдение распорядка дня, гидропроцедуры, рациональное построение тренировочного процесса, так как в современном спорте тренировочная работа и восстановление – равные по значению стороны подготовленности и т.д.

Восстановительные мероприятия проводятся в ходе тренировочного процесса после окончания работы (срочное восстановление) посредством рационального чередования различных видов нагрузки и отдыха, проведение тренировочных занятий в игровой форме, упражнений активного отдыха и расслабления, варьирования интервалов отдыха между отдельными упражнениями и т.д.

Также, восстановительные мероприятия включают в себя отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени тренировочной нагрузки.

2.10. Оборудование и спортивный инвентарь для осуществления спортивной подготовки

При проведении занятий по бадминтону должны соблюдаться все необходимые санитарно-эпидемиологические правила и нормативы, предъявляемые к спортзалам и спортивным сооружениям. Особое внимание должно уделяться освещению зала. Оно должно соответствовать всем нормам искусственного и естественного освещения зала, т.к. бадминтон предъявляет высокие требования к освещенности из-за значительного напряжения зрительного анализатора во время игры. Кроме того, по возможности, следует

располагать площадки в зале таким образом, чтобы окна или яркое освещение не слепило бадминтонистов. Так же важно, чтобы расстояние между площадками и задними линиями площадок и стеной спортзала были достаточны по условиям безопасности проведения тренировочного занятия.

Следует также обратить внимание на охрану жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц ее осуществляющих, на санитарное состояние и содержание помещений, и их пожарную безопасность.

Для проведения занятий по бадминтону необходим следующий спортивный инвентарь (Таблицаб).

Основной инвентарь

1. Сетки для бадминтона.
2. Стойки для бадминтона (две на каждую площадку).
3. Ракетки для бадминтона. На этапе начальной подготовки, особенно в первый год обучения, когда дети только осваивают азы бадминтона, ребенку достаточно иметь только одну ракетку, причем среднего класса. Нет смысла тратиться на ракетку высокого класса, ведь еще неизвестно, понравится ли ребенку спортивный бадминтон, и, балуясь или выполняя неловкое движение, он может сломать дорогой инвентарь.

4. Воланы. Они могут быть перьевыми, синтетическими или комбинированными. В настоящее время международные соревнования проводятся перьевыми воланами, имеющими вес от 4,2 до 5 грамм. Более тяжелые воланы используются при игре на воздухе. Перьевой волан состоит из головки и оперенья. Головка выполнена из пробки и обтянута тонкой замшей, и имеет диаметр 2,5 см, а высоту также 2,5 см. Оперенье выполнено из маховых гусиных, а у более дешевых воланов, из утиных перьев. Всего их в волане 16 штук, и они подбираются соответствующим образом. Общая высота волана 6,4 см, окружность венчика колеблется от 6 до 7 см.

Синтетические воланы дешевле, и, в основном, используются для игры на воздухе или в зале любителями. Есть комбинированные воланы, у которых головка такая же, как и у перьевых воланов, а оперенье синтетическое. Такие воланы лучших фирм-производителей по полетам не уступают перьевым, но более долговечны для групп начальной подготовки.

Для начинающих бадминтонистов, на этапе начальной подготовки рекомендуется использовать гантели с меньшими весами: от 0,2 кг до 1 кг, а медицинболы до 1 кг. Для повышения развития и совершенствования физических качеств, как общих, так и специальных рекомендуется использовать дополнительное оборудование и инвентарь.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Волан для бадминтона	штук	300
2.	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
3.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	7
4.	Перекладина гимнастическая	штук	1
5.	Ракетка для бадминтона	штук	12
6.	Сетка для бадминтона	комплект	2
7.	Скамейка гимнастическая	штук	3
8.	Стенка гимнастическая	штук	3
9.	Стойки для бадминтона	комплект	2

Дополнительный инвентарь для тренировочного процесса

1. Мячи теннисные.
2. Мячи поролоновые.
3. Стенка гимнастическая.
4. Тренажер кистевой фракционный.
5. Скакалки гимнастические.
6. Эспандер резиновый ленточный.
7. Приспособление «удочка» для обучения ударам на начальном этапе.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по планированию тренировочной работы на этапе начальной подготовки

Планирование тренировочной работы на этапе начальной подготовки определяется задачами, которые поставлены в конкретном годичном цикле этапа начальной подготовки, календарем соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий, а также закономерностями становления, поддержания и временной утраты спортивной формы.

В основе планирования лежит примерный тренировочный план на 52 недели тренировочной и соревновательной деятельности (Таблица 7).

Таблица 7

Примерный тренировочный план на 52 недели тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов на этапе начальной подготовки

№№ п/п	Раздел спортивной подготовки	Год подготовки	
		1-ый	2-ой
1.	Общая физическая подготовка	124	154
2.	Специальная физическая подготовка	31	60
3.	Техническая подготовка	86	153
4.	Теоретическая подготовка	14	10
5.	Тактическая подготовка	31	50
6.	Интегральная подготовка	7	15
7.	Соревновательная подготовка	5	10
8.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	14	16
9.	Общее количество часов без спортивно-оздоровительного лагеря	312	468

Наибольший объем тренировочной нагрузки на этапе начальной подготовки приходится на общую физическую и техническую подготовки, что связано с физиологическими закономерностями развития детей и необходимостью выполнения нормативов в конце каждого года подготовки. Этим объясняется направленность процесса спортивной подготовки (Таблица 9).

Отсутствие часов в примерном учебном плане на восстановительные мероприятия объясняется высокой скоростью восстановительных процессов организма. Многочисленными исследованиями доказано, что дети, в отличие от

взрослых, меньше устают во время интенсивных физических нагрузок и восстанавливаются значительно быстрее.

В таблице 10 указано, что примерный годовой план не учитывает объема нагрузки во время пребывания в спортивно-оздоровительном лагере. Во-первых, это не всегда удается организовать, а, во-вторых, не все родители на этапе начальной подготовки соглашаются отправить своих детей в этот лагерь. В том случае, если лагерь проводится, то дополнительная нагрузка в 2-х недельном пребывании в таком лагере составляет 20-24 часа. И работа, в основном, посвящена общефизической и технической подготовкам.

Вторым исходным документом является календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (Таблица 8).

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований. Эти мероприятия проводятся, в основном, в виде соревнований, которые органически входят в систему многолетней подготовки бадминтонистов. Они являются не только непосредственной целью тренировки, но и при умелом их использовании служат эффективным средством специальной, соревновательной подготовки.

В настоящее время в спорте трудно добиться успеха только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие того, чтобы бадминтонист приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышая надежность игровых навыков, и совершенствовал технико-тактическое мастерство.

Календарный план физкультурных и спортивных мероприятий по бадминтону на этапе начальной подготовки

№№ п/п	Физкультурные и спортивные мероприятия	Место проведения (уровень соревнований)	Дата проведения
1-й год подготовки			
1.	Соревнования по физической подготовке	Игровой зал (уровень общеобразовательной Организации)	Ноябрь-декабрь
2.	Соревнования по технической подготовке	Игровой зал	Январь-февраль
3.	Внутри групповые соревнования	Игровой зал	Март-апрель
4.	Соревнования по физической подготовке	Игровой зал	Апрель-май
5.	Соревнования по технической подготовке	Игровой зал	Май
2-й год подготовки			
1.	Соревнования по физической подготовке	Игровой зал (уровень общеобразовательной организации, муниципальный уровень)	Ноябрь-декабрь
2.	Соревнования по технической подготовке	Игровой зал	Декабрь-январь
3.	Контрольные соревнования (4-5 игр)	Игровой зал (муниципальный уровень)	Январь-февраль
4.	Соревнования по физической подготовке	Игровой зал (уровень общеобразовательной организации)	Февраль-март
5.	Соревнования по технической подготовке	Игровой зал	Март-апрель
6.	Контрольные соревнования (4-5 игр)	Игровой зал (муниципальный уровень)	Апрель-май
7.	Переводные тесты по физической и технической подготовке	Игровой зал (уровень общеобразовательной организации)	Май

На основании всех вышеприведенных данных строится примерный годовой план-график учебно-тренировочных занятий (таблицы 9 и 10).

Таблица 9

**Примерный годовой план-график учебно-тренировочных занятий для
групп начальной подготовки первого года обучения**

Содержание занятий	Месяцы												Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретическая подготовка	1	1	1	1		1	1	1	1		2	4	14
ОФП	17	22	17	12	9	10	6	7	4	8	4	8	124
СФП				3	4	4	4	4	4		4	4	31
Техническая подготовка	19	56	8	8	7	7	7	7	7		7	14	86
Тактическая подготовка				4	3	4	4	4	4		4	4	31
Интегральная подготовка						1	1	1	1		1	2	7
Соревновательная подготовка							5						5
Контрольные испытания		3		4				4	3				14
Всего	27	28	29	28	27	27	28	28	24	8	22	36	312

Таблица 10

**Примерный годовой план-график учебно-тренировочных занятий
для групп начальной подготовки второго года**

Содержание занятий	Месяцы												Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретическая подготовка	1		1		1	1		1	1		2	2	10
ОФП	16	15	14	13	13	16	15	9	11	12	8	12	154
СФП	4	6	6	6	6	5	6	6	5		4	6	60
Техническая подготовка	15	15	13	13	14	14	15	9	11		22	16	153
Тактическая подготовка	5	6	4	6	5	4	5	5	4		2	4	50
Интегральная подготовка						1	2	2	4		2	4	15

Соревновательная подготовка					5			5					10
Контрольные испытания			3	3			3	3	4				16
Всего	41	42	41	41	41	41	43	40	40	12	42	44	468

Значимой структурной единицей данного плана-графика являются периоды подготовки:

- период набора и комплектования учебных групп;
- период ознакомления с основными средствами подготовки;
- период подготовки и выполнения программных требований.

Периоды подготовки значительно отличаются от общепринятых, так как на этапе начальной подготовки периодизации годичного цикла в общепринятом понятии нет, однако, в период, предшествующий проведению соревнований, осуществляется работа по подготовке к участию в соревнованиях, а во время участия в них приобретает необходимый соревновательный опыт. Основное внимание уделяется физической подготовке, обучению технике и основам тактики игры.

Для удобства планирования подготовки юных бадминтонистов рекомендуется составлять календарный тренировочный план-график на год подготовки конкретизируя его в показателях распределения объемов компонентов тренировки по недельным циклам. Пример таблицы распределения объемов компонентов тренировки по недельным циклам представлен в таблице 11. При этом для каждого вида подготовки: ОФП, СФП, техническая, тактическая и т.д., создается своя таблица.

Таблица 11

Распределение объемов компонентов тренировочного процесса для групп начальной подготовки по недельным циклам (часы)

№ недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Месяц												
1												
2												
3												
4												
...												
52												

Для примера можно привести примерную таблицу для 1-го года начального обучения по компоненту ОФП (Таблица 12).

**Распределение объемов ОФП по недельным циклам для групп
начальной подготовки**

№ недели	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	4											
2	4											
3	5											
4	4											
5		5										
6		6										
7		3										
8		5										
9		3										
10			4									
11			5									
12			4									
13			4									
14				3								
15				2								
16				3								
17				4								
18					2							
19					3							
20					2							
21					3							
22					2							
23						3						
24						2						
25						3						
26						1						
27							1					
28							2					
29							1					
30							1					
31							1					
32								2				
33								2				
34								1				
35								2				
...												

Показатели максимального объема тренировочной нагрузки указаны для расчета нормирования объема тренировочной работы спортсменов и исчисляются в академических часах.

И, наконец, переходя к плану отдельного занятия необходимо выбрать форму занятия. Их не так много.

Основные формы занятий.

- **Академическая форма занятия.** Эти занятия предназначены для начинающих заниматься физическими упражнениями и для слабо подготовленных спортсменов. Цель их – решение задач ОФП, обучение основам техники, формирование телосложения и исправление его дефектов. Академическое занятие состоит из 4-х частей: вводной (10 ми), подготовительной (30 мин), основной (70 мин) и заключительной (10 мин). Общая продолжительность занятия – 120 минут (время дано ориентировочно).

- **Учебная форма занятия.** Является не характерной для этапа начальной подготовки.

- **Тренировочная форма занятия.** Эти занятия, как правило, состоят из трех частей: разминки (20-30 мин), основной части (80-90 мин) и заключительной (10 мин). В таких занятиях решаются все задачи тренировки, обеспечивается достижение спортивного мастерства. Обычно общая продолжительность 120 минут, но может быть и продолжительней.

- **Учебно-тренировочная форма занятия.** Такие занятия сочетают в себе большую долю обучения (до 50%) с выполнением тренировочных упражнений. Общая продолжительность занятия от 2 часов и более.

- **Модельная форма занятия.** Направленность и построение таких занятий такие же, как и в тренировочных занятиях, но проводимых в условиях, моделирующих соревнование и его обстановку.

И в конце хочется указать на общие принципы планирования всех аспектов подготовки. Спортивные результаты юных бадминтонистов зависят от ряда факторов, и решающим из них является целесообразная подготовка. В ходе нее тренер направленно воздействует на природные задатки занимающихся, стремится к развитию общих и специальных способностей, необходимых для достижения спортивных успехов в бадминтоне. При этом чрезвычайно важно так строить процесс подготовки, чтобы сохранить здоровье спортсменов.

Управление подготовкой спортсменов содержит следующие разделы.

1. Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, пола, возраста, функционального состояния, бытовых условий.

2. Оптимальная организация и планирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах.
3. Правильное сочетание общих специальных средств подготовки.
4. Грамотное построение каждого тренировочного занятия с учетом эффектов от предыдущих занятий.
5. Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок.
6. Применение восстановительных средств.
7. Постоянный педагогический, врачебный контроль и самоконтроль, необходимая коррекция тренировочного процесса.

Чтобы достичь большого спортивного успеха в будущем, нужно уже с первых шагов ориентировать учебно-тренировочный процесс на реализацию потенциальных возможностей спортсмена и минимизировать педагогические ошибки при определении режимов тренировочных нагрузок, и восстановления работоспособности занимающихся бадминтоном.

При построении годичного тренировочного процесса необходимо ориентироваться не только на цели и задачи каждого этапа подготовки, но и конкретно на выполняемую юными бадминтонистами в процессе учебно-тренировочных занятий нагрузку. Нагрузка должна содержать следующие характеристики:

- специализированность – мера сходства данного упражнения с соревновательным;
- направленность – воздействие упражнения на развитие определенного качества;
- координационная сложность движения;
- величина – мера воздействия на организм спортсмена.

Эта квалификация наиболее полно отражает запросы многогранной многолетней подготовки юных спортсменов-бадминтонистов и позволяет учитывать важные компоненты, влияющие на интенсивность выполняемой ими нагрузки.

В группах начальной подготовки рационально проводить планирование по месяцам и неделям, так как на этом этапе юные бадминтонисты постигают только основы этой игры.

3.2. Принципы организации тренировочного процесса на этапе начальной подготовки

Принципов, определяющих сущность спортивной подготовки достаточно много. Они отражают такие закономерности, как целостность организма человека и его единство с внешней средой, соответствие нагрузок

функциональным и адаптивным возможностям спортсмена, регулярность тренировок, вариативность их, органическую взаимосвязь общей и специальной подготовки и многие другие.

Принцип систематичности. Данный принцип является основополагающим, так как базируется на биологической закономерности, известной под названием «фазового изменения работоспособности». Регулярность занятий на протяжении всех периодов обучения и совершенствования бадминтонистов, а также рациональное чередование нагрузок и отдыха способствует росту мастерства юных бадминтонистов.

Назначение этого принципа заключается в обеспечении суммирования срочных тренировочных эффектов (сдвигов в организме) и обеспечении адаптации организма к предъявляемым ему нагрузкам, а также в закреплении двигательных умений и навыков, осваиваемых на занятиях. Поэтому при применении данного принципа необходимо учитывать следующее:

- исключать неоправданные перерывы в занятиях. Как правило, после длительных перерывов в занятиях, новички забывают освоенные ранее технические элементы;

- рационально чередовать нагрузку и отдых, чтобы эффект от предыдущего занятия накладывался на следы прошлого учебного материала, закреплялся и адаптировался;

- важно учитывать гетерохронность восстановления различных функциональных систем организма с целью применения разных интервалов отдыха в зависимости от характера нагрузки.

Принципы сознательной активности. Они определяют важнейшую сторону подготовки спортсмена в практической реализации их системы подготовки на пути к поставленной цели. Этот принцип дает возможность каждому спортсмену знать, что, почему и зачем он это делает. Ясное и отчетливое понимание цели, задач тренировки, средств, методов и т.д., обеспечивает успешное обучение спортивной технике и тактике, эффективное развитие различных компонентов подготовки будущих чемпионов.

Кроме того, этот принцип определяет важнейшую для прогресса в спорте возможность овладения огромными потенциальными ресурсами нервно-психических сил. Основа – воспитание и особенно самовоспитание способности концентрировать, усиливать и направить мысли и сознание на волевые и физические действия, на выполнение спортивных упражнений.

Принцип активности. Он определяет важнейшую роль самостоятельности спортсмена в практической реализации системы подготовки. Без активности и самостоятельности учеников немыслима и реализация

принципа сознательности. Разумеется, активное отношение спортсменов к процессу их подготовки должно контролироваться и направляться тренером.

Для реализации этого принципа рекомендуется следующее:

- постоянно сообщать занимающимся в доступной для них форме необходимые для игры в бадминтон знания;
- добиваться от занимающихся сознательного выполнения ими всех предлагаемых заданий, чтобы они понимали их назначение и смысл, проникали в сущность изучаемых движений;
- ставить перед бадминтонистами не только конкретные задачи, реализуемые на отдельных занятиях, но и обязательно обозначать перспективные цели совершенствования. Необходимо помнить, что обеспечение доступности заданий и их успешное выполнение является хорошим стимулом к активной деятельности;
- формировать и умело регулировать мотивы спортивной деятельности юных бадминтонистов, так как мотив является важной побудительной причиной активности человека, направленный на достижение цели;
- постепенно ставить юных бадминтонистов в условия, требующие проявления творчества как одного из основных факторов, стимулирующих не только деятельную игровую активность в бадминтоне, но и достижения более высокой сознательности.

Принцип специализации. Сегодня спортивная специализация – главное для достижения успеха. Как следует из закономерностей адаптации и адекватности ее, только посредством специфически направленных упражнений и воздействий, можно получить и специфические изменения в органах и системах организма спортсмена применительно к требованиям избранного вида спорта. Такую же специализированную направленность можно придать овладению техникой и тактикой, воспитанию волевых качеств, повышению здоровья и т.д.

Однако, не следует забывать, что спортивная специализация односторонняя по цели, тогда как путь к этой цели проходит через применение многих разнообразных упражнений и воздействий, через реализацию принципа всесторонности. Только на основе всестороннего развития и укрепления организма, на основе повышения его функциональных сил создается возможность для достижения наивысших уровней адаптационных сдвигов, обеспечивается органическая связь между общей и специальной подготовкой.

Преимущество систематических занятий бадминтоном и его элементами в юные годы заключается в приобретении правильной по своей основе спортивной техники, в воспитании требуемых качеств, а также в тех специфических (применительно к бадминтону) изменениях (морфологических,

физиологических, психологических и др.), которые вносятся в общий ход формирования и развития организма юных спортсменов.

Таким образом, принцип специализации в занятиях с юными спортсменами осуществляется как построение прочного и мощного специфического «фундамента», позволяющего им достичь через последующую специальную тренировку очень высоких результатов в спортивном мастерстве, в приобретении волевых качеств.

Кроме того, в бадминтоне характерна тенденция к специализации по категориям. Уже не только на высшем мировом уровне спортсмены специализируются в двух, а сейчас уже часто и в одной какой-то категории.

Принцип всесторонности. Из понятия о целостности организма следует важнейший принцип – принцип всесторонности. Он определяет необходимость для спортсмена всестороннего развития, включающего в себя высокий моральный и культурный уровень, разносторонние волевые качества, отличную работоспособность всех органов и систем организма, многообразное умение координировать движения, физическое совершенство в целом.

Из этого следует:

- всестороннее функционально гармоничное развитие организма спортсмена обеспечивает ему наибольшую жизнедеятельность, отличное состояние ЦНС и головного мозга, лучшую восприимчивость к нагрузкам, воздействиям и адаптациям к ним;

- всестороннее развитие, общая физическая, психологическая и моральная подготовленность – крепчайший фундамент для специального развития игроков соответственно требованиям бадминтона. И чем выше должна быть специальная подготовленность, тем крепче нужен фундамент всестороннего развития;

- необходимо избегать односторонности и не допускать увлечения какой-либо частью подготовки в ущерб других частей.

Принцип повторности. Он, в значительной степени, определяет процесс спортивной подготовки. Все ее многообразные задачи решаются через повторное выполнение упражнений, действий, заданий и т.д. Он базируется на положении о необходимости повторных воздействий для образования условно-рефлекторных связей, для возникновения соответствующих адаптационных изменений, перестройки и усовершенствования органов, систем и их функций под влиянием тренировочных нагрузок.

Повторность должна быть оптимальной, это достигается, в первую очередь, правильным сочетанием работы и отдыха, утомления и восстановления.

Количество повторений одного упражнения, одной тренировочной работы определяется продолжительностью и качеством их. В принципе, чем они короче по времени и легче по выполнению, тем число повторений больше. Но при очень

высокой интенсивности, координационной сложности и психической напряженности упражнений, повторность их уменьшается. Если требование к качественным сторонам нагрузки увеличивается, увеличивается и длительность непрерывного выполнения упражнений.

Одно из важнейших правил повторности – каждый раз начинать и выполнять упражнение, тренировочную работу в состоянии, требуемом задачам подготовки.

Интервалы между повторными нагрузками играют очень важную роль. Они создают условия для отдыха и восстановления, и обеспечивают тем самым дальнейшее выполнение работы на требуемом уровне, достижение эффективной адаптации, решения других задач. При этом интервалы могут идти до полного восстановления функциональных возможностей организма спортсмена и неполного восстановления, из-за чего повторные нагрузки вырастают и после достаточного отдыха обеспечивают повышенную адаптацию. Также интервалы отдыха по характеру делятся на пассивный, активный, отдых с применением средств восстановления, отдых в реабилитационном центре между значительными тренировочными и соревновательными нагрузками.

Продолжительность интервалов определяется, исходя из задач и методов тренировки, состояния спортсмена. Увеличение нагрузки обычно требует удлинения интервала. Однако, при воспитании выносливости длительность интервалов уменьшается. Из опыта следует, что чем легче упражнение, тем более может быть повторений и меньше интервалы отдыха.

Принцип разнообразия и новизны. В системе спортивной подготовки этот принцип определяет включение в подготовку кроме обычно используемых упражнений еще и таких, которые отличаются по форме и содержанию, сохраняя вместе с тем направленность на решение задач общей и специальной подготовки применительно к бадминтону. Это позволяет обеспечить отдых для психической сферы, устающего от привычного фона занятий, это усиление воздействия средств и методов и, следовательно, адаптационных положительных изменений.

Для этого можно применять разные, новые упражнения для целей ОФП, различные спортивные игры (хоккей пластиковыми клюшками, футбол, баскетбол и др.), разнообразные подвижные игры. Также можно использовать упражнения, игры, имеющие связь со спортивной специализацией, но отличающиеся тем или иным образом. Например, игра в бадминтон утяжеленными ракетками, непривычным воланом. На уменьшенной площадке, на одной ноге и т.д.

Принцип наглядности. Этот один из важнейших принципов в педагогике имеет большое значение, и в спортивной подготовке. Он очень важен для обучения спортивной технике и тактике. Демонстрация с помощью

видеозаписей, кино, фото, таблиц, рисунков, моделей того, чему обучают, значительно убыстряет обучение. Главное также в том, чтобы наглядные пособия, а также объяснения и показ создавали у учеников правильное представление на основе конкретных образов.

Принцип наглядности важен и в воспитании спортсменов. Наглядные примеры образцового поведения тренера и спортсменов, их высокая моральная устойчивость, дисциплинированность, трудолюбие весьма положительно влияет на других спортсменов.

Принцип наглядности органически связан с обратной связью, позволяющей спортсмену и его тренеру получать конкретную информацию о выполненном упражнении, о его динамических и функциональных показателях и др. Для этого можно использовать видеосъемку.

Принцип индивидуализации. Один из важнейших принципов спортивной подготовки. Индивидуальный подход диктует реализацию системы спортивной подготовки соответственно особенностям спортсмена, обеспечивая достижение более эффективных результатов в воспитании, обучении и тренировке.

Реализация этого принципа начинается еще до первого спортивного занятия, когда тренер знакомится с каждым из своих учеников. Здесь нужно действовать так, как учил К.Д.Ушинский: «Если педагогика хочет человека воспитывать во всех отношениях, то она должна прежде узнать его тоже во всех отношениях».

На основе полученных данных тренером педагогического и врачебного контроля, а также самоконтроля учеников, тренер согласовывает их возможности с составленной ранее программой подготовки.

3.3. Рекомендации по проведению тренировочных занятий по виду спорта «бадминтон» с учетом возрастных особенностей развития детей

С точки зрения спортивного отбора, спортивной ориентации, планирования тренировочного процесса, выбора средств и методов тренировки юных бадминтонистов представляют интерес анатомо-физиологические особенности растущего организма, практически с 4 лет, но особенно с 7 лет.

Физическое развитие – закономерный процесс изменения морфологических и функциональных особенностей организма, тесно связанный с возрастом и полом человека, состоянием его здоровья, наследственными факторами, условиями жизни и специфическими влияниями занятий бадминтоном. Регулярное исследование физического развития юных спортсменов оказывает помощь в решении практических вопросов

планирования тренировочного процесса, этапного отбора, углубленной специализации и прогнозирования роста спортивных результатов.

Среди морфологических параметров, определяющих физическое развитие человека, основными являются: продольные размеры тела (длина тела, длина верхних и нижних конечностей, масса тела, широтные размеры (обхват грудной клетки, грудной поперечный размер, передне-задний диаметр, ширина плеч, тазовый диаметр).

Длина тела с 4 до 20 лет увеличивается неравномерно. Минимальный прирост длины наблюдается в возрасте с 7 до 8 лет у девочек, и с 8 до 9 лет у мальчиков. Почти до 10 лет девочки несколько уступают в длине тела мальчикам. Затем они на протяжении более 3 лет опережают мальчиков в длине тела (первый прирост). Период усиленного роста тела у мальчиков приходится на 13 лет, и они вновь перегоняют в длине тела девочек (второй прирост). Естественно, здесь, как и далее имеется в виду биологический возраст, а не паспортный.

Максимальная интенсивность увеличения длины тела у девочек наблюдается в период от 4 до 6,5 лет, а у мальчиков с 8,5 до 12 лет. Максимальное увеличение длины тела (более 7 см) за год приходится на возраст 11,5 лет. У девочек после 12 лет абсолютный рост тела за год значительно уменьшается, а после 16 лет практически прекращается. У мальчиков же максимальный прирост тела наблюдается с 4 до 5,5 лет и с 11 до 14 лет. Максимальное увеличение длины тела в течение года (более 8 см) приходится на 13,5 лет. После 14,5 лет длина тела почти не увеличивается. И после 17-18 лет рост тела практически прекращается.

При этом во всех возрастных группах у детей увеличение массы тела несколько превышает увеличение длины тела; наибольшая разница между этими относительными величинами у девочек приходится на возраст 13-15 лет, а у мальчиков – 14-16 лет.

Половые различия можно наблюдать в росте окружности грудной клетки. У мальчиков до 9-10 лет, а у девочек до 7-8 лет, окружность грудной клетки превосходит половину величины их роста. С 10 лет размер окружности грудной клетки мальчиков становится меньше половины величины роста, а сами темпы прироста меньше, чем у девочек. У детей с астеническим типом телосложения (в большей мере характерным для бадминтонистов), грудная клетка уже, чем у их сверстников с гиперстеническим типом телосложения. Также важно отметить, что чем больше развита скелетная мускулатура, тем больше окружность грудной клетки.

В возрасте 6-10 лет мышцы конечностей развиты слабее, чем мышцы туловища. Мышцы имеют тонкие волокна, бедны белком и жирами, содержат

много воды, поэтому развивать их надо постепенно и разносторонне. Следует избегать больших по объему и интенсивности нагрузок, так как они вызывают большие энергозатраты, что может повлечь за собой задержку роста организма. Однако относительные величины силы мышц (на 1 кг массы) близки к показателям взрослых, и поэтому можно широко использовать упражнения для воспитания силы, связанные с преодолением собственного веса тела.

Если говорить про нервную систему, то в возрасте 7-10 лет функциональные возможности нервных процессов относительно невелики. И хотя все виды внутреннего торможения выражены достаточно хорошо, преобладают процессы возбуждения, это может привести к быстрой истощаемости клеток коры головного мозга, к быстрому утомлению. Однако большая возбудимость и реактивность, а также высокая пластичность нервной системы способствуют лучшему и быстрому усвоению двигательных навыков. Двигательные условные рефлексы у большинства детей этого возраста закрепляются сразу.

Этим объясняется тот факт, что дети этого возраста легко могут овладевать технически сложными формами движений. В тоже время у них резко выражено запредельное торможение при действии сверхсильных и монотонных двигательных раздражений и слабая устойчивость к воздействию посторонних раздражителей, вызывающих внешнее торможение. Это следует учитывать, особенно при упражнениях на выносливость, и чаще практиковать переключения с одного вида мышечной деятельности на другой. Кстати, следует учитывать, что девочки, уступая мальчикам в силе, превосходят их в точности и координации движений.

У детей 7-11 лет относительно низкое артериальное давление, довольно высокий ЧСС, которая с возрастом замедляется: в 7-8 лет она составляет 80-92 уд/мин, в 9-10 лет – 76-86, в 11 лет – 72-80 уд/мин.

Известно, что, среди 7-8 летних дети с физиологической брадикардией обладают большей физической работоспособностью, чем их сверстники с частым ритмом сердечной деятельности в покое. Во всех возрастных группах сердечный ритм у девушек заметно чаще, чем у юношей.

Для детей 7-10 лет характерны большая напряженность функций кровообращения и дыхания, и менее экономичное расходование энергетического потенциала при мышечных нагрузках, чем у более старших детей и взрослых. У них также ниже способность выполнить мышечную работу в гипоксемических условиях.

Так, у детей с 7 лет в связи с развитием мышц плечевого пояса, интенсивным ростом ребер и изменением их положения, увеличением роли межреберных мышц в организации вдоха и выдоха, грудной тип дыхания

начинает преобладать над диафрагмальным. С 7-8 летнего возраста до 14-17 лет выявляются половые различия типа дыхания, характеризующихся формированием грудного типа дыхания у девушек и брюшного типа у юношей. У мальчиков ниже частота дыхания, больше его глубина, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), минутный объем дыхания (МОД), дыхание более экономично (Таблица 13).

Таблица 13

Темпы прироста показателей физического развития и сенситивные периоды для совершенствования физических качеств у юношей

Показатели	Возраст, лет								
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Длина тела				С	В	ОВ	ОВ	В	С
Масса тела					С	В	ОВ	В	В
ЖЕЛ		С	С	С	В	ОВ	В	В	С
Координационные способности	С	В	В	В	В	С			
Подвижность в суставах	В	В	В	В	В	С			
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	С	С	С	В	ОВ	ОВ	В	С	
Анаэробные возможности						С	ОВ	В	ОВ
Быстрота	В	В	С	С	С				
Максимальная сила						С	В	ОВ	С
Силовая выносливость					С	В	В	ОВ	В
Скоростно-силовые способности						С	В	ОВ	В

Примечание. Условные обозначения те же, что и в Таблице 18.

Кроме того, необходимо учитывать, что внимание у детей дошкольного и младшего школьного возраста удерживается с трудом. Поэтому показ упражнений должен быть четким и сопровождаться кратким объяснением. Замечаний по технике выполнения упражнений должно быть не более одного-двух в один прием. Повторений должно быть столько, чтобы ребенок осознал и закрепил конкретное движение или знания по выполнению этого движения.

Эмоциональные проявления у детей носят ограниченный характер. В этом возрасте у детей только начинает вырабатываться защитный механизм от стресса. Это обуславливает недопустимость использования тренером резких и громких команд, окриков. Похвала и поощрение гораздо действеннее методов наказания.

3.4. Требования к технике безопасности и профилактика травматизма в условиях тренировочных занятий и соревнований по бадминтону

Тренировочный процесс должен проходить на спортивных объектах, приспособленных для реализации спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» и располагающие необходимым инвентарем и оборудованием.

При проведении тренировочных занятий тренеры и спортсмены должны соблюдать правила техники безопасности, утвержденные директором организации, где они находятся, а также правила техники безопасности организации, в помещении которой проходят занятия (по большей части это спортивный зал общеобразовательной школы).

Тренеры обязаны соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Тренировочные занятия должны проводиться на основе утвержденных план-конспектов тренировочных занятий. Тренер должен иметь план тренировочного занятия. Тренировки могут строиться по групповому и индивидуальному принципам.

К тренировкам допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере и не имеющим противопоказаний по состоянию здоровья. Тренер не должен допускать до тренировочных занятий спортсменов, не предоставивших справку, подтверждающую допуск к тренировкам и соревнованиям.

Во время проведения тренировок необходимо строго соблюдать требования техники безопасности. Спортсменам запрещается тренироваться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера. Тренер обязан проверять физическое и психологическое состояние спортсмена перед началом тренировки. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной интенсивной разминки, чтобы избежать различного рода повреждений и травм. Тренер обязан проверять техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренеры и спортсмены должны знать методы профилактики спортивного травматизма и использовать навыки оказания первой доврачебной помощи.

Все вышеперечисленное особенно важно для детского возраста, времени прохождения подготовки в группах начальной подготовки.

Детский тренер должен постоянно обращать внимание на осанку своих воспитанников и особенно в юном возрасте, когда скелет только формируется, и еще не оброс мышечным корсетом. Довольно часто в период роста у детей возникают первые признаки сколиоза. Для предупреждения развития у занимающихся сутулости следует применять упражнения профилактического и корригирующего характера, например, выкручивание рук за спину с палкой или полотенцем в руках, приседание, не отрывая пяток от пола с прогнутой спиной, рукам за головой и локтями, разведенными в стороны до отказа, и др.

Бадминтон один из тех видов спорта, в которых применяются движения, вызывающие асимметрию в формировании мышц тела. «Бросковые, ударные» движения из-за одностороннего развития определенных групп мышц рано или поздно способны вызвать асимметрию тела и привести к искривлению позвоночника. Чтобы этого избежать, необходимо во время физической подготовки работать над восстановлением симметрии мышечного корсета, прорабатывая те мышцы, которые не были задействованы в тренировках, т.е. делать подобные движения в другую сторону (пассивную при тренировках). Можно при этом и использовать небольшие отягощения. Необходимо тренировать не только мышцы синергисты, которые сокращаются при выполнении движения, но и мышцы антагонисты, которые тормозят движение, позволяют управлять его параметрами и сохранять равновесие.

В процессе проведения учебно-тренировочных занятий следует обращать серьезное внимание на профилактику спортивных травм. Травмы – это проблемы не только профессиональных спортсменов. Они часто возникают и на начальных этапах подготовки и могут стать хроническими. Бывает, что из-за единственной травмы насмарку могут пойти месяцы тренировок, а иногда и вся спортивная карьера. Даже вылеченные травмы оставляют заметный след в теле и психике спортсмена в виде напряжения и страха и сводят на нет первоначальную цель спорта – здоровье, хорошее самочувствие и удовольствие от занятий.

Возникновение травм часто пытаются объяснить несчастным случаем. На самом деле «несчастный случай» далеко не случаен. Для того, чтобы избежать травм, спортсмену необходимо внимание, умение предвидеть свои действия, действия партнеров и соперников, психологическая устойчивость и физическая подготовленность.

Часто травмы возникают из-за чрезмерной усталости или недостаточного восстановления мышц и связок после длительных нагрузок. Иногда они являются следствием недостаточно прогретых и растянутых мышц из-за

небрежной некачественной разминки. Тренеры должны быть внимательны к применению в тренировочном процессе травмоопасных упражнений, т.е. упражнений, способных дать чрезмерную нагрузку на суставы и связки. Прежде всего, это различные прыжковые упражнения, особенно когда они применяются в большом количестве; прыжки на скакалке; прыжки через гимнастическую скамейку; прыжки на бетонной лестнице; многоскоки на одной ноге и т.д. Речь идет не об отказе от таких упражнений, а «разумной» их дозировке и контроле над правильностью их выполнения. Это часто является следствием формирования нагрузок, достижения в юном возрасте побед любой ценой и как следствие применение режима и методики тренировок, не соответствующих юному возрасту, а иногда даже и упражнений, характерных для взрослого спорта.

Наиболее травмоопасные части тела в бадминтоне - это голеностопные и коленные суставы, поясница, а порой и другие отделы позвоночного столба, и все составляющие игровой руки: кисть, локоть, плечо. Именно они нуждаются в постоянном внимании и уходе: массаж, разминка, укрепление мышц.

Острые травмы, возникающие из-за падений, столкновений, а также движений, выходящих за пределы допустимых возможностей тела, встречаются реже, чем хронические травмы, которые развиваются в течение длительного времени из-за неправильных тренировок или неэффективных упражнений. Понимание причин возможных последствий и профилактика травматизма в значительной степени снижают вероятность травм. Поэтому даже такая простейшая процедура как разминка перед тренировкой, которая проводится не формально, помогает вместе с другими мерами профилактике травматизма.

Для профилактики спортивных повреждений и обострений болезненного процесса очень важно, чтобы юные спортсмены после заболеваний и травм не возобновляли преждевременно тренировок и не участвовали в соревнованиях. Контроль за соблюдением сроков лечения осуществляет врач, который решает эти вопросы еще на этапе лечения и предшествующего тренировке медицинского освидетельствования. Однако ориентироваться в этих вопросах тренеру также необходимо, ибо вопросы физической реабилитации юного спортсмена должны обсуждаться задолго до того момента, когда начинается сама тренировка. Для лучшей ориентации в определении сроков возобновления занятий можно воспользоваться данными из таблицы 14. Однако в последнее время средства реабилитации существенно улучшились и даже ограниченные тренировки начинаются чуть ли не сразу после операции, но это относится в первую и единственную очередь к спортсменам взрослым, состоявшимся и под строгим контролем опытных и высококлассных специалистов.

Примерные сроки допуска к тренировкам после некоторых травм*

Виды травм	Занятия разрешаются (с момента травмы)
Компрессионный перелом позвоночника в поясничном и грудном отделах без нарушения функции спинного мозга	Через 12 месяцев (подход индивидуальный, срок может быть увеличен)
Переломы остистых и поперечных отростков	Через 3 месяца
Переломы ребер, грудины, лопатки	Через 2-2,5 месяца
Вывих акромиального или грудинного конца ключицы	Через 3-4 месяца
Перелом ключицы, вывих плеча, предплечья	Через 2-2,5 месяца
Высокие и надмыщелковые переломы плеча	Через 4-5 месяцев
Перелом диафиза плеча	Через 3,5-4 месяца
Перелом локтевого отростка	Через 3-3,5 месяца
Перелом головки и шейки лучевой кости	Через 3-4 месяца
Перелом диафиза обеих костей предплечья	Через 3,5-4 месяца
Перелом луча в типичном месте	Через 2,5-3 месяца
Вывихи фаланг пальцев	Через 2-3 месяца
Переломы фаланг пальцев	Через 2-3 месяца
Краевые переломы таза	Через 4-5 месяцев
Переломы костей тазового кольца: - без нарушения непрерывности его - с нарушением непрерывности его	Через 3-4 месяца Через 6-12 месяцев
Переломы дна и края вертлужной впадины	Через 1,5-2 года
Переломы шейки и диафиза бедра	Через 9-12 месяцев
Переломы мыщелков бедра со смещением и без смещения	Через 5-7 месяцев
Растяжение боковых связок коленного сустава	Через 1-1,5 месяца
Разрыв боковых связок коленного сустава (лечение оперативное)	Через 3-4 месяца после операции
Разрыв менисков (лечение оперативное)	Через 2,5-3 месяца после операции
Перелом надколенника и мыщелков большеберцовой кости без смещения	Через 3-4 месяца

Перелом мыщелков большеберцовой кости со смещением	Через 5-6 месяцев
Перелом диафизов костей голени	Через 6-8 месяцев
Перелом большеберцовой кости	Через 4-5 месяцев
Перелом малоберцовой кости	Через 2,5-3 месяца
Подкожный разрыв ахиллова сухожилия (лечение оперативное)	Через 2-3 месяца после операции
Одно- и двухлодыжечные переломы без смещения отломков и подвывиха стопы	Через 2-2,5 месяца
Одно- и двухлодыжечные переломы со смещением отломков и подвывихом или вывихом стопы кнутри	Через 4,5-6 месяцев
Одно- и двухлодыжечные переломы со смещением отломков и подвывихом или вывихом стопы кнаружи	Через 3-4 месяца
Вывихи и переломы костей стопы без нарушения свода и рессорных функций стопы (ношение супинаторов не менее полугода)	Через 8 месяцев

*Приведенные материалы ориентированы на группу 16-18 летних спортсменов. Учитывая, что течение репаративных процессов во многом определяется возрастом ребенка, при решении вопроса о возобновлении занятий необходимо вносить соответствующие поправки.

3.5. Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки

Начинающему спортсмену на пути к вершинам спортивного мастерства необходимо освоить значительный объем знаний, связанных с выполнением технических элементов игры в бадминтон и с закономерностями тренировочного процесса, необходимых ему для грамотного их применения на практике. Кроме того, бадминтонист должен вырасти по-современному образованным и культурным человеком, обладать широким кругозором, уметь ориентироваться в современной жизни и обладать устойчивыми принципами поведения в коллективе и обществе. Все эти задачи на протяжении его спортивной карьеры решаются с помощью теоретической подготовки, являющейся составной частью тренировочного процесса, а также в результате постоянно осуществляемой тренером воспитательной работы со спортсменами.

Теоретическая подготовка на начальном этапе проводится в форме бесед, лекций, обсуждений любых вопросов в процессе конкретной тренировки. Для

обеспечения теоретической подготовки могут быть использованы литературные источники, тематические материалы телевидения, кино, видеоматериалы.

На начальном этапе подготовки до юных бадминтонистов необходимо донести знания и значения физической культуры и спорта в общественной жизни страны, об истории и текущем состоянии бадминтона в России (Таблица 15). Бадминтонисты должны хорошо знать правила игры, правила проведения соревнований и поведения на них, особенности современной игры, ее техники и тактики. Они должны взять на вооружение знания о гигиене, режиме дня, познакомиться с принципами построения тренировок, требования к спортивному инвентарю, спортивной форме, обуви. Юных спортсменом нужно убедить в необходимости ведения спортивного дневника и его роли в достижении спортивных результатов. Спортсменам следует объяснить особенности и детали всех видов подготовки, с которыми они будут на протяжении многих лет соприкасаться в тренировочных занятиях. Особое внимание следует уделять соблюдению дисциплины, техники безопасности при проведении занятий по бадминтону.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно внести коррективы.

Таблица 15

Примерный учебный план по теоретической подготовке на начальном этапе обучения

№№ п/п	Тема	Этап начальной подготовки	
		Год обучения	
		1 год	2 год
1.	Тема 1. Основы гигиены, режим, утренняя зарядка, требования к форме, обуви, инвентарю в бадминтоне.	1	-
2.	Тема 2. Техника безопасности и профилактика травматизма в бадминтоне.	1	1
3.	Тема 3. Начало и развитие бадминтона в СССР.	1	-
4.	Тема 4. История бадминтона в России	1	1
5.	Тема 5. Задачи спортивной подготовки. Содержание тренировки. Роль разминки и заминки.	1	1

6.	Тема 6. Основы техники и техническая подготовка.	2	1
7.	Тема 7. Физические качества и физическая подготовка.	2	1
8.	Тема 8. Основы тактики игры и тактическая подготовка.	1	2
9.	Тема 9. Нравственные и волевые качества спортсмена.	2	1
10.	Тема 10. Планирование и контроль подготовки, восстановление и ведение дневника.	1	-
11.	Тема 11. Правила игры в бадминтон.	1	-
12.	Тема 12. Допинг, контроль в спорте	-	1
13.	Тема 13. Подготовка к соревнованиям и правила поведения на них.	-	1
	Всего	14	10

Темы для теоретической подготовки.

Основы гигиены, режим утренней зарядки, требования к форме, обуви, инвентарю в бадминтоне.

Тема 1. Понятие о рациональном питании.

Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Уход за оборудованием и инвентарем в бадминтоне. Правильный режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена. Закаливание спортсмена. Значение утренней зарядки и ее содержание. Инвентарь в бадминтоне. Простудные заболевания у спортсменов. Профилактика заболеваний. Особенности закаливания.

Тема 2. Техника безопасности и профилактика травматизма в бадминтоне.

Техника безопасности в занятиях бадминтоном. Понятие спортивной дисциплины и поведения на тренировке. Травматизм в занятиях бадминтоном, оказание первой помощи при несчастных случаях.

Тема 3. Начало и развитие бадминтона в СССР.

История развития бадминтона в мире и начало его в СССР. Достижения бадминтонистов с 1957 по 1991 год, выступающих за СССР.

Тема 4. История бадминтона в России.

История развития бадминтона в мире с 1991 года и в России до настоящего времени. Успехи и достижения российских бадминтонистов. Значение занятий бадминтоном для укрепления здоровья, физического развития. Основные

сведения о спортивной классификации. Порядок присвоения юношеских разрядов по бадминтону.

Тема 5. Задачи спортивной подготовки.

Содержание тренировки. Роль разминки и заминки. Понятие общефизической подготовки. Задачи спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Содержание и особенности спортивной подготовки юных спортсменов. Роль разминки и заминки в тренировочных занятиях. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по развитию физических качеств.

Тема 6. Основы техники и техническая подготовка.

Основные сведения о технической подготовке и о ее значении для роста спортивного мастерства. Анализ техники изучаемых приемов игры. Просмотр соревнований и видеозаписи игры.

Тема 7. Физические качества и физическая подготовка.

Методика воспитания скоростных и силовых качеств. Понятие быстроты и формы ее проявления. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Понятие о выносливости.

Тема 8. Основы тактики игры и тактическая подготовка.

Значение тактики в бадминтоне. Индивидуальные и командные тактические действия. Анализ изучаемых тактических взаимодействий. Просмотр видеозаписи игр.

Тема 9. Нравственные и волевые качества спортсмена.

Чувство ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Проявление волевых качеств в спорте и, в частности, в бадминтоне.

Тема 10. Планирование и контроль подготовки, восстановление и ведение дневника.

Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Система достижений в спорте. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение спортивного дневника.

Тема 11. Правила игры в бадминтон.

Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Правила игры в бадминтон. Судейство соревнований. Права и обязанности спортсменов. Судейская бригада, главный судья соревнований, за что они отвечают.

Тема 12. Допинг в спорте.

Контроль в спорте. Вред от курения и алкоголя. История применения допинга в спорте, и борьба с ним. Санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга. Профилактика вредных привычек.

Тема 13. Подготовка к соревнованиям и правила поведения на них.

Значение последних тренировочных дней перед соревнованиями. Режим дня накануне и во время соревнований. Режим питания, отдыха во время соревнований. Правила поведения во время соревнований, значение игровой разминки.

Теоретическая подготовка органически связана с физической, технической, тактической, психологической подготовками как элемент теоретических знаний. Поэтому одной из форм теоретического образования является разъяснение основ здорового образа жизни, правильного поведения на тренировке, анализ тренировочного процесса, разбор выполнения техники движений, анализ тактики в играх на счет, изучение принципов планирования.

Большую помощь для понимания техники и тактики игры в бадминтон приносит просмотр соревнований как непосредственно в зале, так и в записи. Особенно это полезно начинающим спортсменам, когда такой просмотр сопровождается квалифицированным комментарием тренера. Конечно, это скорее относится к концу второго года начального обучения и к последующим этапам подготовки. Начинающим спортсменам мешает просмотру игр чрезмерное желание самому играть и повышенная возбудимость, поэтому на первых порах просмотр игр с комментариями тренера должен быть недлинным по времени. Наблюдение за игрой сильнейших бадминтонистов предлагает юным спортсменам яркие ориентиры современной игры, на которые можно равняться.

Беседы тренера о тактике и технике игры, о задачах психологической подготовки позволяют углубить и расширить знания спортсменов о любимом виде спорта, улучшить отношение к спорту и тренировкам. Основная задача теоретических знаний или бесед на заданную тему – углубление запаса знаний, получение навыков мышления и анализа, развитие творческого потенциала юных бадминтонистов.

Именно беседы тренера носят действенный характер в работе с юными спортсменами, так как являются в какой-то степени диалогом, хотя с начинающими этого очень трудно добиться. Только в этом случае усвоение информации становится прочным, превращается в знание, которое должно еще реализоваться в умение. Тренировки большей частью стандартизированы и формализованы и при большом количестве участников тренер много внимания обращает на двигательную сторону упражнения, чтобы избежать закрепления ошибок в технике, что само по себе неплохо, но занятие часто носит

односторонний характер из-за отсутствия ментальной составляющей. Очень важно, чтобы смысл направленности упражнения был донесен до юного исполнителя, что увеличивает эффективность тренировок. Тренеру кажется, что смысл задания заведомо очевиден, но спортсмен упускает его смысловую роль. А ведь интеллектуальная составляющая в технике и тактике игры в бадминтон часто превалирует над другими сторонами подготовки спортсменов.

Когда спортсмен думает только над тем как он выполняет задание, а не зачем и куда, то этим существенно снижает эффективность тренировки, чем замедляется рост спортсмена. Важно научить воспитанников понимать и уметь делать не только «что», но и «как» и «для чего». Не только исполнить удар по волану, но и попасть им в определенное место площадки, с определенным усилием, по определенной траектории и в определенной точке траектории полета волана. Необходимо уметь выполнять такой удар, как в состоянии устойчивого положения, так и в момент движения, при этом стараться попасть в цель, даже если психика перевозбуждена из-за повышенной ответственности во время соревнований, при сильном противодействии со стороны соперника. Опыт показывает, что осознанные действия быстрее усваиваются и дают более высокие результаты.

Многочисленные повторения, безусловно, нарабатывают (технические движения) автоматический навык. Но опасно, что из-за отсутствия мыслительного процесса во время таких тренировок, это приводит к формализованному навыку. А наработанное аналогичное действие с мыслительной составляющей с определенной целью – совсем другое, так как обладает при этом высокой вариативностью. Поэтому, уже на начальных этапах тренировки понимание смысла выполняемого движения, объясняемого тренером, значительно улучшает учебно-тренировочный процесс.

Тренер должен серьезное внимание уделять теоретической подготовке, сознательному и осознанному выполнению технических и технико-тактических действий. Поэтому теоретическую подготовку можно отнести к сфере воспитания интеллектуальных способностей.

Одним из практических элементов теоретической подготовки является ведение спортивного дневника. В первый год его можно начать использовать в сокращенном варианте, со второй половины учебно-тренировочного процесса и со второго года можно пробовать приучать воспитанников к его полному варианту.

Основной функцией дневника является обеспечение самоконтроля, дисциплины и самоорганизации спортсмена. В дневнике фиксируется выполнение тренировочной нагрузки, сделанные упражнения с анализом ошибок, и положительных результатов, самочувствие спортсмена.

С помощью дневника можно оценить качество тренировок, правильность тренировочного плана, проанализировать и оценить правильность влияния различных факторов на эффективность тренировок, быстроту достижения результата. Появляется возможность сравнивать результаты на различных периодах и этапах подготовки. Это позволит выбрать оптимальную методику подготовки. Одной из целей дневника является дальнейшая мотивация спортсмена к занятиям.

В качестве дневника подойдет любая общая тетрадь. Для удобства ведения дневника его необходимо структурировать, расчерчивая каждую страницу. Ведение дневника делает процесс занятия спортом более организованным. Информацию, отображаемую в дневнике, условно можно разделить на информационную и аналитическую. К первой относится план занятий, содержание тренировок, их просмотры, дата, время начала и завершения занятий и упражнений. К аналитической информации относятся данные о состоянии организма спортсмена при выполнении упражнений, ошибках и их устранении. О результатах проведенных встреч, недостатках в технике и тактике игры и т.п.

Вносятся также информация о самочувствии до и после тренировок, о питании, качестве сна, восстановительных процедурах и т.п.

Примерная структура спортивного дневника:

- выполнение зарядки;
- восстановительные процедуры;
- результаты тестов;
- пульс в разные моменты (после сна, перед и после тренировки);
- самочувствие (хорошее, небольшая усталость, плохое, вялость, сильная усталость);
- настроение (хорошее, удовлетворительное, плохое);
- боли (нет, если есть, то где и какая);
- количество и качество сна (крепкий, беспокойный, часто просыпался);
- аппетит (отличный, хороший, удовлетворительный, нет, сильная жажда);
- работоспособность (хорошая, пониженная);
- желание тренироваться (большое, есть, нет, надо, но не хочется);
- заметки тренера;
- заметки врача (результаты медосмотра, давление, емкость легких, вес, рост и др.);

Дневник спортивных тренировок позволяет обнаружить допущенные в процессе работы ошибки.

3.6. Физическая подготовка на этапе начальной подготовки

Физическая подготовка юных бадминтонистов на этапе начальной подготовки представляет собой педагогический процесс, направленный на укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение функциональных возможностей организма, улучшение двигательных способностей, способствующий более быстрому освоению специальных игровых умений и навыков. На данном этапе следует уделять внимание основным физическим качествам – силе, выносливости, гибкости, скорости и ловкости.

Применительно к динамике физических качеств употребляются термины «развитие» и «воспитание». Термин «развитие» характеризует естественный ход изменений физических качеств, а «воспитание» предусматривает активное и педагогически направленное воздействие на их рост.

Эффективное управление процессом подготовки спортсменов предполагает наличие соответствующих моделей тренировочной нагрузки. Это систематизация тренировочных заданий в соответствии с основными характеристиками направленности нагрузки.

В процессе физической подготовки юных игроков в бадминтон решаются две главные задачи:

- 1) всестороннее развитие всей двигательной системы игрока;
- 2) совершенствование специфических двигательных способностей, от которых зависит успех достижения высоких результатов именно в бадминтоне.

Хорошая физическая подготовленность на начальном этапе подготовки создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

В основе физической подготовки занимающихся в группах 1-го и 2-го года обучения и в целом на этапе начальной подготовки должен лежать спортивно-игровой метод организации и проведения занятий. Знакомство и освоение различных общеразвивающих упражнений и игр с элементами бадминтона и упражнений с воланом и ракеткой и осуществляется, главным образом, в разминке и в заключительной части занятия.

Так как двигательная способность спортсмена влияет на эффективность техники игры в бадминтон, которая проявляется через отдельные качества и их сочетания: силу, скорость, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление, то на начальном этапе подготовки необходимо особое

внимание уделять развитию и совершенствованию, прежде всего общих, а также специальных физических качеств. При этом тренировочный процесс юных спортсменов должен строиться с учетом сенситивных периодов развития физических качеств, особенно на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе.

Важно учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов. Эта соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха в бадминтоне. Для этого тренеру необходимы знания, как возрастных особенностей развития юных игроков, так и модели бадминтонистов высокой квалификации.

ОФП и СФП на начальном этапе подготовки в бадминтоне.

Учитывая то, что на начальном этапе подготовки юных бадминтонистов воспитанию физических качеств уделяется основное внимание, до 60% тренировочного времени, то и планировать воспитание каждого физического качества надо с учетом особенностей развития детского организма и специфическими требованиями игры в бадминтон.

Рассмотрим, какие качества, и в каком объеме желательно развивать средствами ОФП на первом году обучения (см. Таблица 16). Около половины объема (21%) - это упражнения, направленные на развитие быстроты во всех её проявлениях (рывки, многоскоки, метание теннисного мяча и волана), прыжки через скамейку.

Таблица 16

Распределение объемов направленности средств ОФП для групп начальной подготовки по виду спорта «бадминтон»

Виды подготовки	До года	Свыше года
ОФП (всего), в т.ч.	47%	37%
Быстрота	21%	13%
Сила	8%	8%
Общая координация	8%	8%
Гибкость	10%	8%

Около 10% тренировочного времени уделяется развитию гибкости и подвижности суставов, особенно тех, которые задействованы в выполнении игровых ударов (плечи, локтевые суставы, кисти, стопы).

Следует учесть, что это примерное распределение времени на воспитание общих физических качеств, а главное – это учет индивидуальных особенностей занимающихся, поэтому тренеру необходимо применять индивидуальный

подход для исправления индивидуальных недостатков в общей физической подготовке обучаемых.

Так же на этапе начальной подготовки необходимо уделять время для воспитания специальных физических качеств, к которым относятся ловкость, быстрота двигательной реакции, специальная гибкость и др. Упражнениям СФП следует уделять до 18% от общего объема, выделяемого на физическую подготовку (Таблица 17).

Таблица 17

Распределение объемов направленности средств СФП для групп начальной подготовки по виду спорта «бадминтон»

Виды подготовки	1-ый год	2-ой год
СФП (всего), в т.ч.	13%	18%
Ловкость	3%	4%
Реакция, быстрота	3%	4%
Имитация	7%	10%

Рекомендуется на начальном этапе подготовки около 3% времени уделять воспитанию специальной координации, то есть развитию чувства волана, чувства ракетки, ориентации в пространстве, распределению усилий и т.п.

Существует большое множество всевозможных упражнений с воланом и ракеткой, способов жонглирования ракеткой с воланом (воланами), жонглирование воланами без ракетки одной и двумя руками, а также ногами, жонглирование и игра неигровой рукой, включая и игру на площадке.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста физической подготовки юного бадминтониста, но при этом рост тренировочных нагрузок должен проходить постепенно и соответствовать росту работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе бадминтонистов и каждому игроку индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа.

3.7. Техническая подготовка на этапе начальной подготовки

Для понимания процесса технической подготовки необходимо осознавать терминологию, встречающуюся при описании этого процесса.

Спортивная техника (техника определенного вида спорта) – совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективное выполнение двигательных заданий, обусловленных спецификой конкретного вида спорта и соревнований.

Приемы – специализированные отдельные положения и движения спортсменов, отличающиеся характерной двигательной структурой, но взятые вне соревновательной деятельности.

Действия – один или несколько приемов, применяемых для решения определенной тактической задачи.

Техническая оснащенность – техника владения приемами конкретного спортсмена, степень освоения им системы движений из имеющегося арсенала данного вида спорта. Техническая оснащенность в спортивных играх связана как с широтой технического арсенала, так и с умением спортсмена выбирать и реализовывать наиболее эффективные двигательные действия в вариативных ситуациях при недостаточной информации и остром дефиците времени.

Техническая подготовленность – степень освоения спортсменом системы движений, соответствующей особенностям данного вида спорта и направленной на достижение высоких спортивных результатов. Она тесно связана с физическими, тактическими, психическими возможностями спортсмена и внешними условиями выполнения спортивных действий. Чем большим количеством технических приемов и действий владеет спортсмен, тем лучше он подготовлен к решению более сложных тактических задач. Можно заметить и то, что изменение разнообразия тактики спорта, правил игры, времени или количества очков в партиях, усовершенствование спортивного инвентаря и др., в свою очередь, влияют на содержание технической подготовленности спортсмена.

В бадминтоне за последние десятилетия произошли очень большие изменения в технической оснащенности, экономичности технической и тактической подготовки. Уменьшение веса ракетки, улучшение качества волана и ракетки, изменение правил спортивных соревнований привели к заметному увеличению скорости всей игры, уменьшению времени обработки волана, а как результат – к увеличению интенсивности тренировочной и соревновательной нагрузки. И, естественно, это привело к значительному изменению, как техники выполнения ударного движения, так и технике передвижения по площадке.

Базовые движения и действия составляют обязательную основу рациональной технической оснащенности данного вида спорта. Без них невозможна эффективная соревновательная борьба при соблюдении соответствующих правил.

Индивидуальная техническая и тактическая манера, стиль игры спортсмена, часто являются решающим средством в спортивном состязании и зависят от владения эффективными дополнительными действиями, которые присущи только конкретным личностям с их физическими и психическими особенностями.

Результативность техники обуславливается ее эффективностью, минимальной тактической информативностью для соперника.

Эффективность техники определяется ее соответствием решаемым задачам и высоким конечным результатам; уровню физической, технической, психологической и других видов подготовленности.

Стабильность техники связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий соревнований, функционального состояния спортсмена.

Вариативность техники определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы.

Экономичность техники характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства. В спортивных играх важным показателем экономичности является способность спортсменов к выполнению эффективных действий при их небольшой амплитуде и минимальном времени, необходимом для выполнения.

Ну и, наконец, техническая подготовка – это педагогический процесс, направленный на овладение спортивными приемами.

В настоящее время для бадминтона характерно увеличение моторной плотности игры (увеличение количества длинных розыгрышей, более 12-14 ударов, в общем количестве розыгрышей), уменьшение времени между розыгрышами, за чем в последнее время строго следят судьи на вышке. И это сказывается не только на изменении техники передвижения по площадке, изменении требований к физической подготовке, и, в первую очередь, к специальной физической подготовке, но также и к технике выполнения ударов (более короткий замах, увеличение скорости движения головки ракетки в момент соприкосновения с головкой волана практически при всех ударах). От игрока требуется высокая реакция, быстрота принятия решений в быстроменяющихся игровых ситуациях. Непрерывно меняющиеся в процессе противоборства ситуации, требуют от бадминтониста создания новых технико-тактических комбинаций, не отработанных заранее.

Техническая подготовка игроков-бадминтонистов в разные возрастные периоды требует конкретизации технических возможностей, которые определяют рациональное построение процесса подготовки, отвечающего потребностям соревновательной деятельности на каждом возрастном этапе.

Обучение и совершенствование двигательных действий спортсменов – это кропотливый путь формирования большого набора движений и технических приемов, формирующихся в различных вариативных ситуациях, для

использования в условиях соревнований. Обучение и совершенствование техники игры в бадминтоне определяется тремя этапами.

1. *Начальное разучивание* – создается общее представление о двигательном действии, изучается главный механизм движения и его структура, предупреждаются и устраняются грубые ошибки.

2. *Углубленное разучивание* – детализируются понимания закономерностей двигательного действия, совершенствуются координационная структура по элементам движения и индивидуальные особенности.

3. *Закрепление и дальнейшее совершенствование навыка* применительно к максимальным проявлениям двигательных качеств и индивидуальных особенностей спортсмена в различных внешних условиях. При обучении юные бадминтонисты проходят все стадии создания формирования умения, а затем закрепления двигательного действия и стабилизация выработанных навыков до реализации их вариативных обобщенных моделей целого движения, логического и чувственного контроля.

Следовательно, учебно-тренировочную работу по технической подготовке следует вести с учетом одного или нескольких направлений совершенствования в зависимости от уровня спортивно-технической подготовленности спортсмена.

Техническую подготовку в бадминтоне нельзя рассматривать изолировано от его физических и психических возможностей. Одно из основных положений технической подготовки состоит в том, что спортсмен владеет таким уровнем технической оснащенности, какого ему позволяет достичь уровня индивидуальной физической подготовки. Нарушение известных принципов: постепенности (от простого к сложному), формирование физической и специальной подготовки, несоответствие уровней технической и базовой физической подготовки и многих других, могут привести к увеличению количества двигательных ошибок (Таблица 18).

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

Необходимо помнить, что техническая подготовка, совместно с общей и специальной физической подготовкой, а также тактическим пониманием игры, составляет интегральную подготовку.

Состав ошибок, возникающих в процессе технической подготовки

Характер двигательных ошибок					
Виды ошибок	Из-за двигательной активности	Из-за дефекта обучения	Психогенные	Из-за необычности условий	Случайные
	Недостаточность физических качеств	Обучение ошибочной технике выполнения	Неудовлетворительный контроль	Особенности внешних физических условий	Спонтанные
	Координационная недостаточность	Методические ошибки обучения	Психологические воздействия внешних условий	Особенности партнера и противника	Вызванные внешними случайными факторами
	Особенности телосложения	Перенос неадекватного навыка	Неуверенность, опасения, страх	Особенности регламентации деятельности	Вызванные совпадением внешних и внутренних случайных факторов
	Навыковая бедность	Неудовлетворительный контроль навыка	Эмоциональная напряженность и психическое утомление	Дефекты психологической двигательной установки	Не систематические неясного происхождения

Этапы обучения технике игры в бадминтон.

Изучение техники бадминтона проходит в несколько основных этапов.

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

II этап. Упражнения с подвесным воланом. Выполняется при отработке техники ударных движений для облегчения перехода от имитации к летящему волану. Кроме того, для отработки ударов сбоку, снизу или подачи можно использовать длинный шест, с жестко прикрепленным на его конце теннисным мячом или «удочку» с подвешенным воланом.

III этап. Упражнения с подбрасыванием волана партнером. Волан подбрасывается вверх на высоту 4-5 м от пола. Или, при изучении ударов сбоку и снизу, так, чтобы можно было правильно биомеханически выполнить удар.

IV этап. Упражнения для отработки удара на корте. Один из партнеров, а в начале лучше, если один из старших спортсменов, уже овладевший этим ударом, и понимающий и умеющий грамотно «подать» для исполнения удара волан, точно направляет волан ударом ракетки на занимающегося, отработывающего удар. Упражнение позволяет не затрачивать энергию на выход к волану и полностью сосредоточиться на технике выполнения того или иного удара.

V этап. Отработка удара в движении. Можно разделить на два подэтапа: Va и Vб.

Va этап. Тренирующийся располагается в двух (например) шагах сзади от предполагаемого удара и должен совершить два шага вперед и выполнить удар. То же, когда ему надо сделать два шага назад для выполнения удара. Также – в двух шагах справа и слева от выполняемого ударного движения.

Vб этап. Когда волан подбрасывают произвольно вперед, назад, вправо, влево, заранее не оповещая куда будет подан волан.

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

Конечно, VI этап можно подключать только очень ограниченно на этапе начальной подготовки после достаточно правильного освоения базовых ударов и только для поднятия эмоционального фона тренирующихся, а не для выявления сильнейшего на данном этапе.

Основными задачами технического совершенствования в бадминтоне являются выработка стабильных навыков двигательных действий, рационального и точного мастерства обработки волана. В бадминтоне уровень

мастерства прямо пропорционален точности выполнения технического действия.

Техника бадминтона должна постепенно меняться, совершенствуясь и подстраиваясь под индивидуальные особенности спортсменов. Особенно важно поддерживать правильность выполнения ударного действия и перемещения по площадке в период «бурного» роста своих воспитанников. Нужно помнить, что только те обучающиеся добиваются истинного успеха в спортивной деятельности, которые, основываясь на полученных знаниях и умениях, могут применять их, подстраиваясь к своим индивидуальным особенностям. Таким как анатомическое строение, половые и возрастные особенности, состояние развития физических качеств и физической подготовленности. На каждом новом уровне игры необходимо совершать техническое действие в ином, более жестком, ритмическом и динамическом режиме. При этом технический навык, освоенный на этапе начального обучения, является некоторым стержнем, который посредством наполнения динамическим, ритмическим, а, главное, функциональным содержанием, трансформирует его в качественные двигательные действия.

Таким образом, огромная ответственность ложится на этап начального обучения, где должна быть заложена правильная техника выполнения базовых ударов и перемещений по площадке.

В технической подготовке бадминтонистов следует комплексно использовать как целостное обучение (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его по фазам и элементам), и расчлененное обучение (раздельное обучение фазам и элементам и их постепенное сочетание в одно движение). На последующих этапах становления технико-тактического мастерства игроков целесообразно постепенно от стандартно-репродуктивного метода обучения переходить к вариативно-проблемному. В этом случае двигательная задача осуществляется не в уже решенной ситуации, а наоборот, спортсмен решает двигательную задачу в игровой ситуации выбора или противоборства.

Последовательность обучения элементам техники игры в бадминтон на этапе начального обучения.

Рекомендуется следующая последовательность обучения техническим элементам, которая проверена многолетним тренерским опытом и учитывает особенности овладения двигательными действиями – от простого к сложному, от освоенного к неосвоенному. В основе овладения эффективной техникой лежит межмышечная координация, которая развивается при многократном повторении одного и того же упражнения сначала в стандартных, а потом разнообразных условиях игры. В нервно-мышечной системе детей формируется

образ этого упражнения. Если перерывы между повторениями большие, то «нервно-мышечная память» разрушается. И, следовательно, техника оказывается нестабильной.

Особое внимание тренер должен обращать внимание на ошибки, допускаемые занимающимися, при обучении технике. Приемы, которые выполняются с ошибками в детском возрасте на начальном этапе обучения, продолжают оставаться и на учебно-тренировочном этапе, и трудно устранимы на этапе спортивного совершенствования.

На начальном этапе обучения технике игры в бадминтон, когда идет целенаправленная работа по формированию двигательных навыков, необходимо:

- создав общее представление о двигательном действии, дать установку на овладение им для применения в игре;
- предупреждать ошибки;
- устранять грубые ошибки.

Не следует требовать от юных бадминтонистов идеальной точности и быстроты движений на этом этапе, т.к. двигательные действия только формируются.

Первый год обучения:

- основная стойка;
- хватка ракетки (открытая сторона);
- обучение жонглированию (набиванию) волана открытой стороной ракетки;
- хватка ракетки (закрытая сторона);
- обучение жонглированию (набиванию) волана закрытой стороной ракетки;
- набивание волана ракеткой разными способами, различными видами жонглирования;
- передвижение приставными шагами вправо-влево в основной стойке;
- движение в правый передний угол площадки (ППУ) в два шага;
- движение в левый передний угол площадки (ЛПУ) в три и два шага;
- движение назад боком скрестным шагом;
- высокая подача открытой стороной ракетки;
- имитация высокого удара по подвешенному волану или волану, подвешенному к «удочке»;
- выполнение высокого удара по подброшенному вверх волану;
- подставка открытой стороной ракетки;

- подставка закрытой стороной ракетки;
- имитация высокого удара с отходом назад, выполняя удар в прыжке толчком правой ноги (для правши) способом разножка;

Второй год обучения:

- имитация высокого удара с отходом назад, выполняя удар в прыжке толчком с двух ног;
- имитация передвижения по площадке с выполнением высокого удара из задней зоны (ЗЗ) и подставки в передней зоне (ПЗ);
- выполнение высокого удара с подачи волана тренером;
- короткая подача открытой стороной ракетки;
- подставка закрытой стороной ракетки с подкруткой волана;
- укороченный удар из ЗЗ с подачи тренера;
- чередование высокого и укороченного ударов из ЗЗ при предварительном движении назад из игрового центра;
- отброс снизу из ПЗ по высокой траектории в ЗЗ открытой стороной ракетки;
- отброс снизу из ПЗ по высокой траектории в ЗЗ закрытой стороной ракетки.

Методические рекомендации по освоению технического приема.

Перед изучением каждого технического приема целесообразно во время занятий по ОФП и СФП проделать несколько подготовительных упражнений на развитие задействованных в техническом элементе мышц.

Основная стойка. Прежде чем говорить об основной стойке, необходимо отметить, что все так называемые «стойки» являются не более чем промежуточными положениями тела, выхваченными из общей цепи движений в ходе игры. В специальной литературе выделяют несколько разновидностей стоек: низкая, высокая, средняя, атакующая, защитная, фронтальная, боковая и т.д.

Основная стойка является исходным положением, из которого спортсмен выполняет все основные перемещения по площадке во время игры. Основные характеристики этой стойки:

- корпус чуть-чуть наклонен вперед;
- вес тела равномерно распределен на обе ноги, слегка согнутые в коленях;
- ноги на ширине плеч, левая нога немного впереди правой (здесь и далее описание выполнения технических элементов дается для правши; для левши все также, но в «зеркальном» отображении);
- пятки «оторваны» от пола;

- рука согнута в локте.

Исходя из условий ведения игры, это – основная стойка готовности (ожидания) для отражения удара соперника, может быть атакующей и защитной. Последняя отличается от основной более широкой постановкой ног, большим сгибанием ног в коленном суставе и смещением центра тяжести вперед.

Основные ошибки при выполнении основной стойки:

- ноги расставлены слишком узко или широко;
- стойка на прямых ногах;
- корпус тела и голова излишне наклонены вперед;
- локти прижаты к телу или отведены назад.

Упражнения для разучивания и закрепления стойки бадминтониста.

1. В разминке во время бега или какой-либо подвижной игры по команде тренера остановиться и принять основную стойку; после чего тренер должен быстро поправить основные ошибки у своих воспитанников, громким голосом указывая на них, чтобы все могли слышать и «присмотреться» к себе;

2. Со временем можно вместо себя назначить вначале своих лучших воспитанников, а потом и всех остальных, чтобы они учились видеть неправильное исполнение технического элемента;

3. Разучивая выполнение какого-либо ударного технического элемента необходимо его производить и имитировать, начиная и заканчивая основной стойкой;

4. То же необходимо делать и при изучении элементов передвижения.

Хватка ракетки открытой стороной.

Во-первых, современная техника игры в бадминтон предопределяет узкую ручку ракетки и, начиная тренировать детей, за этим надо следить, и научить родителей, как сделать их годными для освоения ударов с «использованием» пальцев, начиная с первых тренировок.

Ракетка находится в руке ребенка таким образом, что большой и указательный пальцы как бы кончиками своими образуют замкнутый круг, а струнная поверхность головки ракетки расположена таким образом, что «лежит» на внутренних сторонах этого круга. Эти и три других пальца не сжимают ручку ракетки, а делают это только в окончательной фазе любого удара при соприкосновении волана со струнной поверхностью ракетки.

Необходимо уделять внимание тому, чтобы ракетку не держали «в кулаке» ракетка легкая и даже дети могут удерживать ее свободно и правильно. Кисть вместе с ракеткой являются как бы продолжением предплечья.

Попросите детей покачать ракеткой, не сжимая пальцы, как будто попытаться молотком забить гвоздь в пол.

Надо все время следить за правильностью хватки, не уставая поправлять тех, у кого она неправильна.

Основные ошибки при выполнении хватки открытой стороной ракетки:

- ракетку держат в кулаке;
- крепко держат плоскости рукоятки ракетки большим и указательным пальцем;
- струнная поверхность развернута неправильно, и удар выполняется «сковородой»;
- ракетка держится за самый конец или стержень ракетки (держать следует за середину рукоятки);
- кисть не является продолжением предплечья и согнута наружу или внутрь;
- хватка ракетки настолько ослаблена, что ракетка вываливается из руки.

Упражнения для разучивания и закрепления хватки ракетки.

1. Во время бега в разминке с ракеткой в руке, по команде дети останавливаются в основной стойке и с удержанием ракетки правильной хваткой;

2. Воспитанники разбиты на пары и ракетки лежат на полу перед ними. По команде тренера дети поднимают с пола ракетки и держат их хваткой открытой стороной. Проверяют правильность друг у друга и, конечно, тренер со своей стороны проверяет их правильность;

3. Когда уже большая часть группы обучилась правильной хватке, можно применять следующее упражнение: дети стоят в ряд перед тренером и вращают ракетку, перебирая пальцами рукоятку. По команде тренера они останавливают вращение и удерживают ракетку правильным хватом;

4. Дети держат ракетку прямой рукой перед собой правильной хваткой и через каждый 2-3 секунды быстро и резко сжимают пальцы на долю секунды и снова расслабляют пальцы в хватке.

Обучение жонглированию волана открытой стороной ракетки.

При выполнении набивания необходимо постоянно следить за правильностью хватки ракетки, т.к. очень часто дети, выполняя правильно упражнения по разучиванию хватки ракетки и переходя к жонглированию, меняют хватку и держат ракетку «сковородой» - когда плоскость ракетки разворачивается под 90 градусов по отношению к правильному выполнению хватки.

Последовательность обучения может быть следующей:

- взять правильно ракетку открытой хваткой;

- положить на струнную поверхность ракетки (открытая сторона) волан;
- выпрямить руку (слегка согнув в локтевом суставе);
- резко сжав пальцы и сделав при этом короткое движение сгибания в лучезапястном суставе, подбросить волан вверх;
- попытаться поймать волан на струнную поверхность легким движением ракетки вниз, не опуская головку при этом по направлению к полу;
- по мере освоения упражнения подбрасывать волан все выше;
- затем, подбросив волан, перейти непосредственно к набиванию.

А дальше можно перейти и к соревнованию, кто больше набьет, или придумывать задания с использованием набивания волана открытой стороной ракетки.

Основные ошибки при набивании волана открытой стороной ракетки:

- по мере набивания хватка ракетки изменяется и становится неправильной;
- сильно пальцами сжимается ручка ракетки во время набивания;
- рука очень «напряжена»;
- рука или очень согнута в локтевом суставе, или прямая;
- при выполнении ударного движения очень большое сгибание в лучезапястном суставе;
- стойка на прямых ногах, не в игровой стойке.

Хватка ракетки закрытой стороной.

Вначале ракетка держится хватом открытой стороной, затем, слегка сжимая двумя пальцами (большим и указательным) ручку ракетки подушечкой большого пальца, совершается вращательное движение ракетки вокруг своей оси таким образом, чтобы подушечка большого пальца как бы легла на широкую грань ручки или на угол этой грани. Нельзя при этом сжимать ракетку. Пальцы только касаются ручки ракетки.

Основные ошибки при освоении хватки ракетки закрытой стороной:

- большой палец с силой давит на широкую грань ракетки;
- пальцы руки с силой сжимают ручку ракетки и держат ее за конец;
- кисть не является продолжением предплечья и согнута внутрь или наружу.

Обучение жонглированию волана закрытой стороной ракетки.

Последовательность и методика аналогична обучению набивания волана открытой стороной ракетки. Единственно, рука при этом практически прямая, не напряженная и удар по волану производится при сжатии пальцев и легким разгибающим движением лучезапястного сустава. И ошибки при набивании

закрытой стороной ракетки аналогичны ошибкам при набивании открытой стороной ракетки, но только здесь может быть излишнее разгибание кисти.

Набивание волана ракеткой разными способами.

При выполнении набивания волана открытой и закрытой стороной ракетки надо научить детей правильно и легко менять хватки ракетки. Только после того, как они научатся делать это легко и правильно, можно перейти к набиванию.

Вначале делать набивание, меняя хватку, и удар открытой и закрытой стороной ракетки через раз. После надежного освоения этого можно переходить к разнообразным ударам большей сложности:

- меняя высоту полета волана произвольно или по заданию тренера;
- меняя разное положение тела, ног в пространстве (например, приседания, стойка на одной ноге);
- набивая волан, производить удар между ног, заводя ракетку за спину и т.д.

Основные ошибки при набивании волана различными способами и разными видами жонглирования:

- после нескольких смен хватки ракетки, дети уже не следят за правильностью хватки;
- рука чрезмерна напряжена;
- за счет чрезмерного сжимания пальцев и излишнего сгибания-разгибания в лучезапястном суставе не могут контролировать высоту полета волана и направление;
- потеря контроля за воланом и чрезмерное напряжение мышц туловища и ног.

Передвижение приставными шагами вправо-влево в основной стойке.

Здесь основное внимание следует уделять сохранению основной стойки во время передвижения. Ноги должны быть все время согнуты, центр тяжести как бы движется параллельно полу, пятки «оторваны» от пола.

Основные ошибки:

- подпрыгивание вверх при передвижении;
- выполнение передвижения на прямых ногах;
- передвижение на всей стопе;
- «заваливание» плечами назад.

Этот тип передвижения можно применять во время разминки, но необходимо следить за правильностью исполнения.

Движение в ППУ в два шага.

Можно тренировать, не используя для начала площадку, разбив группу по всему залу, и разучивать передвижение по команде тренера.

Движение начинается из положения основная стойка. Вес тела немного переносится вперед-вправо (по направлению к ППУ), чтобы сохранить равновесие делается шаг левой ногой. После этого широкий шаг правой ногой (выпад). Нога ставится «пяткой вперед», а потом уже передняя часть стопы опускается на пол. Мысок правой ноги смотрит по направлению к ППУ. Шаг широкий, проекция колена правой ноги не должна выходить за мысок ноги (находится где-то в районе пятки). Левая нога согнута в колене и не подтягивается к правой ноге (или слегка это делает).

При возвращении назад не следует выпрямляться (центр тяжести движется параллельно полу – это одно из условий экономии энергии во время передвижения). Через мысок левой, согнутой в колене, ноги, с небольшим вращением вокруг оси по часовой стрелке, правая нога ставится назад по направлению к игровому центру (ИЦ). Затем левая нога возвращается в положение основной стойки.

Начинать надо имитацию этого передвижения не быстро, контролируя правильность выполнения. Скорость выполнения увеличивать только после того, как большая часть группы выполняет имитацию правильно. При выполнении имитации на площадке можно группу разбить на пары и пока один выполняет передвижение, другой спортсмен рукой или приспособлением типа удочки держит на высоте $\frac{1}{2}$ сетки для касания ракеткой.

Основные ошибки:

- первый шаг маленький или приставной;
- второй шаг маленький и проекция колена правой ноги выходит за пределы стопы;
- нога правая прямая;
- левая нога сильно подтягивается к правой, или даже приставляется к ней;
- при передвижении игровой центр поднимается вверх;
- правая нога приставляется к левой и далее идет шаг левой и правой ногой;
- возвращение приходится не в игровую стойку.

Движение в ЛПУ двумя и тремя шагами.

Из-за слабости ног детей возможен вариант движения к ЛПУ в три шага (правой-левой-правой). Требования к правильности те же, что и при движении к ППУ, первый шаг правой ногой делается с легким вращением вокруг оси туловища против часовой стрелки, а при возвращении шаг правой ногой с вращением вокруг ног туловища по часовой стрелке.

При движении в два шага – первый шаг левой ногой делается по направлению к левому переднему углу. Но он требует усилий и не просто дается новичкам. Требования к правильности выполнения и основные ошибки аналогичны тем, что происходит при передвижении в ППУ. Единственно, чтобы

облегчить выход из ЛПУ, особенно после глубокого выпада, левая нога больше подтягивается к правой ноге, чем это делается при правильном выполнении выхода в ППУ.

Движение назад боком скрестным шагом.

Это движение для детей является не совсем естественным и не просто осваивается многими. Прежде всего, многие это движение выполняют на прямых ногах. Следует обратить внимание на то, чтобы двигаться правым боком (для правши) параллельно боковым линиям площадки, а не спиной (т.е. когда при движении спина параллельна задней линии площадки).

Основные ошибки:

- ноги прямые, т.е. не согнуты в коленях;
- двигаться спиной вперед, а не боком;
- излишне наклоняются плечами вперед по направлению движения.

Можно этот тип передвижения включить в разминку, контролируя правильность исполнения.

Высокая подача открытой стороной ракетки.

Вначале объясняется поэтапно выполнение высокой подачи, делая упор на так называемые спорные точки, то есть, те положения рук, ног, туловища, те движения, на которые должен обращать внимание при выполнении подачи или какого-либо другого удара воспитанник.

Стойка боком (если на площадке, то параллельно центральной линии или боковой), ноги примерно на ширине плеч. Волан в левой руке придерживается большим и указательным пальцем за оперенье, головкой вниз. Пальцы сильно не сжимать и, только разжав их, дать волану падать вниз. Очень важно, чтобы не бросать волан, не опускать левую руку вниз по направлению движения правой руки. Волан будет падать на уровне левой ноги справа от нее или немного впереди справа от нее (в зависимости от роста спортсмена, исполняющего подачу).

Ракетка в правой руке основной хваткой отводится назад, рука движется вперед, не сгибаясь в локтевом суставе, разворачиваясь ладонной стороной по направлению совершения удара, кисть немного разгибается перед совершением собственно удара по волану. После совершения удара правая рука движется вперед и вверх, немного по направлению к левому плечу. Перед подачей вес тела равномерно распределен между ногами. При отведении правой руки назад вес тела немного сдвигается вперед на левую ногу. По мере движения правой руки вперед, вес тела возвращается в исходное положение.

Отведение далеко и высоко ракетки назад перед собственно ударом придает силу удару, что может сказаться на дальности приземления волана и высоте траектории. Пальцы сильно не сжимают ручку ракетки, а при собственно

ударе струнной поверхностью ракетки по волану быстро и сильно сжимают ручку ракетки.

Вначале надо обучить правильной стойке, держанию волана левой рукой, имитации, а затем уже переходить к тренировке собственно подачи.

Можно помочь исполняющему подачу, если у него не получается, и он не может поймать синхронность движения рук, туловища, ног. Для этого подойдите сзади подающего, возьмите своей левой рукой его левую руку с воланом (в районе кисти), правой рукой его правую, обхватив его кисть с ракеткой. И, попросив его не сопротивляться, довериться вам, произвести вместе подачу. Рекомендация: низко не наклоняйте свою голову, чтобы случайно ракетка не попала вам по голове.

Основные ошибки:

- стойка не боком, не параллельно боковым линиям;
- вес тела неравномерно распределен между ногами;
- неправильная хватка ракетки;
- замах правой рукой короткий;
- левая рука низко расположена;
- при движении правой рукой вперед, левая рука опускается вниз навстречу;
- волан сильно сжимают;
- волан подбрасывают вверх или вперед перед ударом;
- волан не держат головкой вниз;
- во время замаха вес тела переносится на сзади стоящую ногу;
- правая рука сильно сгибается перед ударом в локтевом суставе;
- перед ударом и во время него кисть сильно сгибается в лучезапястном суставе;
- рука напряженно проходит вдоль туловища, соприкасаясь с ним;
- при подаче волана вес тела переносится вперед, при этом сзади стоящая нога отрывается от пола.

По мере овладения подачей на первом и втором году обучения необходимо уже ставить задачу подавать как можно ближе к задней линии зоны приема подачи. Затем добиваться высоты траектории и, наконец, не забывая о траектории полета волана, ставить задачу попасть в мишень. Мишень располагать в двух задних углах зоны приема подачи. Вначале они должны быть достаточно большими, а потом, по мере овладения качественной подачей, размеры ее уменьшаются.

Имитация высокого удара.

Вначале выполняется распределение всей группы по всему залу, чтобы они, во-первых, не мешали друг другу, и вы могли видеть всех, чтобы контролировать правильность исполнения.

Спортсмены располагаются боком (параллельно боковым линиям), ракетка держится свободно основной хваткой. Правая рука отводится назад, необходимо следить, чтобы локоть не опускался низко и не был ниже уровня плеча. Предплечье не разворачивается, а естественно поднимается вверх, кисть не сгибается в лучезапястном суставе, головка ракетки смотрит вверх. Левая рука приподнимается вверх, и вес тела переносится на правую ногу (расположенную сзади). Это исходное положение для удара. Опуская левую руку вниз, одновременно перенося вес тела на левую ногу, левое плечо движется вверх и вперед, правая рука выпрямляется в локтевом суставе, совершая удар вверх, немного впереди себя, в момент удара резко сжимая пальцы. После собственно удара правая рука движется вниз, совершается шаг правой ногой вперед.

Движение ракетки вверх-вперед выполняется быстрым энергичным разгибанием локтевого сустава навстречу волану. Перед ударом по волану, при легком скручивании (пронации) в локтевом суставе происходит движение руки внутрь. В этой фазе движения обод ракетки описывает полукруглую кривую и получает очень большое ускорение.

Второй уровень имитации. Это когда исходное положение основная стойка. И здесь первое движение, шаг правой ногой назад с переносом веса тела на правую ногу. Она слегка согнута в коленном суставе. При этом совершается замах, и спортсмены переходят в исходное положение предыдущей имитации. Тут надо следить за движением локтя при выполнении этой фазы имитации. Он, по возможности, должен при повороте туловища во время шага назад двигаться по короткой прямой линии вверх, а не опускаться вниз, вначале описывая полудугу.

Основные ошибки:

- имитация выполняется не из основной стойки;
- неправильно производится во время удара распределение веса тела;
- не поднимается немного левое плечо вверх, чтобы помочь распределить вес тела правильно между ногами;
- во время выполнения удара небольшое вращение корпуса происходит не вокруг горизонтальной оси, а вокруг вертикальной;
- замах делается по большой дуге;
- локоть очень низко опускается вниз;
- перед ударом происходит сильное сгибание или разгибание в лучезапястном суставе;
- пальцы сильно сжимают ручку ракетки;

- перед ударом производится пронация, и удар совершается при этом «сковородой»;
- рука во время удара резко останавливается;
- не совершается шаг вперед правой ногой после выполнения собственно удара;
- в момент удара пальцы не сжимают ракетку, и она при выполнении настоящего удара может прокручиваться в руке.

Выполнение высокого удара по подвешенному волану или волану, подвешенному к «удочке».

Здесь выполняются все требования к правильности исполнения удара, что и было описано выше. Важно отрегулировать высоту волана, по которому будут производить удар и проконтролировать положение спортсмена, производящего удар по отношению к висящему волану, чтобы не нарушалась биомеханика удара.

Основные ошибки:

- волан находится слишком низко или высоко, слишком впереди или сзади по отношению к бьющему.

Выполнение высокого удара по подброшенному верх волану.

Все основные моменты при выполнении удара те же. Подбрасывать волан рукой снизу должен вначале сам тренер или спортсмен из его групп УТГ последних годов, ГСС, которых он сможет пригласить на какое-то время себе в помощь. Юных спортсменов можно расположить в колонну, и они будут по одному подходить, вставать в исходное положение, и тренер, или его помощник будут подбрасывать волан. Внимательно следить за тем, чтобы бьющий при правильном исполнении удара не нарушал биомеханику удара, чтобы попасть по волану.

Подставка волана открытой стороной ракетки.

Произведение удара в передней зоне (ПЗ) площадки ударом на сетку, зависит от той высоты по отношению к верхней кромке сетки, где производится непосредственно удар по волану. Начинающие, тренирующиеся первый год, вряд ли смогут произвести удар на уровне верхней кромки, если только тренер не использует сетку на более низкой высоте, чтобы она биомеханически соответствовала удару, производимому взрослым спортсменом на стандартной установленной сетке. Что, возможно, к сожалению, происходит нечасто.

Поэтому вначале можно разучивать удар без использования сетки, главное, чтобы правильно произвести удар. Ракетка держится правильной хваткой открытой стороной ракетки, и движение ракеткой производится практически прямой, чуть-чуть согнутой в локтевом суставе, рукой параллельно полу движением справа налево. Движение производится рукой и немного движением

в кисти так, чтобы волан после соприкосновения со струнной поверхностью ракетки начал «кувыркаться» вокруг горизонтальной оси, затрудняя тем самым ответный удар соперником. Вначале необходимо добиться попадания по головке волана, чтобы он кувыркался. После непродолжительной имитации можно группу разить на пары. Один встает в основную стойку, делает шаг правой ногой вперед, ракетка впереди открытой стороной вверх. Партнер бросает волан перед ним так, чтобы его товарищ смог совершить удар, не сдвигаясь с места. Обод ракетки необходимо заводить как бы вправо от падающего волана, и, ведя ракетку так, чтобы струнная поверхность перемещалась параллельно полу, и добиться кувыркания волана. Как всегда, следить за хваткой, за пальцами, и слегка сжимать во время соприкосновения ракетки и волана.

Основные ошибки:

- сильно сжата пальцами ручка ракетки;
- обод ракетки не «заводится» слегка вправо за волан;
- слишком быстрое движение головкой ракетки;
- слишком медленное движение головкой ракетки;
- вместе с движением руки туловище вращается вокруг вертикальной оси против часовой стрелки.

Следующим этапом будет бросание волана, а второй спортсмен будет делать шаг и выполнять вышеописанное движение. Необходимо правильно рассчитать от бросающего до исполняющего удар, чтобы он успел правильно выполнить удар.

Подставка закрытой стороной ракетки.

Выполнение аналогично предыдущему удару, но в зеркальном отражении и, естественно, хватка закрытой стороной и ракетка движется слева направо. Основные моменты и ошибки аналогичны таким же при исполнении удара открытой стороной ракетки.

Имитация высокого удара с отходом назад, выполняя удар в прыжке толчком правой ноги, способом разножка.

Спортсмены выполняют два-три скрестных шага назад правым боком, при этом по короткой траектории заводят ракетку назад. На последнем шаге отводят правую, согнутую в коленном суставе, ногу назад. Нога ставится полностью стопой на пол, почти параллельно задней линии площадки. Вес тела переносится на правую ногу. Толкаясь правой ногой вверх, в безопорном положении выполняется высокий удар, правое плечо выходит вперед и приземление производится на две ноги (правая нога впереди, левая сзади). Приземление производится также на всю стопу, чтобы «снять» излишнюю ударную нагрузку на ахиллово сухожилие.

Основные ошибки:

- передвижение скрестными шагами происходит на прямых ногах;
- правая нога отставляется слишком далеко для толчка с нее;
- правая нога ставится, как и при передвижении на мысок (при прыжке тогда слишком напрягается ахиллово сухожилие);
- мысок правой ноги развернут по направлению к сетке (очень большая нагрузка на голеностопный сустав);
- правая нога прямая. Из такого положения практически невозможно выпрыгнуть вверх;
- вес тела не переносится на правую ногу;
- во время имитации удара не переносится вес тела вперед и не происходит смена ног;
- после приземления правая нога остается сзади.

Второй год обучения.

Имитация высокого удара с отходом назад, выполняя удар в прыжке толчком с двух ног.

Отход назад выполняется так же скрестным шагом, одновременно выполняя замах по короткой траектории. После последнего шага вес тела равномерно распределяем между двумя ногами. Ноги примерно на ширине плеч. Чем шире, тем больше надо усилий для выпрыгивания вверх. Вес тела равномерно распределен по всей подошвенной стороне стопы. Пятки если и отрываются от поверхности пола, но не очень высоко, иначе идет большая нагрузка на ахиллесово сухожилие. Во время прыжка в безопорном положении выполняется имитация высокого удара. Приземление производится на две ноги, на всю стопу, чтобы снять нагрузку с ахиллесова сухожилия и на согнутые в коленном суставе ноги для амортизации. Правая нога немного впереди и вес тела равномерно распределяется между двумя ногами. После приземления делается шаг левой ногой вперед. Такой способ более характерен для парной игры, но может по ситуации применяться и в одиночной.

Основные ошибки:

- вначале ошибки могут быть те же, что и при перемещении назад, и замахе при выполнении высокого удара толчком с правой ноги и способом «разножка»;
- толчок производится с прямых ног;
- вес тела неравномерно распределен между двух ног;
 - пятки высоко оторваны от пола при толчке;
 - приземление производится на прямые ноги;
 - приземление производится на переднюю часть стопы;
 - при приземлении вес тела сильно смещен вперед и, чтобы удержаться в равновесии, приходится сильно сгибаться в пояснице;

- потеря равновесия при приземлении.

Имитация передвижения по площадке с выполнением высокого удара (имитации) из ЗЗ и подставки (имитации) в ПЗ.

Следить за правильностью исполнения, как самого передвижения, так и ударов. На что обращать внимание, и какие могут быть ошибки, описано было ранее. Что важно: после выполнения имитации удара в ЗЗ или ПЗ возвращаясь в ИЦ, на долю секунды принять основную стойку, и затем резко стартовать (но, главное, правильно) для «выполнения» следующего удара. ИЦ – это условное место, где находится игрок между ударами соперника. Он во многом определяется сложившейся игровой ситуацией, антропометрическими и физическими данными, уровнем функциональной и технической готовности. На начальном этапе за ИЦ можно принимать, особенно во время имитации, геометрический центр половины площадки (не точку, в круг с диаметром около метра с центром в геометрическом центре).

Перед началом перемещения из ИЦ ни в коем случае нельзя подпрыгивать вверх для стимуляции мышц ног. Для этого небольшим сгибанием в голеностопном суставе обеих ног принять стойку немного шире, чем была, и сразу же сдвинуться по направлению к месту выполнения удара. При этом ноги раздвигаются по шире, не подпрыгивая вверх.

Выполнение высокого удара с подачи волана тренером.

Тренер должен, контролируя, что делают его ученики на площадке, вызывать на несколько минут тех, кто уже достаточно правильно может выполнить высокий удар по подброшенному волану. Прежде всего, он должен четко понимать возможности своего воспитанника и подавать так, чтобы он смог подбежать и правильно выполнить удар. Для этого надо варьировать траекторией (высотой подлета волана и дальностью). Лучше подавать 20-30 воланов. Не давать ученику вернуться в исходное положение, и после каждого удара комментировать совершенные ошибки (в этом не надо очень усердствовать, чтобы не пропала полностью уверенность в себе ученика).

По мере овладения правильным ударом можно создавать определенные трудности:

- подавать дальше от исходного положения ученика (назад, вправо, влево);
- менять траекторию (выше-ниже).

Короткая подача открытой стороной ракетки.

В современном бадминтоне применяется довольно редко, значительно уступает подаче закрытой стороной ракетки, но технически может послужить основой для изучения других элементов техники. Редкое применение связано с тем, что эта подача по точности исполнения значительно уступает подаче закрытой ракетки. А это одно из главных условий короткой подачи, ведь волан

должен пролетать как можно ближе к верхней кромке сетки и попасть на линию или близко за линией подачи соперника. Ведь неудачная подача (по высоте, дальности, скорости полета волана и места приземления и т.д.) дает преимущественно сопернику в тактическом плане розыгрыша, а также и моральном. А иногда уже сразу приносит очко.

И так, короткую подачу открытой стороной ракетки желательно выполнять, располагаясь в 30-60 см от передней линии подачи рядом с центральной линией. Это положение дает возможность поднять траекторию полета волана выше уровня сетки раньше, на своей стороне площадки, и добиться такой траектории полета, чтобы он пересекал сетку по траектории снижения (головкой вниз), а не подъема. Желательно соблюдать все простые требования, предъявляемые к подающему игроку, подобно, но несколько видоизменено по отношению к высокой подаче:

- вес тела приходится на стоящую чуть сзади ногу, соответствующую бьющей руке;

- многие игроки применяют хватку ближе к стержню ракетки для того, чтобы укороченной ракеткой лучше чувствовать волан и точнее управлять им;

- волан в левой руке удерживается или за оперение, или за головку, игрок отводит ракетку назад и в это время смотрит на соперника;

- локтевой сустав согнут примерно на 90 градусов и приближен к боку;

- кисть отведена полностью назад;

- обод ракетки направлен вниз назад;

- удар выполняется разворотом туловища, выпрямлением локтя и кисти.

Это положение должно быть сохранено до удара по волану, что обеспечит идентичное движение при каждой подаче, при максимально возможном сокращении степеней свободы подающего игрока. Удар по волану проводится с правой стороны перед туловищем, одновременно вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Короткая подача справа иногда применяется в одиночных играх и сочетается с обводящими скоростными траекториями полета волана.

Основные ошибки:

- подача производится прямой рукой, и удар выполняется очень низко, близко к полу;

- ракетка разворачивается в кисти и удар по волану производится лопатой;

- удар по волану производится далеко перед собой и волан при этом летит очень высоко;

- ракетка удерживается за самый конец ручки.

Есть вариант подачи короткой открытой стороной, когда при ударе по волану рука не выпрямляется в согнутом локтевом суставе, туловище лишь

слегка разворачивается и удар по волану производится близко по месту расположения к туловищу. Но это на более высоком уровне, из правого квадрата и для парной категории.

Подставка закрытой и открытой стороной ракетки с подкруткой волана.

Эти технические элементы уже разучивались и исполнялись на первом году обучения. На втором году их выполняют в усложненных условиях. Броском волана рукой через сетку, при этом исполняющий игрок должен сделать два шага и выполнить подставку, добиваясь, чтобы волан при этом кувыркался. По мере освоения волан можно бросать все ближе к сетке и низко над кромкой сетки, менять траекторию. Отойти дальше и бросать рукой сверху так, чтобы волан летел как после близкого укороченного.

Основные ошибки:

- к основным ошибкам, описанным ранее, могут добавиться ошибки при подходе к волану;

- боязнь ошибки приводит к тому, что удар выполняется сильно согнутой в локте рукой;

- думая только об ударе забывают правильное передвижение и подход к волану. Часто выполняют удар, стоя близко к сетке на прямых ногах;

- не заводят ракетку сбоку за траекторию полета, и ставят струнную поверхность ракетки так, чтобы волан попал в центр ее, не совершая движение справа налево (при подставке открытой стороной ракетки) и слева направо (для выполнения подставки в ЛПУ).

Укороченный удар из ЗЗ с подачи тренера.

Подготовительная фаза укороченного удара сверху открытой стороной ракетки не отличается от подготовительной фазы высокого удара. Но в связи с тем, что траектория полета волана должна закончиться по возможности ближе к сетке в ПЗ, скорость движения головки ракетки во время соприкосновения с воланом значительно ниже, чем при исполнении высокого удара. Волан при этом летит довольно медленно и тактический смысл его использования проявляется только в том случае, если он приземляется близко от сетки и пролетает низко над верхней кромкой сетки.

Для этого обод ракетки при замахе не должен сильно разгоняться, как это требуется при высоком ударе или, тем более, при быстром укороченном или резаным ударом сверху (так называемая «срезка»), которые будут изучаться в следующем году тренировочного процесса. Остальные движения и шаг вперед после удара такие же, как и при выполнении высокого удара.

Вначале тренеру следует подавать волан удобно для исполнения укороченного удара сверху. И только после того, как ученик будет в основных

деталях правильно исполнять удар, можно подавать по разным траекториям, заставляя своего воспитанника подходить под волан, и приспосабливаться к разной высоте полета волана.

Основные ошибки:

- слишком напрягает руку, и удар производит толчком волана;
- чтобы не сильно ударить волан, разворачивает кисть и ударяет «сковородой»;
- очень медленно делает весь удар, начиная от подготовительной фазы;
- чтобы волан полетел медленно и низко над кромкой сетки, ударяет по волану в низкой точке траектории полета волана;
- остается на месте после удара, не делая шаг вперед;
- резко тормозит руку, и сразу останавливает ее после собственно удара по волану.

Чередование высокого и укороченного удара из ЗЗ с подачи тренера.

Подавая первый волан, тренер просит произвести высокий удар, подавая второй – укороченный. Необходимо следить, чтобы подготовительные фазы при исполнении обоих ударов были идентичны, и по опорным точкам ударов все было выполнено правильно.

Потом позволить спортсмену самому выбирать, какой произвести удар, корректируя правильность исполнения.

Следующим этапом после подачи перед ударом громко называть, какой удар вы хотите, чтобы спортсмен исполнил.

Основные ошибки:

- разные подготовительные фазы при ударе;
- очень медленно движется обод ракетки при укороченном ударе;
- по-разному подходят под волан при этих ударах. При укороченном ударе точка соприкосновения головки ракетки и волана находится дальше перед головой бьющего, чем при высоком ударе.

И только после наработки устойчивого навыка можно уделить внимание траектории полета волана после удара (как можно ближе к сетке после укороченного и как можно ближе к задней линии площадки после высокого).

Выполнение высокого и укороченного ударов из ЗЗ при предварительном движении назад из ИЦ.

Упражнение аналогично ранее описанному, когда выполнялся только высокий удар. Ошибки, которые могут возникнуть при этом такие же, как в предыдущем упражнении и при исполнении отдельно в движении высокого и укороченного ударов, а также и собственно при передвижении.

Отброс снизу из ПЗ по высокой траектории в ЗЗ открытой стороной ракетки.

Во многом движение похоже на подачу открытой стороной ракетки, но выполняется после шага правой ногой вперед. Ракетка находится свободно в руке хваткой открытой стороной, ручка ракетки, обод «смотрят» вниз и являются как бы продолжением предплечья руки, опущенной вдоль тела справа от него, не касаясь туловища. Рука при этом развернута ладонной стороной по направлению прилета волана. После постановки ноги, рука движется навстречу волану и встречает его справа впереди от туловища. В момент удара пальцы резко сжимают ручку, и при правильно исполненном ударе слышится резкий щелчок. Волан должен вылететь по траектории таким образом, чтобы соперник не мог перехватить его даже в прыжке, стоя в ИЦ.

Вначале отработывая удар можно использовать партнера, который будет использовать для этого несколько воланов (можно не новые и чем больше, тем меньше времени будет теряться на собиране их). Партнер бросает волан на уровне пояса навстречу таким образом, что бы его товарищ мог сделать шаг навстречу из основной стойки и выполнить правильно (прямой в локтевом суставе рукой) удар.

По мере освоения можно волан уже бросать через сетку, чтобы тренировать удар, при котором волан перелетает через сетку. И, наконец, когда освоен хорошо этот удар, высокая подача и укороченный из ЗЗ, можно тренировать его одним воланом. Стоя на $\frac{1}{2}$ площадки, один спортсмен выполняет высокую подачу, ответ – укороченный удар – отброс снизу к ПЗ с шагом навстречу из основной стойки открытой стороной ракетки и т.д.

Основные ошибки:

- в исходном положении правая рука сильно согнута в локтевом суставе, и головка ракетки высоко поднята по направлению к потолку;
- делается большой или маленький шаг правой ногой, не соответствующий правильной точке удара ракеткой по волану;
- во время удара рука сильно согнута в локтевом суставе;
- во время удара кисть сильно сгибается в лучезапястном суставе;
- точка удара или слишком высока и волан подлетает под потолок и далеко не летит, или слишком низко и волан попадает в сетку;
- рука во время удара и движения прижата к туловищу;
- удар производится сбоку от себя, на уровне туловища.

Отброс снизу из ПЗ по высокой траектории в ЗЗ закрытой стороной ракетки.

Выполнение удара, сходного с аналогичным ударом открытой стороной ракетки, но выполняется хваткой закрытой стороной. Выполняется с шагом вперед и ударом перед туловищем, и во втором варианте слева впереди себя. Рука в исходном положении перед собой с опущенной вниз ракеткой (головка

ракетки смотрит вниз). Перед ударом кисть немного отводится назад и при ударе слегка согнутая в локте рука полностью выпрямляется.

Последовательность обучения, а также основные ошибки аналогичны при описании предыдущего удара.

3.8. Тактическая подготовка на этапе начальной подготовки

Тактика – система знаний о закономерностях ведения спортивной борьбы. Под тактической подготовкой понимается педагогический процесс, направленный на овладение закономерностями игровой деятельности в бадминтоне и навыками целесообразных действий в различных игровых ситуациях.

Основная задача тактической подготовки – воспитание игрового мышления юных бадминтонистов, то есть наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи. Основное средство для этого – техническое мастерство, физическая и психологическая подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях ведения игры, но заранее намеченному плану. Это серьезная интеллектуальная задача вкупе с умением ее технической реализации становится все сложнее по мере развития карьеры и повышения класса игры бадминтониста.

Техническая и тактическая подготовка в бадминтоне реализуется в ходе розыгрыша каждого очка, и являются единым процессом. Это две стороны одной соревновательной деятельности и, если их разделяют в тренировочных заданиях и при анализе игры, то лишь для удобства восприятия. Поэтому с первых шагов обучения необходимо осваивать технику ударов не отстраненно от задач игры, а в сочетании с умением каждым ударом решать оперативные тактические задачи. В идеале это умение использовать свои сильнейшие стороны против слабейших сторон соперника.

По тактической направленности игровые действия в бадминтоне подразделяются на подготовительные, атакующие и защитные. Соответственно в тактической подготовке юных бадминтонистов применяют определенные тактические установки.

Конечно, технический арсенал игрока среднего технического уровня групп начальной подготовки довольно ограничен. Но, во-первых, освоение технических элементов, описанное в предыдущей главе, рассчитано на как бы среднего игрока группы. Всегда в группе будут один или несколько спортсменов, отличающихся более высоким уровнем обучаемости. И если он или они достаточно качественно и быстро освоили технический арсенал программы начальной подготовки, то, естественно, не следует искусственно сдерживать их

рост, давая им отдельно от остальных спортсменов задания по освоению других технических элементов игры (например, смэш, быстрый резаный удар сверху, перевод по диагонали на сетке и т.д.), надо продолжать развивать их и проходить уже программу следующего этапа многолетнего тренировочного процесса. Но даже у новичков чисто техническая подготовка не должна быть самоцелью. Нужно воспринимать техническую подготовку как одно из важнейших средств для решения тактических и игровых задач.

Объясняя, к примеру, высокий удар, нужно сразу акцентировать внимание на том, что целью является заставить противника сдвинуться в заднюю зону площадки, с тем, чтобы освободить открытую зону площадки для последующего атакующего удара. Говоря об укороченном ударе, наоборот, заставляем противника прибежать в ПЗ.

Даже владея только высоким ударом и высокой подачей можно ставить своих воспитанников на $\frac{1}{2}$ площадки для того, чтобы они играли используя эти удары. Но обязательно следить за тем, чтобы на эмоциях, во время игры не забыли, как правильно выполнять удары.

Когда же спортсмены овладели укороченным ударом, у них появляется право выбора при высоком ударе из ЗЗ, а у его противника неоценимый личный опыт определения направления удара его соперника. Ведь тактическая подготовка, особенно на начальном этапе, как бы тренер не пытался «руководить» ею – накопление личного опыта видения площадки, противника и предугадывания ответа своего соперника.

В связи с тем, что передвижение назад в ЗЗ является, по крайней мере на начальном этапе, менее естественным для спортсмена, чем движение вперед, вначале чаще выигрывают те, кто может ближе к задней линии послать волан. Игры в начальный период дают тренеру массу информации об умении своих воспитанников ориентироваться в различных ситуациях.

Когда спортсмены овладеют всеми предусмотренными по программе начального обучения ударами, можно использовать упражнения с выбором из двух ударов. Например, один из игроков расположен вблизи ЗЗ $\frac{1}{2}$ площадки и после высокой подачи своего партнера выполняет через раз высокий удар и укороченный. Его партнер поочередно играет высокий удар и отброс снизу из ПЗ высоким ударом в ЗЗ. Игрок, производящий удары из ЗЗ должен между ударами вначале сделать хотя бы один шаг вперед, по мере освоения можно рядом ставить коробку воланов (в двух шагах от ЗЗ), куда он должен обязательно смещаться между ударами. Кроме того, он должен добиваться одинакового исполнения подготовительной фазы удара, как для высоких, так и для укороченных ударов.

Потом можно переходить к произвольному выполнению ударов из ЗЗ. И хорошо, если игрок, выполняющий удары из ЗЗ, будет видеть, где располагается его партнер, и посылать воланы в наиболее незащищенную зону. Это уже будет развивать его тактическое мышление на начальном этапе его развития.

Подобным же образом можно использовать и другое упражнение, когда один игрок стоит вблизи ИЦ $\frac{1}{2}$ площадки, выполняет высокую подачу – ответный удар – укороченный из ЗЗ – прием на сетку с шагом или двумя, и выполнением подставки. Его партнер после укороченного двигается вперед и на подставку с свою очередь отвечает ответной подставкой. На эту подставку ответом служит высокий удар снизу открытой или закрытой стороной ракетки в ЗЗ соперника. И как в ранее описанном упражнении после освоения достаточно хорошо этого упражнения, можно перейти к следующему, когда игрок находится вблизи ИЦ, и будет произвольно выполнять подставку или удар в ЗЗ. В этом уже упражнении надо реже комментировать технические ошибки, а больше внимания уделять умению видеть свободные зоны и расположения своего оппонента на площадке.

В связи с тем, что для среднего уровня группы начальной подготовки разучиваются удары по прямой, то играть нужно на $\frac{1}{2}$ площадки. Те же, кто по своему уровню подготовки продвинулись дальше, уже могут играть, отрабатывать различные технико-тактические комбинации на целой площадке, и если тренер посчитает целесообразным, то и заявить их в каком-либо соревновании. Рекомендуется не настраивать своего подопечного на победу, победу любой ценой. Юные спортсмены и сами выходят играть с целью выиграть. Хотелось бы, чтобы они, как говорят опытные тренеры, получили удовольствие от участия в соревнованиях.

С ростом технического мастерства бадминтониста количество тактических вариантов возрастает и усложняется. Каждое перемещение соперника меняет игровую тактическую ситуацию. Во-первых, надо научиться оценивать игровые возможности соперника в процессе игры или исходя из предыдущих наблюдений. Следует понять, какие удары соперника более опасны, а какие менее. Во-вторых, разобраться, что из собственного технико-тактического арсенала бадминтониста более болезненно воспринимается его противником. Учет всех перечисленных факторов позволяет выстроить тактическую схему игры.

Важным компонентом тактической подготовки юных бадминтонистов является умение составлять план на предстоящую игру, в которой учитываются все возможные игровые ситуации и используются накопленные знания. Даже слабый тактический план лучше, чем его отсутствие. Ведь недостатки плана можно исправить, и он может помочь выиграть. Такие планы полезно хранить в

спортивном дневнике, собирая со временем банк данных на своих соперников, тем самым, развивая свои аналитические способности.

Важно отметить, что, как и технике, так и тактике нужно постоянно обучаться. Хотя более планомерно и постоянно этой работой начинать заниматься следует с этапа учебно-тренировочного. Потому что для успешного применения тактики в игре, спортсмен должен отрабатывать ее на тренировках. И тактика будет тем более успешной и разнообразной, чем выше технический арсенал игрока и выше уровень физической готовности. Уровень начальной подготовки позволяет применять только довольно примитивную тактику: удары глубоко, близко, вправо, влево, но и анализ игры на этом уровне позволяет начинать анализировать ее и развивать аналитические способности.

Желательно при проведении тактической подготовки на начальном этапе обучения учитывать некоторые принципы, которые могут быть полезны в развитии тактического мастерства юных бадминтонистов.

1. Основной успешной тактикой является правильная организация внимания, когда бадминтонист контролирует действия соперника и его позицию на площадке. Это позволяет рассчитывать свои действия на ход вперед.

2. Во время игры необходимо концентрировать внимание на тактике своей игры. Надо думать о том, куда послать волан, а не о том, как. Техника подождет до конца игры.

3. Тактический план игры не надо менять, если он приносит успех. Когда спортсмен начинает отставать в счете, необходимо менять тактику. Кроме того, важно иметь запасной тактический вариант, способный усилить игру.

4. Игра должна строиться на минимуме хорошо освоенных игровых схемах с применением коронных ударов. Это позволяет проявить себя наилучшим образом и совершить минимум ошибок.

5. Если у соперника сильнее удар справа, следует определить, насколько хорошо он бьет по плоскому или по подрезанному волану, реагирует на укороченный волан или атакующий высокий за голову.

6. Наличие в арсенале бадминтониста сильного коронного удара, с которым не удастся справиться противнику, может позволить ему добиться победы, не считаясь с тактикой соперника.

7. Если по ходу игры соперник меняет свою тактику, важно своевременно внести коррективы и в свою игру.

8. Тактическое мастерство, как и искусство предвидения действий противника не приходят сами по себе. Большое значение имеет работа тренера по разъяснению основных тактических комбинаций и вариантов игры и обсуждению наблюдаемых и сыгранных встреч ученика, а также и других спортсменов. Хотя надо сказать, что есть ученики в большой степени склонные

к анализу игры и умению видеть сильные и слабые стороны, как противника, так и свои собственные.

9. В поражении есть тот плюс, что оно может научить больше, чем победа. Поэтому любое поражение подвергается тщательному анализу.

10. Научите ученика хорошему правилу стараться всегда спасать волан, даже на тренировке и даже если он кажется безнадежным. Эта решимость должна стать второй натурой и через какое-то время ваш ученик будет доставать воланы, которые другим кажутся не берущимися.

11. Тактика – это в определенной степени геометрия. Здесь следует сказать о том, что:

- волан, посланный по прямой, достигает сторону площадки соперника быстрее волана, посланного по диагонали, то есть обеспечивает выигрыш во времени, при этом позиция соперника все равно имеет значение, и наоборот, чем раньше будет принят посланный по диагонали вниз из ЗЗ волан, по прямой в ПЗ, тем меньше времени для активного удара остается у противника;

- и т.д.

Следует подчеркнуть громадную роль тренера в развитии тактического мышления своих подопечных, в привитии интереса к тактической стороне игры и к использованию тактических способностей в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.

Задачи этапа начальной подготовки это освоение и качественное закрепление навыков базовой техники. Слабый уровень развития нервной системы и недостаточная автоматизация двигательных действий в этом возрасте не позволяет активно привлекать бадминтонистов на этом этапе к соревнованиям. Стресс, связанный с участием в турнирах технически слабо подготовленных детей, приводит к разрушению недостаточно прочно закрепленных двигательных навыков. И приходится тратить много времени и сил на восстановление технических элементов. Кроме того, у многих детей участие в соревнованиях вызывает сильный стресс и негативно влияет на желание выступать в соревнованиях в дальнейшем. Поэтому первый год обучения новички могут провести без соревнований, тем более, что их технический арсенал еще слаб.

Но отказ от официальных соревнований должен компенсироваться применением соревновательного метода в упражнениях, выполняемых юными бадминтонистами. Соревновательные задания должны носить характер «кто дальше», «кто лучше» и т.п. Они должны быть регулярными, почти на каждой тренировке, чтобы воспитывать у детей соревновательный дух. В конце года можно предлагать игры на счет в упрощенных условиях. Это могут быть игры с определенными заданиями – например, с использованием только того элемента,

которым занимались на этой тренировке, или свободная игра на счет. Такой соревновательный подход со временем не вызывает у ребят повышенного стресса, он становится привычным и одновременно готовит их и тактически, и психологически к участию в серьезных соревнованиях.

Далее, на 2-ом году обучения, можно кого-то из группы привлекать к участию в соревнованиях. Это могут быть бадминтонисты технически и психологически лучше других подготовленные, а самое главное, желающие участвовать в соревнованиях, то есть относиться к отбору ребят для участия в соревнованиях следует очень взвешенно.

Если тренер хочет сохранить начинающего спортсмена для будущих спортивных успехов и не сломать его психологически, он должен дождаться ситуации, когда его ученик будет достаточно подготовлен для конкуренции, а дать ему поучаствовать только для того, чтобы он был многократно бит – не лучший вариант подготовки спортсменов. Гораздо полезнее для юного бадминтониста участвовать в соревнованиях, когда есть шанс, что баланс побед и поражений будет положительным. Хорошо, если есть вариант побороться за первое место. Важно постоянно формировать в спортсмене психологию победителя.

3.9. Психологическая подготовка на этапе начальной подготовки

Психологическая подготовка – это педагогический процесс, обеспечивающий воспитание нравственности и волевых качеств, и свойств личности спортсмена, содействующий высокой эффективности и надежности его соревновательной деятельности. У бадминтонистов психическая нагрузка разнообразнее и продолжительнее, чем у спортсменов многих других видов спорта, поэтому и значимость психологической подготовки должна оцениваться, по крайней мере, наравне или даже чуть выше по сравнению с другими ее видами подготовки.

Но прежде чем говорить о психологической подготовке, следует обратить внимание на психические особенности развития детей 8-10 лет. Этот возраст самый спокойный... и необычайно важный в жизни ребенка, требующий внимательности и теплого отношения к эмоциональной жизни маленького человека.

1. Самые важные и значительные изменения в этом возрасте происходят в области самосознания ребенка.

Самосознание – это психологическая структура, состоящая из различных частей: имя человека, его восприятие своих физических характеристик, таких как внешность, фигура, здоровье, потребность в социальном признании,

психологическое время личности (ее прошлое, настоящее и будущее), социальное пространство личности (социальные роли, права и обязанности), половая идентификация.

Так вот, в возрасте 8-10 лет наиболее интенсивно развиваются:

- потребность в призвании;
- осознание времени;
- осознание прав и обязанностей.

2. Дети вступают в фазу конкретного оперативного мышления.

Мышление становится более гибким и обратимым. Ребенок обнаруживает, что может вернуться к исходной точке даже после различных преобразований. Дети начинают распознавать и связывать вместе «причины и следствия», и, следовательно, закладываются основы для развития тактического мышления, необходимого в бадминтоне.

3. На данном этапе, между 8-11 годами, дети продолжают развивать способности к самокритике и самодисциплине, необходимой в спорте.

4. Самооценка ребенка начинает включать в себя и то, как он воспринимает себя среди других, и как другие относятся к нему.

Он впервые может объективно сравнивать то, что делает сам с тем, что делают другие. И в связи с этим, возрастает зависимость от оценок взрослых, и, в первую очередь, родителей и тренера.

Именно на этом фоне главной потребностью ребенка 8-10 лет является одобрение и признание. Они очень чувствительны к отвержению, ведь так хочется соответствовать окружению. Главный страх в этом возрасте – сделать что-то не так, неправильно. Чтобы удовлетворить потребность в признании и сформировать позитивную самооценку в этом возрасте, очень важно хотя бы в чем-то быть лучшим, чувствовать, что он делает что-то хорошо. Тогда у него возникает чувство самостоятельности и уверенности в своих силах и возможностях. При этом влияние родителей и семьи постепенно уменьшается. На первый план выходят межличностные отношения в кругу сверстников, партнеров по команде. Ведь, как говорят психологи, в это время ребенок примыкает к определенной группе детей (будь то лидеры, аутсайдеры, неформалы и т.д.).

Ребенок утрачивает способность в полной мере контролировать свои эмоции. Это основа того, каким в дальнейшей жизни будет человек. База уже заложена ранее, до 9 лет. Но то направление, которое будет выбрано в данный период – решающее.

В этот момент тренерам важно поддерживать самооценку детей и всячески придавать уверенность в собственных силах, отмечать их успехи в играх и

тренировках, подчеркивать уникальность и индивидуальность каждого игрока. Такая поддержка способствует нескольким позитивным тенденциям:

- подросток комфортнее себя чувствует в команде;
- ему легче выстоять в спортивной конкурентной среде;
- приумножая уверенность в себе подростка, тренер приумножает его успехи.

Дети этого возраста стараются всячески сблизиться со своими сверстниками и партнерами по команде: по внешним параметрам, сфере интересов, манере поведения, игры и т.д. Есть один немаловажный нюанс – нельзя ставить временные рамки и постоянно напоминать им, что хуже, упрекать воспитанника в несвоевременном или ненадлежащем выполнении тренировочных заданий.

Но в этом возрасте могут возникать определенные критические моменты, которые характерны для детей именно этого возраста. К ним можно отнести:

- низкую самооценку;
- застенчивость;
- чрезмерное подражание кумирам.

Такие проблемы могут превратиться в серьезный массив неразберих. Все три симптома тесно связаны. Они говорят о том, что ребенок не верит в себя, в свои силы. Зачастую подростки боятся взять на себя ответственность в сложных играх, замыкаются после неудачного матча или неуверенных действий на площадке, пребывают в нервном состоянии.

Часто подросток отказывается делиться своими мыслями, говорить о том, что его беспокоит. В таких ситуациях необходимо внушить игроку доверие и дать ту моральную поддержку, которая так необходима ему. Спортсмен может сомневаться в своих физических способностях и технической подготовке. Подростку нужна похвала, поддержка и, в тоже время, объективная оценка его способностей, умений, игры, и перспектив.

5. С возрастом 7-8 лет связано также и появление волевого компонента в личности ребенка. Увеличивается произвольность поведения. Попросту говоря, теперь он способен понять и принять «надо», идущее против его «хочу». В жизнь ребенка входят обязанности, а вместе с ними и ожидания о выполнении этих обязанностей. И хотя в этом возрасте психика готова к появлению обязанностей, слишком большое их количество может быть большим стресс-фактором для еще ребенка. Еще не обладая силой подростка, его стремлением к отделению от родителей, они порой с трудом тянут возложенную на них ответственность. Ведь им важно не просто справиться, но сделать это так, чтобы быть своим в группе и получить одобрительный отзыв от значимого взрослого.

6. Дети принимают правила, установленные тренером, и понимают их преимущества. Если в предыдущий период ребенок думал, что тренер использует правила «потому что он большой, потому что он сильнее, и знает, что делать», то теперь дети думают, что мы должны подчиняться «потому что он знает, что для нас полезно». Они готовы соблюдать правила, но для них также очень важно, чтобы все соблюдали эти правила (взрослые тоже).

7. Что касается развития осознания времени, то в представлении ребенка появляется прошлое. Он вспоминает и пытается понять его. Будущее же воспринимается абстрактно, поэтому доводы «потом ты достигнешь...», «в будущем ты сможешь быть...», до сих пор не являются мотиваторами к действиям и усилиям.

8. Меняются потребности ребенка и его стремления, а вместе с ними и меняются его отношения с людьми. Аффективное и социальное развитие характеризуется все более сильной привязанностью к группе сверстников, в то время как тренер берет на себя роль центральной и значимой фигуры.

Будучи очень значимой фигурой, тренер сильно влияет на самооценку ребенка. Дети в этом возрасте относятся к тренерам с огромным уважением, он становится для них образцом и совершенством. Когда тренер пользуется доверием и авторитетом в своей команде, он становится лидером, только если дети восхищаются им. Для родителей важно не критиковать тренера, не обсуждать его при ребенке, а также с уважением относиться к инструкциям и его типу преподавания. А тренеру необходимо быть примером для подражания.

Отношения со сверстниками также изменяются. Примерно с 8-9 лет дружба между детьми постепенно освобождается от влияния родителей. Дети оценивают друг друга уже по своим критериям. Ребята, как уже говорилось выше, перестают случайным образом выбирать товарищей по игре. Группа мальчиков часто объединяется в микрогруппы со своими лидерами. Также, дети в возрасте 8-10 лет начинают видеть и осознавать, что другие люди имеют отличную от их собственной точку зрения, вкусы и интересы. Принимая этот факт, дети значительно улучшают качество общения, начинают лучше понимать и интерпретировать эмоции других людей и, что особенно важно, учитывают их в игре. Но существует еще некоторая взаимосвязь в отношениях. По отношению к сверстникам дети в возрасте 8-10 лет предпочитают тех, кто может продемонстрировать совместную работу и отвечают взаимностью на то, что они получают: «Ты не захотел со мной пару играть, я тоже так поступлю». Учитывая это, обучение должно поощрять сотрудничество между игроками.

В этом возрасте дети уже обладают достаточной когнитивной и физической зрелостью, чтобы их можно было обучить тактическим вариантам

игры. Тем не менее, тренер не должен забывать игровую составляющую на тренировках.

В этом возрасте дети очень легко учатся подражанием, поэтому тренеру необходимо владеть физическими умениями, чтобы служить примером для подражания. Технические видео также очень полезны на этом этапе.

Будет важно продолжить обучение таким аспектам, как честная игра, уважение к судьям и сопернику, дружеское общение и т.п. Этим мы избежим нежелательного поведения на площадке, и будем способствовать формированию хорошего человека за его пределами.

Таким образом, основными задачами психологической подготовки на начальном этапе обучения игры в бадминтон являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям бадминтоном;
- формирование установки на регулярную тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств юного спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности юного бадминтониста;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки на начальном этапе подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

В современном бадминтоне, когда часто физическая и техническая подготовка соперников оказываются близкими по уровню, а усилить их во время турнира уже невозможно, решающими факторами достижения преимущества над соперником, являются спортивный характер, воля к победе, настрой, концентрация внимания и подобные к ним компоненты подготовки. Опытные тренеры отдают приоритет психологической составляющей в системе спортивной подготовки, особенно касаясь спорта высших достижений, и практический опыт подсказывает, что решающими для достижения побед чаще всего оказываются именно психические свойства спортсмена.

Для воспитания и совершенствования психологических качеств бадминтонистов в процессе тренировки необходимо обращать внимание

занимающихся не только на совершенствование технико-тактических качеств, но и на максимальную сосредоточенность и концентрацию внимания во время выполнения заданий, мобилизацию всех ресурсов, проявление двигательных реакций и умственную деятельность во время тренировки.

Психологическая подготовка юных бадминтонистов даже на начальном этапе подготовки требует к себе не менее серьезного внимания и времени, чем другие виды спортивной подготовки.

Часто тренеры основной задачей психологической подготовки считают формирование надежности выступления своих воспитанников в соревнованиях. При этом подавляющая часть психологической подготовки сводится к внешнему воздействию на него (настрой, мобилизация), а не к формированию тех специальных качеств, которые в будущем будут определять успешность его спортивной карьеры. Надо помнить, что поведение человека и эффективность его деятельности – результат его собственной активности, его способности самостоятельно выбирать направление саморазвития, поэтому тренер должен способствовать проявлению у детей тех качеств, которые помогут им правильно развиваться и противостоять негативному влиянию среды.

На начальном этапе приоритетным является привитие детям устойчивого интереса к занятиям бадминтоном, то есть формирование мотивации на процесс тренировочной деятельности. Тренер должен создать необходимые условия для этого. На этом этапе у новичков часто возникают трудности, связанные с адаптацией к непривычным условиям тренировочного режима.

Важность психологической подготовки в детском возрасте объясняется тем, что решение многих психологических проблем, с которыми сталкиваются спортсмены на более поздних этапах, может быть заложено еще на начальном этапе. Кроме того, многие задачи начальной подготовки могут быть решены более качественно и за более короткое время, при условии, что тренер обращает внимание на развитие необходимых психологических качеств ребенка.

Неподготовленность функциональных и психологических качеств ребенка в этом возрасте приводит к ряду проблем.

1. Несоответствие ожиданий и возможностей юных бадминтонистов реальному тренировочному процессу нередко приводит к разочарованию, снижению мотивации. Выделяют три аспекта «обмана ожиданий» или три противоречия:

- между представлением о спорте как о «празднике» и реальной, «монотонной работе», которую приходится выполнять;
- между желанием детей сразу соревноваться и необходимостью выполнять большой объем упражнений по общефизической и технической подготовке;

- между привычкой детей получать удовольствие от двигательной активности и реальным требованием выполнять некоторые задания через «не могу и не хочу».

2. Необходимо быстро овладеть базовой техникой бадминтона и приобретать соответствующий уровень физической подготовленности. А ведь группа новичков неоднородная не только по своим природным данным, но и по биологическому паспорту. И относительно быстрый прогресс одних может «подавить» активность так называемых на первом этапе «отстающих». Поэтому не следует слишком часто выделять, хвалить лидеров группы, но найти даже у самых «неумех» что-то положительное, похвалить хотя бы за старание.

3. Необходимость положительно зарекомендовать себя на первых контрольных испытаниях при полном отсутствии соревновательного опыта.

4. Для значительной части новичков актуальна проблема преодоления страха: боязнь негативной реакции тренера, «притирка» к коллективу группы, страх конкуренции со сверстниками, страх оказаться неперспективным.

Тренеру важно так построить работу в первые месяцы занятий, чтобы избежать вышперечисленных разочарований со стороны детей. Занятия должны быть увлекательными, их сложность не должна заметно превышать возможности новичков.

На этапе начальной подготовки наиболее привлекательными и полезными являются различные развивающие игры, эстафеты с элементами физической и координационной подготовки, различные упражнения с ракеткой и воланом, с теннисными мячами, скакалками и т.д. С точки зрения развития психики на этом этапе важнее всего ускорение развития координационных возможностей организма, ловкости, реакции на быструю смену деятельности. Кроме того, в этих упражнениях должен быть заложен игровой и соревновательный элемент: кто станет быстрее, кто сделает больше, тот окажется лучше по качеству исполнения и т.д.

Каким бы физически одаренным от природы не был ребенок, необходимо время для трансформации его общих способностей в специальные, от которых зависит успешность повышения мастерства в будущем. Кроме того, у ребенка в этом возрасте только начинают формироваться качества характера, необходимые каждому человеку – работоспособность, трудолюбие, терпение, честность, способность к обучению. А в условиях освоения задач начального этапа – необходимой физической подготовки и базовых технико-тактических навыков – эти качества должны быть максимально активированы и формироваться параллельно с остальными. Большое значение приобретают такие качества, как самостоятельность, адекватная самооценка, самоконтроль.

Наряду со сказанным на этапе начальной подготовки следует уделять время и усилия на развитие очень важных качеств, которые будут необходимы на протяжении всей спортивной карьеры:

- формирование правильного отношения к ошибкам;
- обретение навыков мышечной релаксации;
- развитие внимания, умения его концентрировать во время тренировочного процесса и соревнований.

Обучение – это усвоение нового, и неизбежно сопровождается ошибками, которые путем осознанной работы необходимо исправить. То есть, обучение – это процесс исправления ошибок. Чтобы исправить ошибку, ее надо осознать. Осознание ошибки – начало ее решения, т.е. начало всякого роста. Пока ошибки нет – все хорошо. Но вот розыгрыш проигран – что-то не так. Осознание превращает понимание ошибок в конкретное действие – их исправление.

Поэтому на начальном этапе обучения технике игры тренер сталкивается с постоянной работой над ошибками своих учеников. И здесь очень важно сначала научить ребенка, своего воспитанника, правильно реагировать на эти ошибки. Многолетняя спортивная подготовка игроков в бадминтоне состоит из громадной череды проб и ошибок спортсмена, пока он сам не достигает достаточно высокого уровня спортивного мастерства и самоанализа.

С первых шагов обучения любая ошибка воспринимается начинающим игроком эмоционально обостренно, гримасой или репликой. Он как бы демонстрирует себе и окружающим, что переживает за ошибку, что она ему небезразлична. Он не осознает, что сопровождающие такую реакцию отрицательные эмоции не позволяют какое-то время (пусть только несколько минут) четко выполнять последующие упражнения. Но самое плохое то, что через некоторое время формируется привычка эмоционально реагировать на ошибки и проигранный волан. Это приводит к тому, что любое тренировочное задание или игра на счет постоянно сопровождается негативными эмоциями, что отвлекает от концентрации на волане и контроле за правильностью выполнения технических приемов. Исправлять это надо на начальном этапе подготовки, т.к. в дальнейшем бороться с такими проявлениями эмоций гораздо сложнее.

Тренер должен на самой ранней стадии систематических занятий научить ребенка правильной реакции на ошибку. Он должен объяснить, что когда игрок себя ругает, то, во-первых, он теряет концентрацию внимания, что ведет к дальнейшим ошибкам, во-вторых, спокойный анализ и корректировка ошибки подменяется бессмысленным гневом, не способным ничего исправить, в-третьих, борьба с эмоциями расходует запас нервной, а подчас и физической, энергии, необходимых для успешной игры. Если с этапа начальной подготовки приучить ребенка правильно реагировать на ошибки – спокойно, без

эмоционального надрыва, без проявления досады, в меру самокритично, то большого количества проблем удастся избежать, и сберечь силы, время и нервы на протяжении многолетней спортивной карьеры.

В таких случаях тренер должен обращать внимание своих учеников на образцовое поведение лидеров мирового бадминтона при проигрыше ими очков на соревнованиях. Он должен научить своих учеников получать удовольствие от противоборства с соперниками, а ошибки воспринимать без самоедства, как неизбежные, но временные трудности. Нельзя настраивать учеников на обязательную победу в соревнованиях, только на качество игры и на победу «над собой» в каких-то компонентах игры, при проигрыше обязательно искать что-то хорошее, какой-то прогресс.

Поскольку ошибка неизбежна, то отношение к ней следует выстроить разумное. Надо воспринимать ее не как зло, а как помощницу, научиться «любить» ошибку. В том смысле, что, выявив и исправив ее, бадминтонист становится сильнее, поднимается на ступень выше. Допущенные в процессе развития ошибки – бесценный жизненный опыт. Без них, вернее без их преодоления нет продвижения к цели. Поэтому реакция на ошибку не должна сопровождаться самобичеванием и самоуничижением спортсмена, а наоборот, следует вырабатывать у него оптимистический подход, к преодолению совершенной ошибки, который преобразуется в полезный опыт.

Все сказанное тренер должен учитывать при обсуждении ошибочных действий своих подопечных. При этом следует стараться избегать эмоционально резких и обидных высказываний, это нередко встречается в таких случаях. Ведь это не приносит пользу, а усугубляет ситуацию и замедляет исправление недостатков. Надо стремиться к тому, чтобы у юного спортсмена после обсуждения ошибок сохранилась вера в скорое их преодоление, укрепилась уверенность, что ничего страшного не произошло и все получится. Главная задача тренера, обнаружив ошибку, установить ее причину и найти оптимальный путь ее решения. Если момент упущен, и у ребенка возникает знакомый каждому тренеру рефлекс негативной реакции на ошибку, то это приводит к неблагоприятным последствиям и усложняет формирование спортивного характера.

Формирование концентрации внимания – одна из важнейших задач тренировочного процесса и психологической подготовки в бадминтоне. С приобретением этого умения бадминтонист получает возможность повысить эффективность упражнений и сократить время на обучение и совершенствование.

Вероятность стать непобедимым зависит больше от духовной составляющей, чем от физических возможностей. Фантастическая концентрация

внимания и мощный волевой настрой позволяет лидерам бадминтона стабильно добиваться убедительных побед. Состояние полной концентрации внимания помогает не реагировать не только на внешние помехи, но и на внутренние отвлекающие моменты, значительно повышая мобилизационные возможности спортсмена. Фокусировка внимания на следующем мгновении позволяет сделать его моментом истины и быть к нему готовым.

У новичков попытка сконцентрировать внимание на волане часто ведет к мышечному напряжению. Сосредоточенность на игре, концентрация внимания на волане или действия партнера в парной игре не должны отражаться на мышечном тоне, они должны быть оптимально расслабленными, готовыми к быстрым двигательным действиям. Умение фокусировать внимание в процессе игры на волане должно закладываться на каждой тренировке, любое задание должно быть осознанно ментально и выполняться с полной отдачей. По сути, концентрация внимания – это полная мобилизация всех психологических ресурсов организма – зрительных анализаторов, мгновенной реакции, волевой отдачи, двигательных усилий.

В бадминтоне есть очень важное качество, которому не всегда уделяют внимание в процессе психологической подготовки – организация мышления. Если пристально проследить за протекающими в голове мыслями, то убеждаешься, что они случайные и беспорядочные – это грезы наяву, обрывки прошедших эпизодов, реакция на события внешнего мира, случайные мысли, не связанные напрямую с происходящим в данный момент на площадке.

При обучении и овладении тактикой игры эта чехарда мыслей сильно мешает спортсмену. Поэтому необходимо научить юного бадминтониста очень важному качеству, которое отличает мастеров экстра-класса – умение максимально концентрировать внимание на настоящем моменте – на следующем действии, следующей подаче, следующем ударе. Мысли пытаются отвлечь сознание ученика, но внимание мастера остается всегда сконцентрированным на «здесь и сейчас». Отвлекаясь, можно констатировать, что «здесь и сейчас» или «здесь и теперь» является одним из главных принципов гештальт-терапии в психологии, которое в свою очередь берет свое начало в традициях дзен-буддизма, йоги и других восточных традициях. Такое умение ценить настоящий момент способно принести пользу в любой сфере деятельности. Это качество вырабатывается постепенно, начиная с концентрации на каждом тренировочном занятии.

Хорошая концентрация внимания позволяет бадминтонисту направить внимание узким «лазерным» лучом на одну единственную техническую или тактическую задачу. Для развития концентрации внимания тренеру в рамках психологической подготовки необходимо шаг за шагом, день за днем работать с

учениками в этом направлении. Мощная концентрация внимания приносит много выгод. Она улучшает память, ускоряет обучение, значительно повышает качество действий, является мощным инструментом реализации психических способностей, вытесняет из сознания страх и тревожность.

Многие занимающиеся, признавая важность хорошей концентрации внимания, ничего не делают для ее развития и укрепления. Чаще всего из-за незнания, как это делается, или из-за неприятия того принуждения, которое они связывают с необходимостью учиться. Совершенствовать концентрацию внимания надо в позитивном ключе, с интересом, с радостным ожиданием и пониманием ее огромных возможностей. Как и в случае совершенствования многих других спортивных качеств, необходимо применять специальные упражнения по развитию концентрации внимания ежедневно.

Для развития наблюдательности детям на первых порах полезно заниматься с картинками из серии «найдите несколько различий» и с картинками, разработанными психологами для развития наблюдательности. Кроме того, тренеру полезно приучить воспитанников уделять до 10 минут ежедневно для концентрации внимания, а после нескольких недель обучения до 15 минут. Каждое занятие начинать с нескольких спокойных глубоких вдохов расслабления всех мышц тела. Лучше всего сидеть на стуле со спинкой. Следующее упражнение практикуем по одному каждую неделю, добиваясь правильного выполнения в течение 10 минут. Если спортсмен сбивается, то начинать сначала.

Секрет успеха – постоянная практика. Чем больше времени тренер будет посвящать этим упражнениям, тем быстрее придет успех к его ученикам. Со временем эти упражнения станут необходимыми и даже желанной привычкой. Успешные люди способны сконцентрировать свое внимание на какой-то цели круглосуточно и до тех пор, пока цель не будет достигнута. В процессе выполнения любых упражнений с воланом и ракеткой тренер должен обратить внимание занимающихся на концентрации внимания, выполнение любого упражнения под контролем и анализом сознания.

В основе концентрации внимания – строгая самодисциплина. Тренер должен научить детей направлять внимание на любую тему, предмет и на такое время, которое выберет. Никогда не следует говорить детям, что они не способны сосредоточиться. Тем самым вы их программируете на их слабость т поражение. Наоборот, внушайте им, что они успешны и способны сконцентрироваться.

С самого начала занятий бадминтоном необходимо обращать внимание занимающихся на выполняемые ими заданиями. Необходимо стремиться к тому, чтобы дети выполняли только одно задание и были максимально на них

сосредоточены. Следует их приучать всегда контролировать свое внимание на настоящем моменте тренировочного процесса. Там, где сосредоточено внимание, течет энергия и появляется результат.

Для концентрации внимания существует «правило пяти». Для достижения успеха всегда делайте больше на пять: прочтите на пять страниц больше, потренируйтесь на пять минут дольше и т.д.

Следует отметить, что для совершенствования внимания в детском возрасте полезно заняться развитием зрения. Роль зрения в бадминтоне невозможно переоценить, поэтому имеет смысл по возможности укреплять остроту зрения. Желательно выполнять комплекс расслабляющих и укрепляющих зрение упражнений.

3.10. Воспитание личности на этапе начальной подготовки

Общеизвестно, что воспитание ребенка происходит в процессе любой деятельности, поэтому полноценное умственное развитие детей возможно только при полноценном физическом воспитании. При этом физиологами установлено, что совершенствование физических качеств способствует положительным изменениям нервных и психических процессов. Между психическим и физическим развитием существует неразрывная связь, систематические занятия физическими упражнениями в детском возрасте улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, нервно-мышечной систем и центральной нервной системы, повышая их активность.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными игроками является единство воспитательных действий и воспитания физических качеств и обучения технике игры в бадминтон. Направленное формирование личности юного бадминтониста – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, спортивного коллектива, членом которого является бадминтонист, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В процессе регулярных и многолетних занятий, тренер должен формировать у игроков в бадминтон патриотизм и нравственные качества: доброжелательность, честность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм.

На этапе начальной подготовки основной упор делается на формирование интереса к занятиям спортом, правильной спортивной мотивации, общих нравственных черт характера: трудолюбия, ответственности за порученное дело, уважения к тренеру и товарищам, требовательности к себе. Основы, заложенные

именно в этот период, очень важны для дальнейшего становления личности. Дети верят в авторитет наставника, копируют его поведение. Поэтому очень важно для тренера следить за своим поведением и своим примером воспитывать своих учеников, главное, чтобы слова не расходились с делом.

В работе с юными бадминтонистами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое обучение).

На детей младшего школьного возраста положительно влияют благожелательные замечания и указания, похвала, поощрение. Это активизирует их деятельность. Работа с детьми этого возраста требует от тренера большого терпения и настойчивости, так как у юных бадминтонистов еще отсутствует устойчивое внимание, они не умеют надолго сосредоточиться на какой-либо деятельности.

Условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть в коллективе поздравление бадминтониста с днем рождения, с победой и т.д.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортшколы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных игроков и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей игроков, поощряться или осуждаться.

В процессе спортивных занятий с юными игроками важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цели и задачи, выбрать комплекс средств и методов, ведущих к их достижению; рассчитать время, необходимое для их реализации; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на игроков в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Юных бадминтонистов необходимо специально приучать к спортивному поведению, управлению эмоциями и поведением во время встречи, уважению соперника и судьи, готовить к встрече со зрителями.

Воспитательными средствами могут быть:

1. Личный пример и педагогическое мастерство тренера.
2. Высокая организация тренировочного процесса.
3. Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества.

4. Дружный коллектив.
5. Система морального стимулирования.
6. Наставничество опытных спортсменов.

В качестве воспитательных мероприятий можно использовать:

1. Торжественный прием в спортивную школу.
2. Просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение в ходе просмотра и после.
3. Регулярное подведение итогов спортивной деятельности занимающихся.
4. Встречи со знаменитыми спортсменами.
5. Экскурсии и культпоходы в театры и на выставки.
6. Беседы на нравственные и этические темы.

Трудолюбие и дисциплина, а также сознательное отношение к тренировкам – стержень воспитательной работы с занимающимися. Вовлечение в жизнь коллектива школы, формирование клубного патриотизма. Своевременное поощрение – хорошее подспорье в воспитательном процессе. Точно так же, как вовремя сделанные замечание, разъяснение, вплоть до убеждения и даже принуждения, если оно справедливо. Ничего не придумано лучше, чем больше разговаривать с учениками. Это могут быть как темы общего характера, связанные с расширением кругозора, обогащением жизненного опыта, пополнением багажа знаний, так и беседы, касающиеся спортивной составляющей. Основная задача таких разговоров – пополнение запаса знаний, получение навыка мышления, развитие творческого потенциала ребят. Ибо известно, что «победа должна созреть в голове».

Большую роль в повышении эффективности воспитательной работы играет её грамотное неформальное планирование. Ведь воспитание проходит через все формы и виды деятельности, как самого тренера, так и спортивной группы.

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Годовой план воспитательной работы спортивной школы содержит следующие разделы:

I. Общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе.

В этом разделе излагаются общие сведения о занимающихся: об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных бадминтонистов к

учебе; об их отношении к труду и общественно полезной работе; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подготовленности по основным составляющим спортивной тренировки и др.

II. Воспитательные задачи. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

III. Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий юных спортсменов):

1) организационно-педагогическая работа – определяются сроки выборов самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня занимающихся и др.;

2) формирование основ мировоззрения социальной активности – определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;

3) воспитание сознательного отношения к учебе, культуре умственного труда – предусматриваются меры по овладению юными бадминтонистами умениями и навыками самостоятельной работы; осуществляется контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;

4) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – определяется система мероприятий по участию занимающихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятия т. д.

5) нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных игроков;

6) эстетическое воспитание – намечаются мероприятия по ознакомлении с многонациональной культурой народов России, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

7) физическое воспитание – предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта, формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом;

8) работа с родителями и связь с общественностью – указываются формы и методы сотрудничества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

Все перечисленные задачи требуют активной и творческой позиции со стороны тренера. Тем более, что на начальном этапе обучения, его авторитет и влияние, как правило, чрезвычайно высоки. Поэтому наиболее действенным

воздействием на воспитанников является личный пример тренера, которому подражают, берут во всём пример его воспитанники.

У тренера не должно быть (по крайней мере, внешне) любимчиков. Отношения со всеми воспитанниками должны поддерживаться ровные, а требования ко всем должны быть единые. Подопечного, заслужившего похвалы, лучше отметить публично, а покритиковать, за исключением отдельных случаев, лучше с глазу на глаз. Не рекомендуется на начальном этапе подготовки наказывать занимающихся за возможные провинности или слабую учёбу в виде лишения тренировок. У начинающих спортсменов в этот период возможны психологические трудности и проблемы, связанные с адаптацией к требованиям нового для них вида спорта, режима тренировок, привыкания к тренеру и новому коллективу. И здесь важна психологическая поддержка тренера, учёт им особенностей своих подопечных.

3.11. Антидопинговые мероприятия на этапе начальной подготовки

В настоящее время применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в сборных командах России по всем видам спорта. Понимая всю серьезность и масштаб опасности, исходящей от допинга, уже на начальном этапе подготовки тренеры в работе с юными спортсменами должны способствовать реализации информационно-образовательной программы РУСАДА по профилактике использования допинга в спорте. Антидопинговые программы предназначены для спортсменов, спортивных врачей, тренеров и персонала, а также спортсменов. Основной целью программ является профилактики применения допинга в спорте и повышение уровня компетентности спортсменов, тренеров и специалистов спорта в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы с юными бадминтонистами по профилактике применения допинга в ходе проведения теоретических занятий по антидопинговой тематике. При этом главной задачей антидопинговых мероприятий на первом году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм как в тренировочной и соревновательной деятельности, так и их применение в повседневной жизни.

На начальном этапе подготовки у юных игроков необходимо сформировать начальные убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта, ознакомление с принципами честной спортивной игры (fair-

play) с пояснением ее особенностей посредством приведения примеров из спорта и личностного подхода, который подразумевает развитие личности. Необходимо осуждать нарушение моральных и этических норм поведения в физической культуре и спорте и путем бесед и примеров из жизни выдающихся спортсменов поддерживать и стимулировать стремление детей к этическим нормам поведения в жизни и спорте. Подводить их пониманию и освоению моральных и этических норм через создание ситуации успеха в тренировочной и соревновательной деятельности.

Можно проводить беседы с детьми на следующие темы: здоровый образ жизни, профилактика вредных привычек, закаливание и гигиенические факторы здорового образа жизни, профилактика заболеваний, режим сна и отдыха, рациональное питание и на другие темы, способствующие формированию правильных привычек и здорового образа жизни (Таблица 19).

Таблица 19

**План антидопинговых мероприятий на этапе начальной подготовки
первого и второго года**

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
1	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта.	Беседа	Устанавливаются в соответствии с графиком
2	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте.	Беседа	
3	Поощрение соблюдения принципа fair-play в тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в тренировочной и соревновательной деятельности в бадминтоне.	Беседа	
4	Поощрение соблюдения принципа fair-play в тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в других видах физкультурной и спортивной	Беседа	

	деятельности.		
5	Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.	Беседа	
6	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек.	Беседа	
7	Вредные привычки и их преодоление.	Беседа	
8	Здоровые привычки - здоровый образ жизни.	Викторина	
9	Гигиена спортсмена	Викторина	

Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена.

3.12. Примерное содержание и примерные конспекты занятий на этапе начальной подготовки

Главным структурным компонентом при построении тренировочного процесса является тренировочное задание (физическое упражнение или комплекс упражнений, специально созданный для решения задач тренировочного процесса) Для разработки правильной и планомерной годичной или многолетней структуры тренировочного процесса тренеру необходимо разрабатывать каталоги тренировочных заданий на каждый вид подготовки отдельно. Это позволит при планировании текущей тренировки учитывать этап подготовки, возрастные и физиологические особенности занимающихся для включения этих упражнений в тренировочные занятия различной направленности.

В каталоге тренировочных заданий необходимо указать его номер, этап подготовки, год обучения, задачи, инвентарь, кратко описать содержание упражнений, дозировку нагрузки (с указанием времени выполнения, количества серий, повторений, интенсивности, длины отрезков, продолжительности

отдыха), а так же методические указания (возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения, характер отдыха). Упражнения располагаются по степени возрастания сложности.

Примерный каталог тренировочных занятий

Каталог тренировочных заданий № _____

Этап подготовки: _____

Год обучения: _____

Этап формирования двигательного навыка: _____

Задачи: _____

Инвентарь: _____

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка нагрузки*		Методические указания
1	2	3		4
1.		8 мин	3	
		10	1 мин	
2.				
...				

* В колонке «Дозировка нагрузки» информация о времени выполнения тренировочного задания (например, 8 мин), количестве повторений в серии (например, 10), количестве серий (например, 3), продолжительности отдыха между сериями (например, 1 мин).

Тренировочные задания из различных каталогов составляют в своей совокупности тренировочное занятие. Для каждого тренировочного занятия тренер составляет план-конспект.

Примерный план-конспект тренировочного занятия

План-конспект тренировочного занятия № _____

« _____ » _____

20 _____ г.

Задачи: тренировочного занятия

1. обучающие: _____

2. развивающие: _____

3. воспитательные: _____

Продолжительность занятия:

Методы объяснения:

1. _____
2. _____

Методы проведения:

1. _____
2. _____

Инвентарь: _____

Части занятия	№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка нагрузки*		Методические указания
			8	3	
			10	1	

* В колонке «Дозировка нагрузки» информация о времени выполнения тренировочного задания (например, 8 мин), количестве повторений в серии (например, 10), количестве серий (например, 3), продолжительности отдыха между сериями (например, 1 мин).

План-конспект тренировочного занятия должен иметь порядковый номер, соответствующий номеру в плане на микроцикл спортивной подготовки, дату проведения занятия, задачи, продолжительность занятия и перечень необходимого инвентаря. В самом плане-конспекте указывается содержание упражнений в соответствии с частями занятия, дозировка нагрузки (с указанием времени выполнения, количества серий, повторений, интенсивности, длины отрезков, продолжительности отдыха), методические указания (возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения, характер отдыха).

Теперь возвращаемся к этапу начальной подготовки, и надо сказать, что здесь применяются не все формы проведения занятий. А именно: академическая, учебная, учебно-тренировочная и тренировочная.

Академическая форма проведения занятия. Эти занятия предназначены для начинающих заниматься физическими упражнениями. Их цель – решение задач ОФП, обучение основам техники, формирование телосложения и исправление его дефектов. Академическое занятие состоит из 4-х частей: вводной (~10 минут), подготовительной (10-20 минут), основной (50-60 минут) и заключительной (10 минут). Время дано ориентировочно.

Вводная часть – ходьба, бег, бег различными способами.

Подготовительная часть – общеразвивающие упражнения (ОРУ); основное внимание на те группы мышц, которые будут участвовать в дальнейшей деятельности.

Основная часть – может состоять сама из нескольких подчастей, каждая имеющая свою цель:

- развитие физических качеств;
- разучивание новых технических элементов;
- стабилизация уже ранее разученных технических элементов.

Если в тренировке применяются все три основные подчасти, то следует понимать, что для вас является главной целью, и тогда эту подчасть поставить на первое место, например, самое главное – разучивание нового технического элемента – 1 место, стабилизация уже разученных технических элементов – 2 место, развитие физических качеств – 3 место. Если во время занятия идет разучивание новых технических элементов, то оно всегда должно стоять на первом месте. Если главная цель развитие физических качеств, то оно проводится в начале основной части, разучивание нового технического элемента не проводится. А можно после упражнений ОФП заниматься стабилизацией технических элементов, поиграть на счет по ограниченным правилам и т.д. При развитии нескольких физических качеств нужно придерживаться следующей последовательности:

- быстрота;
- скоростная выносливость;
- сила;
- общая выносливость.

Заключительная часть: легкий бег, ходьба, упражнение на гибкость, расслабление.

Пример содержания тренировочного занятия.

- ходьба – 3 минуты;
- легкий бег – 4 минуты;

- бег приставными шагами боком, меняя сторону через 3-4 приставных беговых шага – 2 минуты;
- ходьба – 1 минуту;
- упражнения на мышцы рук, связочный аппарат плечевого, локтевого и лучезапястного суставов во время ходьбы – 3 минуты;
- ходьба с наклоном к поочередно выставленной вперед ноге – 2 минуты;
- ходьба с широкими выпадами – 30 секунд;
- упражнения на растяжку мышц ног – 2 минуты;
- подъем на носочках – 20 раз;
- растяжение ахиллесова сухожилия у стены – 1 минуту на каждую ногу;
- наклоны вперед – 20 раз (не сгибая ноги в коленях);
- наклоны в сторону, касаясь руками стопы сбоку – 2x20 раз (не сгибая ноги в коленях);
- сидя на полу – пружинистые наклоны к выпрямленным ногам – 10 раз;
- то же, расставив как можно шире ноги (наклоны по очереди к каждой ноге) – 2x10 раз;
- показ хватки открытой стороной ракетки с объяснением правильности выполнения – 2-4 минуты;
- каждый пробует сам – 2-4 минуты;
- группу расставляют друг от друга так, чтобы не мешали друг другу, и тренер мог видеть всех своих воспитанников. Ракетка лежит на полу перед спортсменом. По команде тренера спортсмен берет в руку ракетку хваткой открытой стороной и держит руку перед собой, тренер поправляет с объяснениями каждого. Затем ракетку снова кладут на пол, и все повторяется снова – 10-15 минут (время определяется качеством разучивания основным количеством спортсменов);
- отдых – 2 минуты;
- жонглирование, держа ракетку хваткой открытой стороной. Кладем волан на струнную поверхность ракетки. Проверяем правильность хватки. Легким сжиманием пальцев и коротким сгибанием в лучезапястном суставе подбросить волан вверх - 4 минуты;
- у кого получается жонглирование – продолжать 3 минуты, остальные выполняют предыдущее упражнение;
- разучивание основной стойки. По команде тренера принимают основную стойку. Тренер поправляет. Затем расслабление и простая стойка, и по команде тренера принимают основную стойку – 3-5 минут;
- подвижная игра. Салки воланом (в зависимости от количества детей в группе и размеров спортзала). Водит один или два спортсмена по всему залу или по его части. Время каждому водящему отводится 40 секунд (скоростная

выносливость) – 10 минут;

- ходьба – 5 минут;

- упражнения на растяжку по показу тренера – 10 минут.

Учебная форма проведения занятия. Такие занятия преимущественно предназначены для учебных целей, когда практических упражнений немного (до 50% от времени занятий), зато увеличивается время на объяснение по правилам техники, тактики, на сравнительный анализ выполненного упражнения.

Пример содержания тренировочного занятия .

Построение группы. Проведение беседы: техника безопасности при проведении массовых спортивных мероприятий. Цель: правила поведения при проведении массовых мероприятий по спорту – 15-20 минут.

Разминка – 10-15 минут (как при предыдущей форме проведения занятий: беговые упражнения и ОРУ);

- подвижные игры – салки, бегая только по линиям площадки – 5-7 минут;

- отдых – 1 минут;

- имитация высокого удара. Группа располагается в зале таким образом, чтобы не мешали друг другу выполнять упражнения, и у тренера была возможность видеть всех своих воспитанников. Спортсмены стоят в основной стойке, на счет 1 – выполняют подготовительную фазу (шаг назад правой ногой и замах). На счет 2 – выполнение высокого удара с шагом правой ногой вперед и левой ногой возвращение в основную стойку.

Можно после счета 1 пройти и поправить своих воспитанников с объяснением, а уже потом сказать 2 – 10 минут;

- объяснение правил игры в одиночной категории с показом на площадке зон подачи и приема и ведения счета – 5-10 минут (основные моменты повторять несколько раз);

- отдых – 1 минута;

- вопросы по правилам одиночной игры, с поправлением неправильных ответов и с показом на площадке – 10 минут;

- жонглирование волана, меняя хватку различными способами- 10 минут;

- соревнование, кто больше жонглирует определенным способом, предложенным тренером -10 минут;

- упражнения со скакалкой. Все воспитанники располагаются по площади спортзала и начинают прыгать. По команде тренера, не останавливаясь, они выполняют прыжки, предложенные тренером (двойные, на полусогнутых ногах, на одной ноге, с вращением скакалкой в противоположную сторону, вращая скакалку боком и т.д.) – 10 минут для хорошо подготовленных. Тем, кому это очень трудно, можно закончить раньше, но определять это должен только тренер, а не сам спортсмен;

- ходьба – 10 минут;
- упражнения на гибкость и расслабление (самостоятельно) – 15 минут.

Учебно-тренировочная форма занятия. Такие занятия сочетают в себе большую долю обучения (до 50%) с выполнением тренировочных упражнений.

Пример содержания тренировочного занятия.

Подготовительная часть аналогична описанному ранее.

- в разминку можно включать различные варианты передвижения, только если они хорошо освоены большинством группы (передвижение назад боком скрестным шагом, выход вперед вправо под углом 45° в два шага (так же как и в ППУ, то же влево (также как и в ЛПУ)). Также можно, бегая в разминке с ракеткой в руке, вращать пальцами ракетку, останавливая в той или иной хватке, бегая по команде тренера выполнять имитацию высокого удара или какого-либо другого удара;

- разбиться на группы по двое, разойтись по парам по всему залу, не мешая друг другу. У каждой пары 10—20 воланов (не новых). Один из двоих стоит в подготовительной фазе высокого удара, второй подбрасывает снизу волан вверх, немного перед ним, для выполнения высокого удара. Тренер проходит между парами и делает коррекцию выполнения ударов – 15 минут;

- объяснение отхода назад из ИЦ с имитацией высокого удара в прыжке. Показ тренера и объяснения, на что следует обратить внимание при выполнении этого упражнения. Показ нужно произвести несколько раз и объяснения повторить тоже не раз. После этого группа располагается по две стороны от сетки в ИЦ на ½ площадки. По команде тренера выполняют имитацию отхода назад и принятия положения для прыжка и выполнения высокого удара «разножкой». Тренер проверяет правильность расположения спортсмена перед прыжком и поправляет ошибочное положение, и комментирует неправильное движение назад – 10 минут;

- подставка открытой стороной ракетки с вращением волана. Объяснение и показ в движении в два шага левой ногой и правой. Делается упор на основные моменты как передвижения в два шага, так и на выполнение удара. Группа разбивается на две половины по обе стороны сетки и по команде тренера выполняют имитацию удара с возвращением после удара в ИЦ. Тренер комментирует правильность выполнения, делая акцент на характерные для большого количества исполняющих ошибки – 10 минут;

- отдых – 2 минуты;

- спортсмены разбиваются по двое. У каждого 10-20 старых воланов и он подбрасывает невысоко волан, а второй делает два шага и выполняет подставку открытой стороной ракетки с подкруткой. После того, как выполнены удары по всем воланам, игроки меняются местами. Тренер комментирует выполнение –

10 минут;

- эстафета. Вся группа разбивается на 2,3 или 4 группы (тренер должен постараться разбить так, чтобы были команды более или менее равными по силам):

1. Бег с воланом на открытой стороне ракетки, если волан упал, нужно подобрать волан, положить на ракетку и продолжить с того места, где до этого волан упал с ракетки. Следить за правильностью выполнения - чтобы не было фальстарта и ребята «не жульничали», и не цепляли волан перьями за струны ракетки.

2. Жонглирование воланом открытой стороной ракетки.

3. Бег с воланом на закрытой стороне ракетки.

4. Жонглирование воланом во время бега закрытой стороной ракетки.

5. Ходьба на полусогнутых ногах с жонглированием открытой стороной ракетки;

6. Ходьба на полусогнутых ногах с жонглированием закрытой стороной ракетки.

Если одна команды явно сильнее других, следует снова переназначить составы групп.

Наблюдая за эмоциональным состоянием воспитанников можно добавить те или иные упражнения в эстафету и провести ее несколько раз.

Заключительная часть тренировки по плану похожа на то, что было описано выше.

Тренировочная форма проведения занятия. Эти занятия, как правило, состоят из трех частей: разминки (10-20 минут), основной (60-70 минут) и заключительной (10 минут). В таких занятиях решаются все задачи тренировок, обеспечивается достижение спортивного мастерства.

Пример содержания тренировочного занятия.

- разминка имеет уже определенную направленность. Она должна соответствовать основной части тренировочного занятия, готовить все группы мышц, которые в основном будут участвовать в основной части тренировки, и по интенсивности подводить к тем нагрузкам, которые будут в основной части тренировки;

- бег в легком темпе – 3 минуты;

- во время бега по команде тренера бегут приставными шагами одним или другим боком, спиной вперед скрестным шагом, то же с имитацией высокого удара в ППУ или ЛПУ – 4 минуты;

- прыжки с ноги на ногу (20-30 метров), прыжки с подтягиванием колен к груди – 3х10 метров;

- ОРУ (самостоятельно) – 3-5 минут;

- бег вперед, высоко поднимая колени – 10-20 метров, с последующим ускорением 10 метров;
- бег с захлестыванием голени – 10-20 метров, с последующим ускорением 10 метров;
- бег вперед на прямых ногах – 4x10 метров;
- ходьба вперед с глубокими выпадами (руки в замке за головой с раздвинутыми в сторону локтями);
- то же самое спиной вперед;
- легкий бег – 2 минуты.

Основная часть:

А. Развитие быстроты:

- бег на месте, высоко поднимая колени с максимальной частотой (6-8 секунд) с последующим ускорением 10 метров, ходьба 10 метров, возвращение - 10 раз (между стартами время 30-40 секунд);
- отдых – 3 минуты;
- повторение этого блока.

Б. Отход назад с выполнением высокого удара:

- один спортсмен располагается в центре от передней линии подачи в основной стойке. Второй спортсмен совершает высокую подачу в ЗЗ. Только после подачи первый спортсмен двигается назад и совершает в прыжке высокий удар по линии, после чего быстро возвращается в исходное положение. Потом спортсмены меняются так, чтобы между упражнениями, выполняемыми одним спортсменом, было 30-40 секунд отдыха. Таким образом, кроме технического упражнения происходит развитие быстроты – 10—15 минут;

- отдых – 3 минуты;
- «мельница» с укороченным на $\frac{1}{2}$ площадки (высокая подача – укороченный удар из ЗЗ – подставка – отброс снизу по высокой траектории в ЗЗ открытой стороной ракетки – укороченный из ЗЗ и т.д.) – 5 минут, подставка – 1 минуту, снова «мельница» 7 минут; подставка – 2 минуты, 15 минут. Следует следить, чтобы исполняющие между ударами достигали ИЦ и до удара противника не двигались навстречу прилета волана;
- отдых – 3 минуты;
- игра «перебегалы» - 12 минут;
- бег в легком темпе – 4 минуты;
- ходьба – 1 минута;
- упражнения на растяжку (или упражнения из йоги) – 20 минут.

Понятно, что тренировочная форма занятий применяется во втором году этапа начальной подготовки.

Существуют и другие формы занятий (модельная, соревновательная и

другие), но они не применяются на начальном этапе.

Все формы спортивных занятий имеют одну структуру: вначале подготовиться, затем выполнить требуемые упражнения и в заключение – вывести из нагрузки. Принципиальная физиологическая кривая нагрузки в таких занятиях, определяемая по ЧСС, обычно представляет собой волну с довольно быстрым подъемом вначале, с колебанием в середине (150-170 уд/мин), с высокой (180-190 уд/мин) точкой в основной части и постепенным снижением в заключительной. Такая кривая обязательна для любого тренировочного занятия, в какой-бы форме оно ни проводилось. Однако надо иметь ввиду, что фактически физиологическая кривая, определяемая по изменению ЧСС, обычно носит зубчатый характер, хотя указанная принципиальная кривая по верхушкам зубцов сохраняется. Зубчатообразный характер физиологической кривой объясняется чередованием упражнений разной интенсивности и интервалом отдыха. Диапазон ЧСС в занятиях весьма различен, но обычно от нормы вначале до 180-190 уд/мин при наибольшей нагрузке, хотя в отдельных случаях наблюдалась ЧСС – 200-220 уд/мин.

Может быть и другая динамика ЧСС. Например, в занятии с главной целью – овладеть техникой при выполнении упражнений со средней интенсивностью – кривая будет менее выражена.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Рекомендации по проведению отбора лиц для занятий бадминтоном на этапе начальной подготовки

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных бадминтонистов, имеющих возможность достижения высоких спортивных результатов.

Комплектование групп на этапе начальной подготовки осуществляется с учетом возраста спортсмена (паспортного и биологического), пола и медицинских показаний. Основанием для зачисления в Организацию на этап начальной подготовки является отсутствие медицинских противопоказаний для освоения соответствующей программы спортивной подготовки.

На этап начальной подготовки зачисляются желающие заниматься бадминтоном и имеющие письменное разрешение врача-педиатра и согласие родителей. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники бадминтона.

На втором году обучения помимо разносторонней физической подготовки и овладения основами техники бадминтона осуществляется выбор спортивной специализации и подготовка и выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий учебно-тренировочный этап подготовки.

Порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определен приложением 1 к Приказу Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – Приказ Минздрава России № 134н).

4.2. Рекомендации по организации и проведению врачебно-педагогического контроля

На всех этапах подготовки юных спортсменов обязательным условием является контроль за состоянием здоровья и переносимостью нагрузок. Официальным документом врачебного контроля является приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 г. №134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (в связи с изданием Постановления Правительства РФ от 17.06.2020 №868 документ утрачивает силу с 1 января 2021 года).

В соответствии с этим документом медицинский осмотр (обследование) для допуска к занятиям бадминтоном осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, кабинетах спортивной медицины, врачебно-физкультурных диспансерах, центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины.

Врачебный контроль за состоянием здоровья юных бадминтонистов должен проводиться регулярно и предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Система контроля на начальном этапе подготовки должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов и включать основные виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований. В рамках контрольно-переводных нормативов проводятся психолого-педагогические наблюдения и контрольно-педагогические испытания.

Медицинский контроль. Зачисление в группы начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине. Обследование занимающихся в группах начальной подготовки (1-ый и 2-ой год обучения) проводится в

кабинетах спортивной медицины амбулаторно-поликлинических отделений и врачебно-физкультурных диспансеров.

Методы обследования:

- 1) сбор анамнеза жизни и спортивного анамнеза;
- 2) осмотр специалиста по лечебной физкультуре и спортивной медицине;
- 3) уровень физического развития;
- 4) уровень полового созревания;
- 5) осмотр специалистов: травматолога–ортопеда, хирурга, невролога, отоларинголога, офтальмолога, кардиолога, акушера-гинеколога;
- 6) исследование электрокардиографических показателей;
- 7) рентгенография органов грудной клетки;
- 8) клинический анализ крови и мочи.

По результатам медико-биологического обследования определяется допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям по состоянию здоровья, даются рекомендации по тренировочному процессу (в полном объеме по плану подготовки, по ограничению объема нагрузок).

Спортсмены с недостаточным уровнем функционального состояния подлежат дополнительному обследованию не реже 1 раза в 3 месяца.

Педагогический контроль является неотъемлемой частью эффективного управления подготовкой юных теннисистов на всех этапах становления их спортивного мастерства. Под ним понимается система мероприятий, направленных на получение показателей, характеризующих уровень различных сторон подготовленности занимающихся. В практике физического воспитания выделяют пять видов педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное предназначение.

Предварительный контроль служит для получения исходных данных уровня подготовленности занимающихся и определения степени их готовности к предстоящим занятиям физическими упражнениями и бадминтоном. Обычно он проводится в начале учебного года. Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, наметить средства и методы их решения, как для группы в целом, так и индивидуально.

Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха. Например, динамики результатов, демонстрируемых занимающимися при выполнении определенного двигательного задания: времени преодоления заданной дистанции, прыжка в длину или высоту и т.п. в ходе определенного числа повторений или временного интервала. Осуществляется педагогический контроль качества выполнения

упражнений и переносимость физических нагрузок.

Текущий контроль служит для определения содержания ближайших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние занимающихся, оценивается уровень восстановления.

Текущее обследование осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях и в условиях тренировочных сборов. При этом решаются следующие задачи: оценка переносимости тренировочных нагрузок и восстанавливаемости функций; выявление слабых звеньев адаптации и симптомов дизадаптации проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; оценка адаптационных функциональных возможностей организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви); соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

При признаках перенапряжения или симптомах дизадаптации к нагрузкам производится дополнительное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, электрокардиографии или других методов диагностики.

Анализ результатов текущего обследования позволяет сформулировать рекомендации о необходимости коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по восстановлению и оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов. Таблица 20 демонстрирует данные оценки переносимости нагрузки непосредственно на занятии по внешним признакам.

Таблица 20

Оценка переносимости нагрузки по внешним признакам

Нормальная	Присутствует утомление	Переутомление
Небольшое покраснение кожи лица	Значительное покраснение кожи	Резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи
Незначительная потливость	Большая потливость, особенно лица	Резкая потливость и выступание соли на коже
Учащенное, ровное дыхание	Большое учащение дыхания с глубокими вдохами и выдохами	Резкое учащение дыхания, поверхностное, аритмичное

Четкое выполнение команд и заданий	Нарушение координации движений	Резкое нарушение координации
Отсутствие жалоб	Боль в мышцах	Дрожание конечностей
Адекватное нагрузке сердцебиение	Учащенное сердцебиение, жалобы на усталость	Жалобы на шум в ушах, головокружение, головную боль, тошноту, рвоту

Этапный контроль предназначен для получения информации о кумулятивном (суммарном) эффекте, выполненном в течение одного-трех месяцев работы. Данные, полученные в ходе этапного контроля, позволяют определить эффективность выбранных и реализованных средств, методов и величин физических нагрузок.

Итоговый контроль, проводимый в конце каждого учебного года, служит для определения степени реализации поставленных задач, выявления позитивных и негативных сторон реализованного учебно-тренировочного процесса и его составляющих. Полученные при этом данные являются основой для последующего планирования учебно-тренировочной работы с данным контингентом бадминтоистов. Сопоставление результатов итогового контроля с нормативными данными позволяет объективно оценить степень подготовленности каждого спортсмена.

Данные контроля заносятся в индивидуальную карту спортсмена и журнал тренера.

После перенесенного заболевания, спортсмен так же обязан предоставить справку о допуске к занятиям бадминтоном. В процессе диспансерных наблюдений за юными спортсменами, занимающимися бадминтоном, учитываются примерные сроки допуска к тренировкам и соревнованиям после некоторых заболеваний и травм (Таблица 21).

**Примерные сроки возобновления занятий физкультурой и спортом
после некоторых заболеваний и травм (от начала посещения
образовательного учреждения)**

Наименование болезни	Сроки	Примечание
Ангина	2-4 нед.	Для возобновления занятий необходимо дополнительное медицинское обследование, нужно особенно обращать внимание на состояние сердца и реакцию его на нагрузку. При каких-либо жалобах на сердце исключить упражнения на выносливость и избегать упражнений, вызывающих задержку дыхания, минимум в течение полугода. Опасаться охлаждений (лыжи, плавание и др.).
Острые респираторные заболевания	1-3 нед.	Избегать охлаждения. Лыжи, коньки, плавание могут быть временно исключены. Зимой при занятиях на открытом воздухе дышать через нос.
Острый отит	3-4 нед.	Запрещается плавание. Опасаться охлаждения. При вестибулярной неустойчивости, наступающей чаще после операции, исключаются такие упражнения, которые могут вызвать головокружение (резкие повороты, кувырки и пр.).
Пневмония	1-2 мес.	Избегать переохлаждения. Рекомендуется шире использовать дыхательные упражнения, а также плавание, греблю, лыжи.
Плеврит	1-2 мес.	Исключаются сроком до полугода упражнения на выносливость и связанные с натуживанием. Рекомендуются плавание, гребля, зимние виды спорта. Необходим регулярный контроль из-за опасности возникновения туберкулеза.
Грипп	2-4 нед.	Необходимо наблюдение за реакцией на нагрузку во время занятий, т.к. при этом можно обнаружить отклонение со стороны сердечно-сосудистой системы, не выявленные при осмотре в состоянии покоя.

Острые инфекционные заболевания (корь, скарлатина, дифтерия, дизентерия)	1-2 мес.	Лишь при удовлетворительной реакции сердечно-сосудистой системы на функциональные пробы. Если были изменения со стороны сердца, то исключаются сроком до полугода упражнения на выносливость, силу и связанные с натуживанием.
Острый нефрит	2-3 мес.	Навсегда запрещаются упражнения на выносливость, т.к. они при нормальных почках вызывают появление в моче белка и клеточных элементов. После начала занятий физкультурой необходим регулярный контроль за составом мочи.
Ревмокардит	2-3 мес.	Не менее года занимаются в специальной группе. Необходим регулярный контроль за реакцией сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки и за активностью процесса.
Гепатит инфекционный	8-12 мес.	Исключаются упражнения на выносливость, необходим регулярный УЗИ– контроль за структурными параметрами, биохимическими показателями печени.
Аппендицит (после операции)	1-2 мес.	В первые месяцы следует избегать натуживания, прыжков и упражнений, дающих нагрузку мышцам живота. При осложнениях после операции сроки возобновления занятий определяются индивидуально.
Перелом костей конечности	3 мес.	Не менее 3-х месяцев следует исключать упражнения, дающие резкую нагрузку на поврежденную конечность.
Сотрясение мозга	2-12 мес.	В каждом случае необходимо разрешение врача-невролога. Следует исключить упражнения с резким сотрясением тела (прыжки, спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол и др.)

Растяжение мышц и сухожилий	1-2 нед.	Увеличение нагрузки и амплитуды движений в поврежденной конечности должно быть постепенным.
Разрыв мышц и сухожилий	Не менее полугода после оперативного вмешательства	Предварительно длительное применение лечебной гимнастики.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия бадминтоном; выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям бадминтоном и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, покрытие игровой площадки, освещение зала, экипировка, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

4.3. Критерии подготовки занимающихся бадминтоном на этапе начальной подготовки

Детско-юношеская спортивная школа (ДЮСШ) комплектуется из числа наиболее способных к бадминтону учащихся общеобразовательных школ, школ-интернатов, учебных заведений профессионально-технического образования, средних специальных учебных заведений. Важным условием для приема в ДЮСШ является успешная учеба.

Комплектование ДЮСШ производится ежегодно в сентябре – октябре. В отделение бадминтона ДЮСШ на этап начальной подготовки принимаются дети 8 лет и старше, допущенные к систематическим занятиям бадминтоном врачом.

На начальном этапе обучения селекция занимающихся осуществляется на протяжении двух этапов, каждый из которых решает определенные задачи.

Задача первого этапа - агитационно-пропагандистская работа с привлечением как можно большего числа наиболее способных детей для систематических занятий бадминтоном и углубленного изучения их индивидуальных способностей в процессе начальных занятий. Для этого объявляется конкурс-отбор детей в ДЮСШ.

Результатом реализации Программы спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» на этапе начальной подготовки является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- овладение основами техники по виду спорта бадминтон;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «бадминтон».

Процесс спортивной подготовки начинается с формулировки цели каждого года этапа начальной подготовки и определения основных задач.

Основными методами на этапе начальной подготовки является целостный и повторный метод, что предполагает изучение элементов владения воланом и ракеткой и овладение техникой игры в бадминтон в целом.

Бадминтон является сложно координационным видом спорта с проявлением скоростных способностей, как в перемещениях, так и при обмене ударами. Влияние физических качеств и телосложения на результативность в бадминтоне представлено в таблице 22.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «бадминтон»

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	значительное влияние
Скоростная выносливость	значительное влияние
Мышечная сила	среднее влияние
Вестибулярная устойчивость	значительное влияние
Выносливость	среднее влияние
Гибкость	среднее влияние
Координационные способности	значительное влияние
Телосложение	незначительное влияние.

Первичными критериями, определяющими степень совпадения потенциальных возможностей поступающего с требованиями, которые предъявляет бадминтон, являются отсутствие патологических отклонений в состоянии здоровья, хорошая координация движений, показатели ловкости, быстроты реакции, внимания, подвижности в суставах (особенно плечевого, локтевого). При проведении испытаний необходимо принимать во внимание также психические качества, такие как смелость, решительность, активность, самостоятельность

В процессе многолетней спортивной подготовки для перевода перспективных детей на очередной этап подготовки используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных бадминтонистов, имеющих возможность достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по бадминтону;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

При отборе на этапе начальной подготовки рекомендуется использовать комплекс специальных контрольных испытаний (тестов) и подвижных игр.

Данные первичных испытаний служат исходными показателями для дальнейших наблюдений тренера. Первичный отбор проводится в сентябре -

октябре. Длительность первого этапа 5 – 6 месяцев. Контингент, набранный на данном этапе, должен превышать контрольную цифру набора в виду естественного отсева и планового отбора.

Задача второго этапа - тщательные наблюдения за успешностью обучения детей. В ходе учебно-тренировочного процесса тренер наблюдает за развитием у детей таких важных качеств, как смелость, активность, игровое мышление, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и другие качества.

Одним из путей отбора является организация просмотра детей на занятиях физической культурой на базах общеобразовательных школ, работающих в режиме полного дня. Это дает возможность просмотреть значительный контингент детей, более внимательно изучить их и отобрать тех, которые обладают нужными для бадминтона физическими качествами.

Отдельные спортсмены, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню спортивной подготовки, могут переводиться досрочно (в том числе и в течение учебного года) в группы, соответствующие уровню спортивной подготовки занимающихся. При этом они осваивают программу и сдают нормативы по общей физической подготовке в соответствии с их возрастом (по индивидуальному плану). Досрочный перевод таких детей осуществляется приказом директора по ДЮСШ на основании решения педагогического совета школы при персональном разрешении врача.

4.4. Контрольно-переводные нормативы для зачисления и перевода в группы начальной подготовки по виду спорта «бадминтон»

Нормативы общей и специальной физической подготовки для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки (Приложение № 5 к настоящему ФССП) (Таблица 30), определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку в случае их перевода из одной Организации в другую в соответствии с этапом спортивной подготовки, учитывают их возраст (разницу между календарным годом зачисления или перевода лица, проходящего спортивную подготовку на этап спортивной подготовки и годом его рождения) и пол, а также особенности вида спорта «бадминтон».

При зачислении в группы на этапе начальной подготовки рекомендуется учитывать задатки, способности и уровень сформированности базовых двигательных навыков и умений, наиболее соответствующих требованиям вида

спорта «бадминтон» лица, проходящего спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе.

Также, для определения уровня подготовленности лиц, желающих пройти спортивную подготовку на этапе начальной подготовки в случае перевода из другой Организации после выполнения нормативов общей и специальной физической подготовки (Таблица 23) рекомендуется выполнить контрольные упражнения для определения уровня физической и технической подготовленности (Таблица 23,24) в соответствии с периодом подготовки.

Таблица 23

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные способности	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
Координация	Челночный бег 6x5 м (не более 12 с)	Челночный бег 6x5 м (не более 13,5 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 152 см)
	Метание волана (не менее 5 м)	Метание волана (не менее 4 м)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

Тесты по технической подготовке 1-го года обучения.

При переводе из группы начальной подготовки 1-го года в группу 2-ого года обучения рекомендуются следующие примерные тесты по технической подготовке (Таблица 31).

1 тест - выполнение высокой подачи с приземлением волана в задней зоне:

- 5 воланов из 10 – оценка 5;
- 4 волана из 10 – оценка 4;
- 3 волана из 10 – оценка 3.

2 тест - выполнение высокого удара по подброшенному вверх тренером волану.

Оценивается правильность выполнения и относительная дальность полета волана. Оценка – зачет/незачет.

3 тест - выполнение подставки открытой стороной ракетки по наброшенному тренеру волану. Оценивается правильность выполнения. Оценка - зачет/незачет.

4 тест - выполнение подставки закрытой стороной ракетки. Оценивается правильность выполнения. Оценка – зачет/незачет.

5 тест - имитация передвижения в ППУ и возвращение в ИЦ. Оценивается правильность выполнения. Оценка - зачет/незачет.

6 тест - имитация передвижения в ЛПУ и возвращение в ИЦ. Оценивается правильность выполнения. Оценка - зачет/незачет.

7 тест имитация высокого удара с отходом назад, выполняя удар в прыжке толчком правой ногой способом «разножка». Оценивается правильность выполнения. Оценка - зачет/незачет.

Таблица 24

Нормативы по технической подготовке для перевода на 2-ой год обучения начального этапа подготовки

Тесты	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
1 тест - выполнение высокой подачи с приземлением волана в задней зоне	5 воланов из 10 – оценка 5; 4 волана из 10 – оценка 4; 3 волана из 10 – оценка 3.	5 воланов из 10 – оценка 5; 4 волана из 10 – оценка 4; 3 волана из 10 – оценка 3.
2 тест - выполнение высокого удара по подброшенному вверх тренером волану	Оценивается правильность выполнения и относительная дальность полета волана.	Оценивается правильность выполнения и относительная дальность полета волана.
3 тест - выполнение подставки открытой стороной ракетки по наброшенному тренеру волану.	Оценивается правильность выполнения и относительная дальность полета волана. Оценка – зачет/незачет.	Оценивается правильность выполнения. Оценка – зачет/незачет.

4 тест - выполнение подставки закрытой стороной ракетки.	Оценивается правильность выполнения и относительная дальность полета волана.	Оценивается правильность выполнения и относительная дальность полета волана.
5 тест - имитация передвижения в ППУ и возвращение в ИЦ.	Оценивается правильность выполнения и относительная дальность полета волана.	Оценивается правильность выполнения и относительная дальность полета волана.
6 тест - имитация передвижения в ЛПУ и возвращение в ИЦ	Оценивается правильность выполнения и относительная дальность полета волана.	Оценивается правильность выполнения и относительная дальность полета волана.
7 тест - имитация высокого удара с отходом назад, выполняя удар в прыжке толчком правой ногой способом «разножка».	Оценивается правильность выполнения и относительная дальность полета волана. Оценка – зачет/незачет.	Оценивается правильность выполнения и относительная дальность полета волана. Оценка – зачет/незачет.

Невыполнение одного или более технических переводных зачетов еще не является поводом для не перевода спортсмена на следующий год тренировок. Многое зависит от возраста, сочетания физических качеств и скорости овладения техническими элементами, а также от педагогического анализа.

Тесты по технической подготовке 2-го года обучения.

При переводе из группы начальной подготовки 2-го года обучения в группу тренировочного этапа 1-го года обучения рекомендуются следующие примерные тесты по технической подготовке (Таблица 32).

1 тест - выполнение высокого удара с отходом назад с подачи тренера.

Спортсмен располагается в ИЦ, тренер выполняет высокую подачу в ЗЗ по высокой траектории. После подачи спортсмен выполняет отход и производит высокий удар.

- из 10 ударов волана – 5 и более приземлились в ЗЗ – оценка 5;
- из 10 ударов волана – 4 приземлились в ЗЗ – оценка 4;
- из 10 ударов волана – 3 приземлились в ЗЗ – оценка 3.

- укороченный удар из 33 с подачи тренера.

2 тест - спортсмен располагается в ИЦ, тренер выполняет высокую подачу в 33 по высокой траектории. После подачи спортсмен выполняет отход и производит укороченный удар в зону 3 метровую зону от сетки:

- при правильном выполнении 5 воанов из 10, приземлившись в необходимую зону – оценка 5;

- при тех же условиях 4 воана приземлились в этой зоне – 4;

- при тех же условиях 3 воана приземлились в этой зоне – 3.

3 тест - короткая подача открытой стороной ракетки. Оценивается правильность исполнения и приземление воана в зоне 20 см от передней линии подачи:

- из 10 подач – 5 и более приземлились в этой зоне – 5;

- из 10 подач – 4 приземлились в требуемой зоне – 4;

- из 10 подач – 3 приземлились в требуемой зоне – 3.

4 тест - имитация передвижения с имитацией высокого или укороченного ударов в прыжке двумя способами в 33 и подставки в ПЗ. Оценивается правильность выполнения. Оценка – зачет/не зачет.

5 тест - высокая подача. Оценивается приземление в квадрат 50x50 см, расположенный в задних углах квадрата приема.

- 5 воанов и более из 10 воанов приземлились в зачетной зоне – 5;

- 4 воана из 10 приземлились в зачетной зоне – 4;

- 3 воана из 10 приземлились в зачетной зоне – 3.

Зачеты принимаются отдельно при подаче, как из левого квадрата, так и правого.

Таблица 25

Нормативы по технической подготовке для перевода на 1-ый год обучения тренировочного этапа подготовки

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши и девушки
1 тест - выполнение высокого удара с отходом назад с подачи тренера	- из 10 ударов воана – 5 и более приземлились в 33 – оценка 5; - из 10 ударов воана – 4 приземлились в 33 – оценка 4; - из 10 ударов воана – 3 приземлились в 33 – оценка 3. - укороченный удар из 33 с подачи тренера.

<p>2 тест - спортсмен располагается в ИЦ, тренер выполняет высокую подачу в ЗЗ по высокой траектории.</p>	<p>- при правильном выполнении 5 воланов из 10, приземлившись в необходимую зону – оценка 5; - при тех же условиях 4 волана приземлились в этой зоне – 4; - при тех же условиях 3 волана приземлились в этой зоне – 3.</p>
<p>3 тест - короткая подача открытой стороной ракетки.</p>	<p>- из 10 подач – 5 и более приземлились в требуемой зоне – 5; - из 10 подач – 4 приземлились в требуемой зоне – 4; - из 10 подач – 3 приземлились в требуемой зоне – 3.</p>
<p>4 тест - имитация передвижения с имитацией высокого или укороченного ударов в прыжке двумя способами в ЗЗ и подставки в ПЗ</p>	<p>Оценивается правильность выполнения. Оценка – зачет/не зачет.</p>
<p>5 тест - высокая подача</p>	<p>- 5 воланов и более из 10 воланов приземлились в зачетной зоне – 5; - 4 волана из 10 приземлились в зачетной зоне – 4; - 3 волана из 10 приземлились в зачетной зоне – 3.</p>

Невыполнение одного или нескольких зачетов по технической подготовке еще не является основанием для не перевода спортсмена на следующий этап.

V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1. Основная литература

1. Бадминтон: Правила игры: http://www.badm.ru/index.php?page_id=15
2. Бадминтон: пример. прогр. спортив. подгот. для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ / [авт.-сост. А.П. Горячев, А.А. Ивашин] ; Моск. гор. Федерация бадминтона. - М.: Сов. спорт, 2010. - 156 с.: Таблица
3. Барчукова Г.В., Таштариан М. Спортивная подготовка юных бадминтонистов с применением компьютерных технологий. //Монография. – М.: Из-во ООО «Клевер Билдинг Компани», 2020. – 165 с.
4. Галицкий А.В. Азбука бадминтона / Галицкий Алексей Васильевич, Марков Олег Михайлович. – М.: ФиС, 1971. - 94 с.: ил.
5. Глебович Б.В. Бадминтон для детей / Глебович Борис Владимирович, Постников Алексей Алексеевич. – М.: ФиС, 1968. - 160 с.: ил.
6. Григорьев П.Н. Бадминтон - спортивная игра для всех / Григорьев Павел Николаевич. - Л.: б. и., 1963. - 56 с.: ил.
7. Единая Всероссийская спортивная классификация: Бадминтон <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/>
8. Ивашин А.А. Методические рекомендации по начальному обучению игре в бадминтон. – М. 1983
9. Ивашин А.А. Совершенствование подготовки юных бадминтонистов. Методические рекомендации М. Госкомспорт СССР, 1984
10. Ивашин А.А. Петров С.Д., Швачко В.М. Анализ технико-тактической подготовки бадминтонистов высокой квалификации. – М. 1986
11. Костин В.А. Азы бадминтона: учеб. пособие / В.А. Костин ; Федер. агентство по образованию, Мос. гос. индустр. ун-т. – М.: [Изд-во Моск. гос. индустр. ун-т], 2007. - 75 с.: ил.
12. Лифшиц В.Я. Бадминтон / Лифшиц В.Я., Галицкий А.В. - М.: ФиС, 1984. - 176 с.
13. Марков О.М. Бадминтон / Марков Олег Михайлович. - М.: ФиС, 1966. - 144 с.: ил.
14. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика (часть 1, Начальная подготовка)// В.П. Помыткин. – ОАО «Первая образцовая типография», филиал «Ульяновский дом печати», 2012. – 344 с.
15. Помыткин В.П., Ивашин А.А. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика (часть II Техническая, тактическая, игровая и психологическая спортивная подготовка //В.П. Помыткин, А.А. Ивашин. – М., 2015. – 496 с.

16. Рыбаков Д.П. Основы спортивного бадминтона / Рыбаков Д.П., Штильман М.И. - М.: ФиС, 1982. - 175 с.
17. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учеб. для ин-тов физ. культуры: Доп. Гос. ком. СССР по физ. культуре и спорту / Смирнов Ю.Н. - М.: ФиС, 1990. - 159 с.: ил.
18. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебник. М.: Совет, спорт, 2011
19. Турманидзе В.Г. Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе, А.В. Турманидзе. - М.: Чистые пруды, 2009. - 32 с.
20. Щербаков А.В. Бадминтон. Спортивная игра: учеб.-метод. пособие / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. - М.: Сов. спорт, 2010. - 153 с.: ил.

5.2. Дополнительная литература

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. М., Академия Проект, 2001.
2. Аганянц Е.К. Возрастная динамика двигательных и вегетативных функций в связи с мышечной деятельностью. Учебное пособие. Краснодар, 1997.
3. Андерсон Б. Растяжка для поддержания гибкости мышц и суставов. М., 2007
4. Арансон М.В. Питание для спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
5. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987.
6. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиографические критерии физической работоспособности у спортсменов. - М.: Советский спорт, 2005.
7. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991
- Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Надёжность в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1983
8. Божевич Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 1986.
9. Боген. М.М. Обучение двигательным действиям. М., ФиС, 2005.
10. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. Киев. Олимпийская литература, 2005.
11. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. М.: Физкультура и спорт, 1980
12. Брукс Дуглас. Умный тренинг. М.: АСТ, 2010
13. Волков Н.И. и др. Биохимия мышечной деятельности. Киев: Олимпийская литература, 2000
14. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологические активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. - М.: СпортАкадемПресс, 2001.
15. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2010

16. Гладков В.Н. Психопрессинг лидерства. К проблеме личности (опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений). - М.: Советский спорт, 2007
17. Горбунов Г Д. Психопедагогика спорта. М.: М.: Советский спорт, 2006.
18. Готовский П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Шаг, 1993.
19. Губа В.П. и др. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2009
20. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. - М.: Terra-Спорт, 2003.
21. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - 2-е изд., перераб. и доп. - Минск: Высшая школа 1980.
22. Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. - М.: ФиС 1981.
23. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. М.: Физкультура и спорт, 1989
24. Донской Д. Д. Движения спортсмена. М., ФиС, 1975.
25. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.
26. Зайцев В.К. Технология подготовки функциональных систем организма хоккеиста. М.: Академия, 2006
27. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. М.: Совет, спорт, 2009
28. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоров'я, 1990.
29. Илларионов В.Е. Современные естественно-научные основы медицины. М.: Центр, 2001
30. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. М.: Совет, спорт, 2010
31. Карамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. 2007
32. Келлер С.В. Деятельность спортсмена в вариативных конфликтных ситуациях. М.: Здоровье, 1977
33. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. - М.: Terra- спорт, 2000.
34. Крутецкий В.А. Психология общения и воспитания школьников. М., Просвещение, 1976.
35. Лазаревич Л., Тарасевич В. Психодинамика спортивной группы. М.: Физкультура и спорт, 1977

36. Марков Г.И., Романов В.И., Гладков. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений. - М.: Советский спорт, 2006.
37. Марищук В.П., Серова Л.К. Информационные аспекты управления спортсменом. М.: Физкультура и спорт, 1983
38. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1997 Некрасов В.П. Спорт и характер. М.: Физкультура и спорт, 1986
39. Некрасов В.П., Пиккейхайн Л., Фрестер Д., Худадов Н.А. Психорегуляция в подготовке спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1985
40. Нехвядович А.И. Анаэробный порог в развитии выносливости. - Мн.: БГУ, 1999.
41. Никитушкина В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М.: ИКА, 1988.
42. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М., ФиС, 2010.
43. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: методические рекомендации / под ред. И.И. Столова. - М.: Советский спорт, 2008.
44. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
45. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
46. Озолин Н.Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера. М.: АСТ, 2012
47. Пехтель В. Основы и методика тренировки ловкости. М.: Физкультура и спорт, 1971
48. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. - М.: Советский спорт, 2005.
49. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 2004
50. Платонов К.К. Теория функциональных систем в физиологии и психологии. М.: Наука, 1978
51. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. - М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2002.
52. Психология спорта высших достижений: Учебник. М.: Физкультура и спорт, 1979
53. Пуни А.И. Волевая подготовка спортсмена.: М., ФиС, 1969.
54. Роженцов В.В., Полевщиков М.М. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы, исследования. - М.: Советский спорт, 2006.

55. Рыбаков В.В., Уфимцев А.В., Федоров А.Н., Ахмедзянов М.Н. Управление спортивной подготовкой: теоретико-методологические основания. - М.: СпортАкадемПресс, 2003.
56. Система подготовки спортивного резерва/ под ред. В.Г. Никитушкиной. - М., 1993.
57. Современная система спортивной подготовки / под. ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
58. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека: М.: Совет, спорт, 2012 Сурков Е.Н. Психомоторика спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1984
59. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера. - М.: Советский спорт, 2006.
60. Уильмс М. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки. - Киев: Олимпийская литература, 1997.
61. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.
Хартман Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. Берлин, 1988
62. Холодов Ж.К. Кузнецов В С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2009 Черникова О.А. Соперничество, риск, самообладание в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1982
63. С.В.Хрущев, М.М.Круглый. Тренеру о юном спортсмене. М., ФиС, 1982.

5.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] (www.gto.ru)
2. Официальный интернет-сайт Национальной федерации бадминтона России (НФБР) [электронный ресурс] (www.badm.ru)
3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] (www.olympic.ru)
4. Официальный интернет-сайт международной федерации бадминтона (BWF) (<https://bwfbadminton.com>)
5. Официальный интернет-сайт европейской федерации бадминтона (ЕВ) [электронный ресурс] (www.badminton-europe.com)
6. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] (www.rusada.ru)
7. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] (www.minsport.gov.ru)

8. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] (www.wada-ama.org)
9. Главный российский новостной портал интернета по бадминтону (<http://badminton.ru>)
10. Сервер проведения соревнований, включает в себя рейтинг игроков и видео трансляции матчей международных, европейских и крупных всероссийские соревнований (<https://bwf.tournamentsoftware.com>)
11. Функциональная оценка движения (Functional movement system (GreyCook). (YouTube).
12. Техника расслабления синофасциальных структур Self-Myofascial Release (SMFR) – (YouTube).

VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Физкультурные и спортивные мероприятия формируются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований, физкультурно-спортивных организаций.

VII. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Упражнения с ракеткой и воланом на начальном этапе

Предлагаемые упражнения и игры с ракеткой и воланом можно применять в любой части урока по усмотрению тренера.

Упражнения на чувство ракетки и волана на месте.

1. Стоя на месте, ракетка на уровне плечевого пояса. Удержание волана на открытой стороне струнной поверхности ракетки. Здесь и далее следить за правильной хваткой ракетки и, после объяснения стойки игрока за тем, чтобы ноги были согнуты в коленях, и стоять на передней части стопы. Рука прямая.

2. То же, но волан лежит на закрытой стороне ракетки. Следить за тем, чтобы дети не «жульничали» и не цепляли волан перьями за струну.

3. То же, что и первые два, но руку слегка вращать в лучезапястном суставе.

4. То же, но делая движения в плечевом суставе вверх-вниз, вправо-влево.

5. Удерживая волан на струнной поверхности ракетки, при этом поворачиваясь на 360° по часовой стрелке и против часовой стрелки.

6. удерживая волан на струнной поверхности ракетки, стоя на одной ноге и поочередно меняя ноги.

7. Удерживая волан на струнной поверхности, при этом приседая и вставая.

8. Удерживая волан на струнной поверхности, при этом сесть на пол, вытянуть ноги, затем, не помогая себе свободной рукой, встать.

9. Стоя, легким движением кисти невысоко подбросить волан и поймать на струнную поверхность, слегка опуская руку, чтобы волан остался на струнной поверхности ракетки.

10. Поднять волан с пола головкой ракетки супинирующим движением в лучезапястном суставе.

11. То же, пронирующим движением.

Упражнения на чувство волана и ракетки в движении.

1. Волан на струнной поверхности ракетки. Передвигаться в «рваном» темпе и останавливаясь по команде тренера.

2. То же самое в приседе.

3. Передвигаясь на слегка согнутых ногах, удерживая волан на струнной поверхности ракетки, по команде тренера переход на ходьбу «гусиным шагом» и т.д.

4. То же самое, делая по команде тренера вращения на 360° в ту или иную сторону.

5. Все вышеперечисленные упражнения делать в легком беге лицом вперед, спиной вперед, боком приставным, скрестным шагом.

6. Выполнение на месте легких подскоков с удержанием волана на струнной поверхности ракетки.

7. Тоже, что и в пункте 6, но выполняя подскоки на одной ноге, с ноги на ногу, делая выпады одной и другой ногой.

Когда эти упражнения будут хорошо освоены, то их можно сочетать с элементами бега, а так же можно включать в эстафеты.

Упражнения жонглирования волана ракеткой, стоя на месте или с небольшими передвижениями.

1. Жонглирование воланом открытой стороной ракетки, стоя в игровой стойке.

2. Тоже с небольшим движением вперед, назад, вправо, влево.

3. Так же, как в пунктах 1 и 2, но закрытой стороной ракетки.

4. Жонглирование, стоя или передвигаясь, попеременно открытой и закрытой стороной ракетки.

5. Жонглирование, стоя или передвигаясь, с каждым ударом меняя высоту полета волана (высоко, низко, очень высоко и т.д.).

6. Жонглирование воланом, ракетка впереди, сзади, сбоку, между ног, между ног, поднимая одну ногу.

7. Как предыдущее, все время меняя способ произвольно или по команде тренера.

8. Жонглирование левой рукой (для правши).

9. Жонглирование, перекладывая ракетку из одной руки в другую.

10. Жонглирование и после 3-5 раз ловить волан на струнную поверхность ракетки.

Упражнения жонглирования волана ракеткой в движении.

1. Передвижение вперед относительно быстро, жонглируя открытой стороной ракетки.

2. Тоже, закрытой стороной.

3. Жонглирование открытой или закрытой стороной ракетки, передвигаясь змейкой и обходя расположенные на полу предметы.

4. Передвигаясь вперед по сигналу тренера останавливаясь или ускоряясь, жонглируя открытой или закрытой стороной ракетки.

5. Жонглирование волана открытой или закрытой стороной ракетки, двигаясь по гимнастической скамейке.

6. Жонглирование волана открытой или закрытой стороной ракетки, чередуя бег вперед, ходьбу спиной вперед, приставным шагом одним или другим боком, скрестным шагом.

7. Жонглирование, двигаясь по линиям площадки.

Игра воланом о стену.

1. Игра ударом справа по волану отскочившего от стенки или специального щита, подвешенного на стену.
2. То же, ударом слева.
3. То же, но производя удары справа и слева поочередно.
4. все предыдущие упражнения этого раздела, слегка подпрыгивая на месте.

Упражнения в парах с воланом.

1. Отбивание волана друг на друга в парах. Расстояние регулируется в зависимости от возможностей детей.
2. Тоже в передвижении, когда игроки отбивают друг на друга волан чуть вправо или влево. Можно делать поочередно: сначала передвижения выполняет один игрок, а через определенное время его партнер.
3. Стоя боком игроки поочередно перебивают волан друг другу.
4. Перебрасывание волана друг другу по высокой траектории, средней и низкой на уровне колен.
5. Все предыдущие упражнения этого раздела левой рукой.
6. Передача волана по воздуху партнеру. Игрок, принявший волан, жонглирует им 3-5 раз, затем перебрасывает его партнеру. Он, в свою очередь, делает то же самое.
7. Игроки стоят друг за другом в колонну. Сзади стоящий посылает волан через головы впереди стоящему игроку. Тот должен волан на ракетку, жонглируя встать в конец колонны, и так же послать волан впереди стоящему.
8. Перебрасывание друг другу волана, выполняя после удара какое-либо движение (приседание, прыжок вверх, поворот вокруг оси на 360°).

Упражнения с двумя воланами и ракеткой в парах.

1. Одновременное отбивание двух воланов двумя партнерами, стоя в парах друг против друга.
2. То же, но с небольшим передвижением.

Приложение 2. Игры и эстафеты с ракеткой и воланом

1. Игроки разбиваются на две команды. Первые игроки бьют ракеткой по волану на дальность. У какого игрока волан улетит дальше, той команде начисляется одно очко.
2. Две команды стоят в колоннах друг напротив друга на определенном расстоянии. Игрок 1-ой команды бьет по волану ракеткой от линии. Игрок 2-ой команды выполняет удар по волану в сторону другой команды с того места, где упал волан. От последних игроков зависит результат. Если последний игрок

второй команды пробьет за линию – побеждает 2-ая команда. Если не добивает, то победа присуждается 1-ой команде.

3. «Салки воланом». Водящий игрок должен воланом попасть в игроков. Осаленный воланом игрок выбывает. Выбирается ограниченная часть спортзала так, чтобы водящий мог осалить всех спортсменов в пределах 1,5-2 минут. Выигрывает тот, кто затратил меньше времени для этого.

4. Если спортсменов много, то можно иметь одновременно двух водящих. Это задание дает дополнительную информацию для тренеров об операционном мышлении спортсменов.

5. Игроки разбиваются на две команды. От каждой выбирается по одному водящему. Выбирается время (20-30 секунд). Тот из водящих, кто осалил больше игроков чужой команды, приносит очко своей команде.

6. То же самое, что и в пункте 5, но салить надо воланом.

7. Играют две команды. Игроки отбивают волан друг другу по воздуху. Выигрывает команда, дольше удерживающая волан в воздухе.

8. Играют все дети, перебрасывая волан ударом ракетки друг другу произвольно. Кто ошибается, тот выбывает из игры. Оставшийся является победителем.

9. «Поединок за кубик». Игроки борются за кубик, лежащий на ракетке соперника. Необходимо взять чужой кубик или заставить соперника уронить его с ракетки, стараясь при этом сохранять на ракетке свой кубик. Вместо кубика можно использовать волан.

10. «Вьюнок». Игроки каждой команды стоят в колонну в кругах, на определенном расстоянии друг от друга. Последний игрок, жонглируя воланом, змейкой оббегает флажок, 5-10 раз подбивает волан и возвращается обратно, оббежав команду, и передает волан и ракетку впереди стоящему игроку, а сам встает в круг.

11. «Жонглирование, стоя на месте». Первый игрок бежит с воланом и ракеткой до флажка. 5-10 раз набивает волан и возвращается обратно, оббежав команду, и передает волан и ракетку впереди стоящему игроку.

12. «Жонглирование в движении». Игрок в беге жонглирует воланом и оббегает флажок. Обратно обычный бег с оббеганием команды.

13. «Жонглирование в движении и на месте». Игрок жонглирует воланом в беге и у флажка останавливается, жонглируя определенное количество раз. Объединяются две предыдущие эстафеты.

14. «Жонглирование в движении». Как и предыдущие эстафеты, но бег совершается различными способами – приставным, спиной вперед, боком и т.д.

15. «Чеканка в стенку». Игроки стоят в колонне на определенном расстоянии от стены. Первый игрок подбегает к линии, выполняет 5-10 ударов в

стенку, бежит обратно, оббегает колонну и передает волан и ракетку впереди стоящему игроку.

16. «Передача волана в парах». Команды стоят в парах в колонне. Игроки, жонглируя в парах, передвигаются приставными шагами до флажка, оббегают его и, взявшись за руки, возвращаются обратно. Оббежав команду, передают ракетки и волан следующей паре.

Передача волана, стоя в разных позициях.

1. «Передача волана по кругу». Один игрок стоит в центре круга и поочередно отбивает волан игроку своей команды.

2. «Передача волана в колонне». Команда стоит в колонне. Один игрок стоит на определенном расстоянии и отбивает волан игрокам команды, стоящим в колонне. Отбивший в колонне игрок переходит в конец колонны.

3. «Передал – садись». Игроки сидят в колонне на определенном расстоянии от водящего, который стоит напротив. Игрок, находящийся в начале колонны встает, отбивает волан водящему, затем садится. Затем встает следующий игрок и т.д. Побеждает команда, первая и с меньшими ошибками закончившая передачу волана.

Приложение 3. Подвижные игры с ракеткой и воланом

Методические рекомендации при проведении игр, эстафет и упражнений с ракетками и воланом.

Подвижные игры, играя важнейшую роль в развитии детей, в последнее время стали широко использоваться как эффективное средство в тренировочном процессе в различных видах спорта. Это связано с большими возможностями игрового метода в спортивной тренировке.

Подвижные игры – наиболее доступный и эффективный метод воздействия не только на физические, но и на психические и интеллектуальные качества: наблюдательность, память, логическое мышление, сообразительность.

Важнейший результат игры – это радость и эмоциональный подъем. Игроки ярко проявляют индивидуальные особенности и черты характера.

Под специализированными подвижными играми понимаются такие игры, в содержание которых входят специфические элементы спорта и формируются необходимые ему физические качества. В специализированных играх соединяется подвижная игра с тактической игрой. Усвоенные правила игры способствуют формированию самостоятельности, самоконтроля и взаимоконтроля, способности ориентировки в изменяющихся обстоятельствах, быстроты и точности реакции, способность проявлять эмоционально-волевое усилие. В результате этого формируется способность управлять своим

поведением в разных обстоятельствах, соотносит его с поведением товарищей по игре.

В подвижных играх трудно учесть возможности каждого участника, а также его физическое состояние в данное время. Надо обеспечить оптимальные нагрузки. Интенсивные нагрузки следует чередовать с отдыхом.

Регулировать нагрузку игры можно различными методами:

- сокращением или увеличением длительности игры;
- введением перерывов;
- усложнением или упрощением игры;
- изменением количества играющих;
- изменением величины площадки, на которой проходит игра;
- изменением правил и сменой ролей играющими.

Определение результатов игры имеет большое воспитательное значение. Объявить результаты игры нужно лаконично, никому не делая скидок, чтобы приучить детей к правильной оценке их действий. При объявлении результатов необходимо разобрать игру, указав на ошибки, допущенные участниками в технических приемах и тактике.

Чтобы сделать тренировки с элементами бадминтона интереснее и стимулировать более активное выполнение упражнений, целесообразно проводить занятие в соревновательной форме или в соперничестве с партнером, предлагая, например, такие задания:

- наибольшее количество жонглирований;
- кто победит?
- успеет закончить задание вовремя;
- кто первый выполнит 20, 30, 40 и т.д. раз жонглирование;
- выполнение задания без потерь волана;
- направлять воланы друг для друга потруднее;
- кто первый?
- кто больше пройдет с воланом, не уронив его;
- не прозевай сигнал!
- не ошибись и т.п.

При проведении различных упражнений, игр и эстафет с ракетками и воланами, необходимо пользоваться следующими рекомендациями:

- перед началом занятия посмотрите, в каком настроении пришли ребята;
- преподнесите детям упражнение или игру, как нечто решающее, интересное, обязательно выполнимое;

- изменяйте игры, игровые задания или условия игры и задания на каждой тренировке. Вводите элемент загадочности к следующему занятию;

- после тяжелого и сложного задания сделайте паузу, займите детей, не давая им простоя. Иначе дети сами найдут для себя игру, нежелательную вам;

- упражнения и игры проводите живо, эмоционально, избегайте нервозности. Старайтесь создать у занимающихся детей бодрое, веселое, игровое настроение;

- проводите упражнения, эстафеты и игры с меньшими простоями.

Применение подвижных игр в различных частях занятия:

Игры и игровые упражнения в подготовительной части урока.

1. «Делай со мной»
2. «Ходьба с хлопками»
3. «Слушай хлопки»
4. «Возьми ракетку»
5. «Лягушки, собачки, цапли»
6. «На свои места»
7. «Гулливеры и лилипуты»
8. «Не расцепись»
9. «Будь лидером»
10. «Плетень»
11. «Цепочка»

Игры и игровые упражнения на координацию.

1. «Пила и молоток»
2. «Плохой – хороший»
3. «Поймай нос и ухо»
4. «Страшилище»
5. «Маятник»
6. «Челнок»
7. «Спеши – не спеши»
8. «Ножницы»
9. «Косцы»
10. «Футболисты»
11. «Яблоки – грибы»
12. «Пропеллер»

Игры и игровые упражнения для основной части занятия

1. «Кентавры»
2. «Вызов»
3. «Хвостики»
4. «Охотники и змея»
5. «Две змеи»
6. «Голова и хвост»

7. «Защити товарища»
8. «Охотники и утки»
9. «Салки» с различными вариантами
10. «Удочка»
11. «Удочка с выбыванием»
12. «Второй лишний»
13. «Перестрелка»
14. «Мяч капитану»
15. «Караси и щука»
16. «Вороны и воробьи»

Эстафеты

1. «Выбор номеров»
2. «Раз – два – три – последняя пара беги!»
3. «Сбор картошки»
4. «Сними и надень кеды»
5. «Ложись – вставай»
6. «Бег каракатиц»
7. «Прокати мяч под ногами»
8. «Встречные эстафеты»
9. «Круговые эстафеты»
10. Эстафеты с остановками»
11. «Маневровый паровоз»

Игры и игровые упражнения для заключительной части занятия

1. «Что изменилось»
2. «Танец Яблочко»
3. «Танец Летка - Енка»
4. «Танец Брейк»
5. «30 секунд»
6. «Повторяй движения»
7. «Успей передать»
8. «Без пары»
9. «Найди свою пару»
10. «Прокати точнее»
11. «Запретное движение»

Приложение 4. Упражнения для совершенствования зрительного анализатора

Для укрепления зрительного анализатора и остроты зрения предлагаются следующие упражнения.

Упражнение 1. «Замечаю все детали». Старайтесь обратить внимание на все мелкие детали окружающего пространства, которые вы раньше пропускали. Уловите цвет, форму предметов, зафиксируйте всё, что движется. Рассматривайте всё, что можно, не меняя угол зрения, обостряя боковое зрение до предела. На улице старайтесь замечать любые мелочи: как люди одеты, какое у них выражение лица, ищите мельчайшие особенности.

Просматривая передачу по телевизору, обращайтесь внимание на любые детали заднего плана, одежды героев, титры. Часто в музеях слышится: «Трогайте экспонаты только глазами!» Это наш случай. Не забывайте давать глазам отдых, представляя, как из ладоней, закрывающих глаза, льётся исцеляющее тепло.

Упражнение 2. «Потрогать глазами» Выберите любой предмет на таком расстоянии, чтобы, не напрягаясь, рассмотреть все детали. Внимательно изучите предмет, ощутите его формы, поверхность, температуру, вес, то есть всё, что вы ощутили бы руками и другими органами чувств. Затем возьмите предмет в руки и проверьте правильность своих ощущений.

По мере тренировок выбирайте всё более далёкие и труднодоступные предметы, вплоть до того, когда видите только расплывчатые контуры предмета - тем не менее, «дотроньтесь» до него глазами и попробуйте ощутить его, составить о нём представление.

Подойдя ближе, убедитесь в правильности своего восприятия.

Следующий этап – «потрогать» глазами предметы, изображённые на фото, картине или на видео.

Упражнение 3. «Воображаемое зрение» Для начала выберите реальный предмет. Внимательно осмотрите его. Затем закройте глаза и в воображении восстановите в деталях облик предмета. Надо тренировать внутреннее зрение, пока оно не станет фотографичным. Добавляйте любые упражнения на тренировку зрительной памяти. Можно развить зрение так, чтобы видеть различные события как на экране телевизора.

Если сделать по одному разу предложенные упражнения, то результат вряд-ли будет положительным. Чтобы развить чувствительность надо делать подобные упражнения ежедневно. Через два-три месяца вы добьётесь успеха. Если какое-то упражнение даётся легко, можно его закончить и акцентировать внимание на тех, которые даются сложнее.

Приложение 5. Упражнения для совершенствования внимания

Для начала детям для развития наблюдательности на первых порах полезно заниматься картинками из серии «найдите несколько различий» и картинками, разработанными психологами для развития наблюдательности.

Кроме того, тренеру полезно приучить воспитанников уделять до 10 минут ежедневно для специальных упражнений по концентрации внимания, а после нескольких недель обучения до 15 минут. Каждое занятие начинать с нескольких спокойных глубоких вдохов и расслабления всех мышц тела. Лучше всего сидеть на стуле со спинкой. Следующие упражнения практикуем по одному каждую неделю, добиваясь правильного выполнения в течение 10 минут. Если спортсмен сбивается, начинаете сначала.

Упражнение 1. Возьмите книгу и подсчитайте количество слов, в каком-либо достаточно большом абзаце. Подсчитайте ещё раз. Начните с абзаца, а, привыкнув, считайте слова на всей странице. Произведите подсчёт мысленно только глазами, без помощи пальца.

Упражнение 2. Сосчитайте от ста до одного.

Упражнение 3. Сосчитайте от ста до одного, пропуская каждые три цифры (100,97,94 и т.д.)

Упражнение 4. Выберите вдохновляющее для вас слово и повторяйте его про себя в течение пяти минут. Если это получается без сбоев, попытайтесь делать это в течение 10 минут непрерывно.

Упражнение 5. Возьмите фрукт, например, яблоко, осмотрите его. Полностью сконцентрируйте внимание на нём, изучая со всех сторон. Посвятите все время упражнения этому плоду. Не должно возникнуть ни одной посторонней мысли. Только образ яблока (форма, запах и ничего больше).

Упражнение 6. Похожее упражнение, только на этот раз, представляйте плод с закрытыми глазами. Начинайте с упражнения 5, а, проделав его, переходите на это. Постарайтесь ясно представить образ, почувствуйте запах, форму и даже вкус плода, используя воображение. При возникновении трудностей откройте глаза, посмотрите на плод, закройте глаза и продолжайте работу.

Упражнение 7. Используйте небольшие простые объекты, например вилку, ложку, чашку. Концентрируйтесь на одном из них. Осматривайте его со всех сторон, без использования слов в мыслях. Смотрите без слов в мыслях.

Упражнение 8. Нарисуйте геометрическую фигуру: треугольник, прямоугольник или окружность размером порядка 7-8 см любого цвета. Сосредоточьтесь на ней. Надо видеть только фигуру, ничего больше. Без любых отвлечений. Не напрягайте глаза.

Упражнение 9. Смотрите на предыдущий объект с закрытыми глазами, как и раньше.

Упражнение 10. Как и в упр.9, но глаза открыты.

Упражнение 11. Постарайтесь хотя бы 1 минуту оставаться без мыслей. Постепенно увеличивайте время без единой мысли. При сбое начинать упражнение сначала.

Секрет успеха – постоянная практика. Чем больше времени тренер будет посвящать этим упражнениям, тем быстрее придёт успех к его ученикам. Со временем эти упражнения станут необходимой и даже желанной привычкой. Успешные люди способны сконцентрировать своё внимание на какой-то цели круглосуточно и до тех пор, пока цель не будет достигнута. В процессе выполнения любых упражнений с волаком и ракеткой тренер должен обращать внимание занимающихся на концентрацию внимания, выполнение любого упражнения под контролем и анализом сознания.

Вот несколько советов по улучшению концентрации внимания.

В основе концентрации внимания – строгая самодисциплина.

Стремитесь научиться направлять внимание на любую тему, предмет и на такое время, которое вы выберете.

Держите ваше внимание на тех вещах, на которых необходимо, и подальше от тех, которые вам не нужны.

Приложение 6. Упражнения для воспитания общих и специальных координационных способностей в бадминтоне

Приложение 6.1. Упражнения для воспитания общих координационных способностей

Прыжки со скакалкой.

Прыжки со скакалкой развивают основные координационные способности такие как: чувство ритма, быстрое перестроение двигательной деятельности, согласование движений.

Варианты упражнений: способ (прыжки, переступание, перелезание); предмет (стандартная скакалка, скоростная скакалка, веревка); длина (стандартная, удлиненная, длинная, укороченная, короткая); вариант (одинарные, двойные, скрестные, скрестно-двойные); задание (с ноги на ногу, на левой ноге, на правой ноге, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, с захлестыванием голени вперед, с подтягиванием ног к груди, приставными шагами, в исходном положении бадминтониста); местоположение (на месте, с продвижением вперед, с продвижением назад, с продвижением в

сторону, с поворотом по часовой стрелке, с поворотом против часовой стрелки); направление (вперед, назад); ритм (комфортный, высокий, низкий, «рванный»).

Упражнения с напольной лестницей.

Существуют варианты различных видов лестницы: координационная напольная, в виде невысоких барьеров, ступенчатая лестница вверх; варьирование ступенек - одинаковый размер, различный; размер ступенек - малый, средний, большой.

Передвижения по лестнице.

Основные координационные способности: согласование движений, чувство ритма, быстрое перестроение двигательной деятельности.

Варианты заданий: перемещение (бег, прыжки, шаг, приставной шаг, прыжки боком, скрестные прыжки, подскоки, выпады, в стойке бадминтона); направление (вперед, назад, боком); задействование пространства вне напольной лестницы; движение руками (хлопки, махи, руки прижаты, работа как в беге).

Как и во многих упражнениях на технику, здесь больше важна правильность выполнения, а не скорость выполнения. Сначала нужно учиться делать как надо, а потом учиться делать как надо и в тоже время – быстро.

Упражнение 1 – «классики»:

- начните выполнять упражнение, заняв исходную позицию (можно игровую стойку бадминтониста) за пределами напольной лестницы;
 - прыгните вперед, оттолкнувшись двумя ногами, и приземлитесь в первый сектор лестницы на левую ногу;
 - далее оттолкнувшись левой ногой, снова прыгните вперед, но приземлитесь уже на две ноги;
 - снова оттолкнувшись двумя ногами, прыгаем вперед и приземляемся на правую ногу;
 - отталкиваясь только правой, прыгаем вперед и приземляемся на две ноги.
- Это один цикл. Повторяйте эти циклы, пока лестница не закончится.

Упражнение 2 – «внутри-наружу»:

- исходное положение то же, что и в упражнении 1;
- шагните (не прыгните, а именно шагните) в первую секцию лестницы сначала левой, а затем правой ногой;
- после того, как правая нога стала в первую секцию, немедленно поставьте левую ногу слева от следующей секции лестницы, затем – правую ногу справа от лестницы;
- снова шагните левой ногой вовнутрь лестницы, а затем также шагните правой (как бы вернитесь в предыдущее положение);
- повторяйте эту схему перемещения до тех пор, пока лестница не закончится.

Упражнение 3 – «шаг в сторону»:

- исходное положение – возле левого нижнего угла лестницы за пределами напольной лестницы;

- шагните в первую секцию левой ногой, и не останавливаясь сразу шагайте туда правой (как будто выполняете напрыжку или остановку прыжка, в оригинале это движение называется «1-2 motion», минимизируя время между каждым шагом);

- теперь нужно переместиться вправо от текущей секции, снова поставив сначала левую, а затем и правую ногу;

- перемещайтесь влево, выходя за пределы лестницы, сначала левой, затем правой ногой. Вот так мы и оказались в исходном положении;

- продолжайте двигаться аналогичным образом до конца лестницы. Можно выполнить подобное упражнение, когда исходное положение возле правого нижнего угла, шагая правой ногой. Или начиная движение, каждый раз чередуя варианты исполнения.

Упражнение 4 – «танго»:

- исходное положение то же, что и в предыдущем упражнении;

- переступите левой ногой через свою правую ногу, и станьте в середину правой секции;

- дальше, не останавливаясь, поставьте правую ногу на уровне поперечной планки между правой и второй секцией, и сразу поставьте левую ногу возле правой ноги;

- это упражнение выполняется на счет 1-2-3, как в танце;

- из этого положения, правая нога переступает через левую ногу, и становится в центр второй секции лестницы, затем левая нога.

Упражнение 5 – «пять шагов».

Это самое сложное упражнение из всех представленных здесь, для его выполнения понадобится очень высокий уровень подготовки и врожденная ловкость. Но если вы научитесь выполнять это упражнение плавно, не сбиваясь и на высокой скорости, то большинство соперников ваших спортсменов просто не смогут успевать за вашими перемещениями:

- исходное положение, как и в упражнениях 1 и 2;

- правой ногой становимся справа от первой секции лестницы и практически одновременно с этим ставим левую ногу в первую секцию лестницы;

- правая нога перемещается к левой ноге, после чего левая нога переходит во вторую секцию (т.е. шаг вперед), а за ней отправляется правая нога;

- движение состоит из пяти шагов – это первая фаза. А вторая практически аналогичная этой, но движение начинается с левой ноги. Упражнение необходимо повторять по всей длине лестницы.

Старайтесь делать эти упражнения не на прямых ногах, а на согнутых – так в игре вам будет проще применять полученные навыки.

Упражнение «Бег по точкам».

Основные координационные способности: ориентация в пространстве, согласование движений, быстрое перестроение двигательной деятельности.

Варианты: количество точек (от двух до восьми); способ передвижения (бег, ходьба, ходьба в приседе, ходьба в полуприседе, прыжки, приставные шаги, скрестные шаги, ходьба выпадами); основное задание (жонглирование, набивание волана, мяча для настольного тенниса, мяча ракеткой – вверх, об пол, с чередованием сторон ракетки, ребром; то же неигровой рукой); дополнительное задание (ведение мячей различного размера ногами); организация точек (крупные фишки, еле заметные точки); варианты взаимодействий с точками (касание рукой, касание ногой, оббегание).

Упражнение «Бег с препятствиям».

Основные координационные способности: ориентация в пространстве, быстрое перестроение мышечной деятельности, динамическое равновесие.

Варианты: препятствия (возвышенность, гимнастическая скамья, натянутая веревка, конусы, отметка на полу, низ натянутой бадминтонной сетки, невысокий барьер), варианты преодоления (перепрыгивание, перелезание, подлезание, оббегание, аккуратное прохождение, касание).

Методические указания. Акцент на качественное, безошибочное выполнение. В полосу препятствий могут включаться задания, выполняемые на одном месте.

Упражнение «Броски мяча на точность».

Основные координационные способности: дифференциация мышечных усилий, ориентация в пространстве.

Варианты: предмет (мяч для настольного тенниса, мяч для тенниса, волан, волейбольный мяч, медбол небольшого веса), дистанция (близкая 1-2 метра, средняя 2-5 метров, дальняя более 5 метров), вид броска (одной рукой из-за головы, одной рукой снизу, одной рукой из стороны, двумя руками из-за головы, двумя руками сбоку, двумя руками снизу, двумя руками от груди, прямыми руками снизу), вид мишени (малая до 20 см в диаметре, средняя 20-100 см, крупная более 100 см), дополнительные задания (без зрительного контроля, с закрытыми глазами, стоя на балансирующей площадке, например, перевернутой «лягушке»).

Методические указания. Следует следить за техникой выполнения упражнений во избежание травмирования во время выполнения скоростных бросков или при бросках медбола. При бросках медбола следить за прямой спиной. Акцентировать внимание на работе не только рук, но и ног. Броски должны выполняться с концентрацией внимания, желанием «почувствовать» дистанцию, вес мяча или волана, траекторию полета.

Упражнение «Жонглирование».

Основные проявления координационных способностей: дифференциация мышечных усилий, согласование движений, быстрое перестроение двигательной деятельности, чувство ритма.

Варианты: количество предметов (один, два, три, четыре); действие (подбрасывание, удар об стену, комбинация действий); способ (руками, ногами, ракеткой, двумя ракетками, через стену); предмет (волан, мяч для настольного тенниса, мяч для тенниса, волейбольный мяч); ритм (равномерный, «рванный»); местоположение (на месте, с продвижением); дополнительные задания (стоя на балансировочной платформе, решение математических упражнений в уме).

Упражнение «Ходьба по гимнастической скамье».

Основные проявления координационных способностей: дифференциация мышечных усилий, согласование движений, быстрое перестроение двигательной деятельности, чувство равновесия.

Варианты: ходьба по скамейке прямо с вытянутыми в сторону руками, ходьба по скамейке прямо с руками вдоль туловища согнутыми в локтях, ходьба по скамейке боком приставными шагами, руки в стороны правым и левым боком, для усложнения так же правым и левым боком, но руки перед собой в игровой руке ракетка.

Приложение 6.2 Упражнения с ракеткой и воланом для воспитания специальных координационных способностей

1. Набивание волана ракеткой.

Основные координационные способности: согласование движений, чувство ритма, динамическое равновесие.

Варианты: сторона ракетки (открытая, закрытая, комбинация), задание (подброс, смягчение, ловля, комбинированное; вращение в одну сторону, вращение волана в другую сторону, без вращения, чередование этих заданий), местоположение (на одном месте, с передвижением); способ стойки (в стойке бадминтониста, в низкой стойке бадминтониста, на одной ноге, в полуприседе); способ передвижения (шаг, бег, шаг спиной вперед, ходьба выпадами, ходьба в полуприседе, приставной шаг, скрестный шаг); темп (комфортный,

замедленный, убыстренный, максимальный, «рваный»); дополнительный инвентарь (утяжелитель, балансировочная платформа); дополнительные задания (частичное ограничение визуального контроля, решение математических уравнений).

2. *Имитация ударов.*

Основные координационные способности: согласование движений, чувство ритма, динамическое равновесие.

Варианты: позиция (на полной площадке, на половине площадки, только в средней и передней зоне, в средней и задней зоне); удар (только открытой стороной ракетки, открытой и закрытой стороной, используя все удары, с акцентом на атакующих ударах в задней зоне, с атакующими ударами в передней зоне, имитируя защитную игру); стоя на одном месте, имитируя удары произвольно или по указанию); темп (стандартный, замедленный, убыстренный); наличие ракетки (с ракеткой, без ракетки, используя вместо ракетки гантель 1 кг); рука (игровая, неигровая).

3. *Игра от отскока от стены.*

Основные координационные способности: согласование движений, чувство ритма, динамическое равновесие.

Варианты: стена (стена спортзала, возвратная доска); игровая или неигровая рука; удар плоский справа, плоский слева, удар снизу защитный открытой стороной ракетки, закрытой стороной ракетки; позиция (на одном месте, с передвижением); темп (стандартный, замедленный, убыстренный); наличие партнера (в одиночку, с партнером).

Приложение 6.3. Упражнения для совершенствования специальных координационных способностей

1. *Нестандартная высота сетки.*

Основные координационные способности: быстрое перестроение двигательной деятельности, дифференциация мышечных усилий, ориентация в пространстве.

Описание и варианты. Игра ведется при нестандартной высоте сетки. При этом сетка может быть как выше, так и ниже стандартной высоты. Можно несколько розыгрышей провести на стандартной высоте сетки, затем изменить ее высоту. Вместо сетки можно использовать «голый» трос для натяжки.

2. *Нестандартный волан.*

Основные координационные способности: быстрое перестроение двигательной деятельности, дифференциация мышечных усилий, ориентация в пространстве.

Описание и варианты. Игра ведется нестандартным воланом (например, пластиковым для зала, пластиковым для игры на воздухе, крошечным воланом, воланами с различным весом искусственно созданным, воланами различной степени сохранности).

Методические указания. При игре нестандартными воланами следует играть ракетками, в которых не жалко испортить струнную поверхность.

3. *Нестандартная ракетка.*

Основные координационные способности: быстрое перестроение двигательной деятельности, дифференциация мышечных усилий, ориентация в пространстве.

Описание и варианты. Могут использоваться различные ракетки. При доверии друг другу, дети могут обмениваться ракетками, меняя их через несколько розыгрышей. На втором году тренировки можно использовать утяжеленные ракетки или ракетки для сквоша.

Рекомендуется утяжеленными ракетками не увлекаться.

4. *Игра неигровой рукой.*

Основные координационные способности: быстрое перестроение двигательной деятельности, дифференциация мышечных усилий, ориентация в пространстве.

5. *Ограничение зрительного контроля.*

Основные координационные способности: быстрое перестроение двигательной деятельности, дифференциация мышечных усилий, ориентация в пространстве.

Описание и варианты. Занимающиеся играют закрывая один глаз или используя ограничительные очки. Возможно выполнение любых заданий на технику игры, базовых упражнений с ракеткой, игровых заданий.

6. *Ограничение слухового контроля.*

Основные координационные способности: быстрое перераспределение двигательной деятельности, дифференциация мышечных усилий, ориентация в пространстве.

Описание и варианты. На занимающихся одевают звукоизоляционные наушники. Возможно выполнение любых заданий с ракеткой, технических, базовых, игровых.

7. *Ограничение тактильного контроля.*

Основные координационные способности: те же, что и предыдущих упражнениях.

Описание и варианты. Занимающиеся выполняют задания, надев перчатки. Возможно варьировать толщину перчаток, а также материал, из которого они сделаны. Единственное условие, чтобы они хорошо подходили по

размеру, чтобы не натереть мозоль при выполнении этого задания. Возможно выполнение любых упражнений на технику, игровых заданий и игр на счет.

8. *Игра на улице.*

Основные координационные способности: те же, что и предыдущих упражнениях.

Описание и варианты. Игры на улице создают множество нестандартных факторов, причем факторы варьируются в зависимости от погоды – ветер, температура, освещенность, покрытие, на котором играют, влажность. Возможно выполнение любых упражнений, но лучше всего игра на счет.

Приложение 7. Подвижные игры, адаптированные для занятий бадминтоном, направленные на совершенствование координационных способностей

1. *«Настольный теннис».*

Основные координационные способности: ориентация в пространстве, быстрое перестроение двигательной деятельности, тонкая дифференциация мышечных усилий, чувство ритма, динамическое равновесие.

Описание игры. Игра напоминает собой игру в бадминтон, на площадке для бадминтона, ракетками для бадминтона, но вместо волана использовать мяч для настольного тенниса. Правила игры и счет как в настольном теннисе.

Варианты. Игру можно разнообразить, используя вместо ракетки для бадминтона, ракетки настольного тенниса. Также можно использовать удары неигровой рукой, играть в парах (в том числе с поочередной сменой ударов, как в настольном теннисе). Игра может вестись без счета или со счетом, правила подсчета очков могут быть взяты из настольного тенниса.

2. *«Бадминтон на многих площадках».*

Основные координационные способности: ориентация в пространстве, быстрое перестроение двигательной деятельности, тонкая дифференциация мышечных усилий, чувство ритма, динамическое равновесие.

Описание игры. Если в спортзале две или более сеток для игры в бадминтон расположены на одном тресе и площадки близко расположены друг к другу, можно спортсменов разбить на 2 площадки по 4-8 человек в каждой и играть по правилам бадминтона, используя в качестве площадки общую площадь двух (или более) площадок, расположенных рядом.

3. *«Сквош».*

Основные координационные способности: ориентация в пространстве, быстрое перестроение двигательной деятельности, тонкая дифференциация мышечных усилий, чувство ритма, динамическое равновесие.

Описание игры. В игре принимают участие два или три участника. Игроки поочередно отбивают волан ракеткой при отскоке от стены. После удара игрок должен отойти и дать возможность напарнику/сопернику отбить волан.

Варианты. Игра может вестись как на удержание волана, так и при достаточной физической подготовленности, на счет. Подсчет очков может вестись по правилам бадминтона. При игре на счет необходимо четко обозначить границы «корта». Волан, упавший за границы «корта», считается проигранным. При игре втроем волан также следует отбивать поочередно, в этом случае подсчет может вестись отдельно для каждого игрока – причем засчитывать не победные очки, а подсчитывать ошибки. Задача игры – совершить минимальное количество ошибок.

4. «Последний герой».

Основные координационные способности: ориентация в пространстве, быстрое перестроение двигательной деятельности, тонкая дифференциация мышечных усилий, чувство ритма, динамическое равновесие.

Описание игры. В игре принимает участие неограниченное количество участников. Занимающиеся находятся на достаточном расстоянии друг от друга, по команде тренера начинают выполнять набивание волана и ждут, пока закончат другие (тот, кто ошибся, ловит волан рукой и выбивает из руки). По мере выбывания участников, тренер усложняет задание – к примеру, выполнить во время жонглирования приседание, стоять на одной ноге, закрыть один глаз и т.д. Участник, продержавшийся дольше всех, объявляется победителем.

Варианты. Для хорошо овладевших техникой жонглирования можно усложнять – различные приседания, переход в положение сидя, прыжки вверх, прыжки на одной ноге.

5. «Горячая картошка».

Основные координационные способности: ориентация в пространстве, быстрое перестроение двигательной деятельности, тонкая дифференциация мышечных усилий, чувство ритма, динамическое равновесие.

Описание игры. В игре могут принимать участие от 4 до 10 участников. Участники встают в круг и передают волан между собой ударом ракетки. Игрок, который ошибся, садится в центр круга. Его задача дожидаться, когда волан полетит достаточно близко к нему, чтобы встать и отбить его. При этом, в центр круга садятся другие игроки, если они тоже допускают ошибки. Когда игроку из центра удастся дотянуться до волана ракеткой, все игроки возвращаются в круг. Игрок, передача которого была прервана, садится в центр круга.

Варианты. В данной игре можно варьировать дистанцию между игроками, усложняя или упрощая задание. При достаточной подготовленности можно играть двумя или более воланами.

6. «Снайперы».

Основные координационные способности: ориентация в пространстве, быстрое перестроение двигательной деятельности, тонкая дифференциация мышечных усилий, чувство ритма, динамическое равновесие.

Описание игры. В игре может принимать участие неограниченное количество человек. Занимающиеся встают в колонну по одному лицом к стене. Перед стеной начертим 6-10 линий, обозначающие «уровни» игры. На стене висит «мишень». Задача игроков по одному выполнять удары ракеткой по волану, целясь в цель. Игрок, попавший в цель, в следующем круге «стреляет» с нового «уровня». Задача игроков пройти все уровни. Кто первый попадет в цель из-за самой дальней линии, объявляется победителем.

Варианты. В данной игре, в зависимости от подготовленности занимающихся, можно варьировать дистанцию от стены или размер мишени.

7. «Лучший вратарь».

Основные координационные способности: ориентация в пространстве, быстрое перестроение двигательной деятельности, тонкая дифференциация мышечных усилий, чувство ритма, динамическое равновесие.

Описание игры. Игроки выстраиваются в колонну по одному, лицом к футбольным (гандбольным) воротам. На воротах стоит вратарь с ракеткой в руке, его задача – отразить все удары. Занимающиеся по очереди «бьют» по воротам с помощью ракетки и волана. Всем игрокам предоставлено равное количество ударов. После этого происходит смена. Вратарь старается отбить все удары. Все участники должны побывать в роли вратаря. Побеждает вратарь, отбивший максимальное количество ударов.

Варианты. В данной игре, возможно, варьировать дистанцию до ворот, размер ворот.

8. «Большой теннис».

Основные координационные способности: ориентация в пространстве, быстрое перестроение двигательной деятельности, тонкая дифференциация мышечных усилий, чувство ритма, динамическое равновесие.

Описание игры. Две команды, состоящие из 2-4 игроков, располагаются на противоположных сторонах теннисной площадки. Счет можно вести по правилам бадминтона.

Варианты. Можно вести игру, совершая удары поочередно, как в парной игре в настольном теннисе. Для усложнения можно использовать различные воланы или два волана одновременно. Тренеру необходимо следить за тем, чтобы подачи обе противоположные стороны производили одновременно.

9. «Солнышко».

Основные координационные способности: ориентация в пространстве, быстрое перестроение двигательной деятельности, тонкая дифференциация мышечных усилий, чувство ритма, динамическое равновесие.

Описание игры. Игроки встают в колонну в колонну по обе стороны площадки в задней ее части. После подачи с противоположной стороны производится высокий удар, причем сделавший это перебегает и встает в конец колонны противоположной команды. Тот, кто ошибся, выбывает из игры. Выигрывают 2 или 4 игрока (в зависимости от уровня подготовленности спортсменов).

Варианты. Тренер может ставить задачу, учитывая уровень подготовки его воспитанников. Например, высокий по диагонали, чередовать удары по линии и по диагонали, через раз.

10. «Пляжный волейбол».

Основные координационные способности: ориентация в пространстве, быстрое перестроение двигательной деятельности, тонкая дифференциация мышечных усилий, чувство ритма, динамическое равновесие.

Описание игры. Игра проводится парами. После подачи принимающая сторона не перебивает волна на противоположную сторону, а «дает пас» своему партнеру, с которого тот производит удар на противоположную сторону. Счет ведется по правилам игры в бадминтон.

В игре тренер может поставить условие, при котором принявший может выбирать – перебить волан на противоположную сторону или «отдать пас» своему партнеру.

11. «Парная игра с выбеганием».

Основные координационные способности: ориентация в пространстве, быстрое перестроение двигательной деятельности, тонкая дифференциация мышечных усилий, чувство ритма, динамическое равновесие.

Описание игры. Игра производится парами. Но на площадке располагается только по одному спортсмену. Их партнеры располагаются рядом с задней линией своей половины площадки. После того как его партнер произведет удар, он сразу вбегает в пределы своей половины площадки и готовится произвести удар. И т.д. Счет можно вести по правилам игры в бадминтон.

Варианты. Партнер может располагаться за пределами боковой линии площадки.

Термины, определения, обозначения, сокращения

В настоящей программе использованы следующие термины, определения и понятия, обозначения и сокращения.

Спортивная техника (техника определенного вида спорта) – совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективное выполнение двигательных заданий, обусловленных спецификой конкретного вида спорта и соревнований.

Приемы – специализированные отдельные положения и движения спортсменов, отличающиеся характерной двигательной структурой, но взятые вне соревновательной деятельности.

Действия – один или несколько приемов, применяемых для решения определенной тактической задачи.

Техническая оснащенность – техника владения приемами конкретного спортсмена, степень освоения им системы движений из имеющегося арсенала данного вида спорта. Техническая оснащенность в спортивных играх связана как с широтой технического арсенала, так и с умением спортсмена выбирать и реализовывать наиболее эффективные двигательные действия в вариативных ситуациях при недостаточной информации и остром дефиците времени.

Техническая подготовленность – степень освоения спортсменом системы движений, соответствующей особенностям данного вида спорта и направленной на достижение высоких спортивных результатов. Она тесно связана с физическими, тактическими, психическими возможностями спортсмена и внешними условиями выполнения спортивных действий. Чем большим количеством технических приемов и действий владеет спортсмен, тем лучше он подготовлен к решению более сложных тактических задач. Можно заметить и то, что изменение разнообразия тактики спорта, правил игры, времени или количества очков в партиях, усовершенствование спортивного инвентаря и др., в свою очередь, влияют на содержание технической подготовленности спортсмена.

Тактика – система знаний о закономерностях ведения спортивной борьбы. Под тактической подготовкой понимается педагогический процесс, направленный на овладение закономерностями игровой деятельности в бадминтоне и навыками целесообразных действий в различных игровых ситуациях.

Психологическая подготовка – это педагогический процесс, обеспечивающий воспитание нравственности и волевых качеств, и свойств

личности спортсмена, содействующий высокой эффективности и надежности его соревновательной деятельности.

ВСМ - высшее спортивное мастерство

ЕВСК - единая всероссийская спортивная квалификация

ЕКСД - единый квалификационный справочник должностей

ЖЕЛ - жизненная емкость легких.

ЗЗ - задняя зона площадки

ИЦ - игровой центр площадки

ЛПУ - левый передний угол площадки.

МБ - быстрые белые мышечные волокна

МК - медленные красные мышечные волокна

МОД - минутный объём дыхания

МПК - максимальное потребление кислорода

НП - начальная подготовка

ОФП - общая физическая подготовка

ОРУ - общеразвивающие упражнения

ПАНО - порог анаэробного обмена.

ПЗ - передняя зона площадки

ПСП – программа спортивной подготовки

ППУ - правый передний угол площадки

РУСАДА - российское антидопинговое агентство

СС - спортивное совершенствование

СОП - спортивно-оздоровительная подготовка

СФП - специальная физическая подготовка.

УТГ - учебно-тренировочная группа

УТ - учебно-тренировочный этап

ФССП - федеральный стандарт спортивной подготовки

ЦНС - центральная нервная система

ЧСС - частота сердечных сокращений